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 и слушателей

Сборник статей



Орёл
ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова
2017

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 и слушателей:** сборник статей / под ред. С. Н. Баркалова, А. В. Алдошина. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. – 307 с.
ISBN 978-5-88872-205-3

В сборник включены материалы, представленные для участия в региональном круглом столе «Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей» (28 февраля 2017 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 и слушателей, организаторов и инструкторов физической подготовки, сотрудников правоохранительных органов.

Тексты статей печатаются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-5-88872-205-3 **© ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017**

Содержание

Алдошин А. В. Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности..... 9

Алдошин А. В., Еремин Р. В. Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта..... 13

Алдошина Е. А. Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности студентов…….. 18

Апальков А. В., Горбатенко А. В., Карянова И. Е. Технологии применения средств физической подготовки для воспитания необходимых морально-волевых качеств курсантов…… 22

Афиногенов Т. П., Синянский В. А. Влияние эмоционального состояния на точность стрельбы…….. 25

Бакин А. В. Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности курсантов образовательных организаций МВД России……. 28

Баркалов С. Н. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста..... 32

Беляев И. С., Недоступов А. А., Алексеев Н. А. Методические особенности подготовки гиревиков высших спортивных разрядов в условиях образовательных организаций системы МВД России..... 36

Волков А. Н., Кузнецов С. В. Программа внедрения инновационных технологий в образовательный процесс физической подготовки сотрудников ОВД……. 39

Герасимов И. В., Бакин А. В. Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу…….. 44

Герасимов И. В., Баркалов С. Н. Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы…….. 47

Гончаров Н. Н. К вопросу повышения эффективности боевых приемов борьбы при самообороне в условиях неожиданного нападения…….. 50

Горшков Ю. В. Физическая тренировка, как один из путей совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов…… 55

Гринёв В. В., Жигулина В. В. Совершенствование организации процесса физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России……. 58

Губанов Э. В. Психологические аспекты развития физической культуры и спорта……. 61

Губанов Э. В, Гуняев Е. В. Методика обучения технике бега на длинные дистанции..... 64

Еремин Р. В. К вопросу о тактической подготовке инспекторов ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы..... 66

Ефременко М. А. Содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России..... 68

Иванина Л. И. Общая физическая подготовка студентов……..... 75

Ильина И. В. Перспективные направления повышения уровня здоровья спортсмена в рамках реабилитационных мероприятий..... 77

Калашников А. Ф. Оперативно-служебная деятельность сотрудников дорожно-патрульной службы в необычных условиях и ситуациях..... 82

Кателкин А. В. К вопросу о роли и значении физической культуры в профессиональной подготовке студентов..... 85

Коник А. А., Маняхина В. А., Немшилов О. П. Анализ причин травматизма при занятиях спортивными играми и особенности его профилактики……. 86

Кузнецов М. Б. Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел…… 89

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России……. 92

Кузнецов С. В., Пенионжек Е. В. Физическая подготовка сотрудников полиции: меры по оптимизации обучения действовать при пресечении противоправных действий……..... 96

Лазаревич М. В. Общефизическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки Ома МВД РФ, результаты входного и выходного контроля по физической подготовке……... 98

Ляхов П. В. Содержание спортивной работы в образовательных организациях системы МВД России…….. 101

Макеева В. С., Куницын Д. А. Реализация личностно-ориентированного подхода в подготовке квалифицированных футболисток..... 104

Мартынов А. П. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта……. 110

Марченко И. Н., Мякинин Е. В., Горшков Ю. В. Развитие ловкости у курсантов на занятиях по физической подготовке……. 113

Морев Д. Г. Формирование технико-тактической подготовленности курсантов в процессе занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России на основе спорта высших достижений……... 116

Моськин С. А. Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России……. 119

Муханов Ю. В., Тарасенко А. А., Золотенко В. А. Альтернативные подходы к организации оценки выполнения боевых приемов борьбы слушателями факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке в Белгородском юридическом институте МВД России имени И. Д. Путилина..... 121

Назаренко Б. А., Романов Р. В. Методика ремонта предохранителей пистолетов Макарова (ПМ), как решение проблемы безопасного обращения с оружием…… 125

Оплетин А. А. Туристическая подготовка в учебном процессе физической культуры студентов……. 128

Осипов Д. В. Влияние физических упражнений на организм человека..... 132

Петренко С. И., Исаченкова Е. О. Особенности развития выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России… 135

Подрезов И. Н. Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества..... 139

Подрезов И. Н., Моськин С. А. Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России……. 141

Пономарев Н. Н., Никитин К. И., Якоб А. А. Идеомоторная тренировка в системе подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону……. 145

Пряхин А. С. Характерные ошибки при изучении темы «Личный досмотр, сковывание, связывание», допускаемые слушателями, проходящими первоначальное обучение……... 149

Родионов А. С., Старокожев П. В. Повышение работоспособности будущих офицеров в военном вузе средствами физической подготовки…….. 151

Рямова К. А., Остапчук Д. А. Методика обучения сотрудников полиции сложным координационным действиям на занятиях физической подготовкой….. 153

Серебрянников В. А., Лигута В. Ф. Анализ состояния физической подготовленности слушателей заочного обучения ДВЮИ МВД России..... 156

Сидоренко О. А., Барабанкина Е. Ю. Особенности скоростно-силовой подготовки девушек-курсантов ВА МВД РФ в рамках подготовки к спартакиаде высших учебных заведений Волгограда……... 159

Синянский В. А., Афиногенов Т. П. Направления совершенствования физической подготовки обучающихся методом ситуационного моделирования в системе образования МВД России……... 165

Соборнов А. В., Фоменков О. Н., Архипов Д. В. Значение физической культуры в формировании и сохранении здорового образа жизни……. 169

Старокожев П. В., Ветров И. И. Использование высокоинтенсивной многофункциональной тренировки в подготовке сотрудников силовых структур……. 173

Струганов С. М. Соревновательный метод физического воспитания как один из важных этапов подготовки спортсменов к основным соревнованиям года..... 176

Славко А. Л. Формирование морально-волевой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке…… 178

Слободчикова Т. А., Дудукало Я. С. Аспекты научных исследований в области единоборств, направленных на профессиональную подготовку сотрудников правоохранительных органов……. 181

Троян Е. И., Гусев А. А. Основные этапы моделирования типовых ситуаций применения сотрудниками полиции физической силы……... 184

Ткаченко А. И., Ткаченко Е. В. Теоретический аспект специфики применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при обеспечении безопасности на объектах транспорта……... 186

Толстихин А. Н., Ворончихин Д. В. Об актуальности возрождения комплекса ГТО…… 191

Тютин С. С., Мякинин Е. В. Особенности физического воспитания в образовательных организациях МВД России……..... 199

Усков С. В. Научный анализ вопросов формирования нравственности и гуманизма современной молодёжи посредством учебно-воспитательного процесса каратэ-до и дзюдо…….…….. 200

Халилуллин Ф. Ф., Габдреев Р. В. Стресс как фактор спортивной деятельности и его учет в тренировочном процессе…… 206

Цекунов С. О. Роль занятий смешанными единоборствами в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса курсантов и слушателей……. 210

Апанасенко А. А., Лапшина Я. А., Хворостяной А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции……. 213

Банковская О. В. Проблема адаптации курсантов 1 курса к нагрузкам по физической подготовке…….. 216

Батхуяг Д. Измерение частоты сердечных сокращений как универсальный показатель регулировки физической нагрузки курсантов на занятиях по физической подготовке…….. 217

Борзенкова Д. М. Гимнастические упражнения как основные элементы в проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России…….. 221

Гирина М. С. Специальная подготовка к автономному существованию сотрудника ОВД в различных климатических условиях…… 224

Гордеева В. М. Физическая подготовка девушек-курсантов образовательных организаций системы МВД России…… 227

Гриненко К. Р. Правовые проблемы применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел…….. 229

Гришин Н. С. К вопросу о методике обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударам руками, ногами, головой**.**…….. 231

Деткова А. И. Основные направления совершенствования физической подготовки сотрудников ДПС ГИБДД в территориальных органах…….. 234

Доржпурэв Э. Здоровый образ жизни в обеспечении эффективной профессиональной деятельности …….. 237

Дроздов М. И. Физическая культура и спорт в повседневной жизни современного человека…… 240

Калмыкова Ю. Г. Влияние физической подготовки на профессиональное становление курсантов образовательных организаций системы МВД России…… 243

Карпинская А. А., Ананьев С. И. Соблюдение режима дня как фактор успешной образовательной деятельности курсанта……. 247

Клыков Д. А. Развитие у курсантов выносливости и силовых качеств в процессе обучения по физической подготовке……. 251

Ковряков Е. Ю. Преодоление полосы препятствий со стрельбой как служебно-прикладной вид спорта……... 254

Кузина А. И. Поиск путей совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД…… 258

Кучинская К. Ю. Физическая и психологическая подготовка сотрудников ОВД... 260

Лебеденко К. Е. Проблемы физической подготовки сотрудников транспортной полиции……. 264

Матюшин Е. А. Физическое воспитание молодежи как важнейший элемент общественной культуры ……. 267

Молотков М. С. Проблемы физического совершенствования курсантов МВД России……. 270

Мунхтамга Т. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов…….. 272

Поздняков В. А. Развитие физического воспитания подрастающего поколения……. 274

Пустовойт Д. В. Пути повышения эффективности физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях…….. 278

Рожкова А. И. Функциональные и резервные показатели организма курсантов в образовательном процессе……... 280

Савосина А. А. Оптимальный двигательный режим как фактор формирования здоровья курсантов образовательных организаций МВД России…….. 282

Самойлова Н. В. Использование различных видов единоборств на занятиях по физической подготовке…….. 286

Сошкин Р. Н. Системный подход в организации физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России……... 289

Стефанкин К. А. Развитие силы как профессионально значимого качества сотрудников ОВД…… 291

Титаев Я. Р. Разминка как неотъемлемая часть основной тренировки…… 294

Труфанова Е. Ю. К вопросу о правильном питании сотрудников ОВД при физических нагрузках…….. 295

Федотов А. О. Спорт как неотъемлемая часть в развитии молодежи……... 298

Хохлова Д. Д. Применение инновационных технологий физического воспитания в вузах……... 300

Чернышев В. А. Экстремальные виды спорта…….. 303

Шагарова Е. В. К вопросу о совершенствовании физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России…….. 305

Алдошин А. В.

Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности

В соответствии с физиологической классификацией трудовой деятельности, труд оператора связан с приемом и переработкой информации, психомоторной организацией, обеспечивающей основные этапы деятельности: восприятие информации, принятие решения и двигательную реакцию [3; 4].

К профессионально обусловленным факторам когнитивной и операциональной характеристик профессиональной деятельности оператора относятся интеллектуальная и сенсорная нагрузка, с эмоциональным и монотонным режимом работы. К особенностям операторского труда относится: значительная нагрузка на зрительный анализатор; однообразие и повторяемость поступления информации; помехи со стороны других устройств и операторов; шум. Основным повреждающим фактором выступает монотония, и выраженная гипокинезия. Длительное выполнение такого рода работы характеризуется резким снижением надежности деятельности. При этом гипокинезия из-за длительной работы, в вынужденных позах приводит к увеличению кровенаполнения в малом тазу, повышенному тонусу мышц плечевого пояса, шеи и спины, тем самым провоцируют риски появления болезней. Операторская деятельность – это комплекс динамических задач, требующих способности специалиста быстро обрабатывать поступающую извне информацию (для водителя: дорожные знаки, сигналы, разметка, позиция других транспортных средств, дистанция), которая постоянно, с различной частотой, меняется на протяжении всего пути. Нарушение любой из трех основных функций может привести к дорожно-транспортному происшествию. К причинам, вызывающим происшествия могут быть отнесены «хронические или острые заболевания, возрастные изменения организма, переутомление, снижение бдительности, состояние возбуждения или заторможенности, воздействие наркотических, психотропных веществ, алкоголя, а также нежелательные реакции, возникшие в связи с приемом лекарственного препарата». Как отмечают многие авторы, к прочим причинам относятся те, что представляют «опасность развития острых, пароксизмальных состояний и ведут к потере сознания (например, анафилактические реакции, синкопальные состояния, удлинение интервала QT с возникновением пароксизмальной желудочковой тахикардии и т. д.)» [5].

Помимо острых состояний, к потенциально опасным для операторов, работающих на транспортных средствах, следует отнести нежелательные состояния центральной нервной системы и психики, органов зрения и слуха, скелетно-мышечной и соединительной ткани, желудочно-кишечного тракта, в частности, проявления мышечной слабости, сниженного или повышенного мышечного тонуса и др.

Таблица

Нежелательные состояния, создающие «опасные» ситуации для лиц операторских профессий на транспорте

Заболевания	Нежелательные реакции, влияющие на способность управлять транспортным средством
Состояния нервной системы	Сонливость, головокружение, дремота; спутанное сознание – когнитивное нарушение – нарушение ориентации; нарушения непроизвольных движений: атаксия, тремор, острая дистоническая (дискинезия) и дискинетическая реакции (дистония); конвульсии

Заболевания	**Нежелательные реакции, влияющие на способность управлять транспортным средством**
Психические состояния	Нарушение восприятия (галлюцинации зрительные, слуховые); ошибочное восприятие; психотические реакции и психотическое расстройство (включая параноидальный психоз); эмоциональная лабильность, колебания настроения; агрессия, нервозность, раздражительность, расстройства личности, патология мышления, патология поведения, эйфорическое настроение, возбужденное состояние (эмоциональное состояние возбуждения), деперсонализация
Заболевания глаз	Диплопия или двойное зрение; расфокусированное зрение; нарушение аккомодации; снижение четкости зрения; фотофобия; дефект поля зрения, потеря периферического зрения, нарушение объемного зрения, окулогирный криз
Заболевания уха и лабиринта	Головокружение; потеря слуха; шум в ушах, тиннит
Метаболические заболевания	Гипогликемия
Сердечно-сосудистые заболевания	Гипотензия

Таким образом, решение о применении реабилитационных и рекреационных средств по конкретному оператору должно быть определено индивидуально через соотношение польза – риск, которое зависит не только от свойств выбранного реабилитационного и рекреационного мероприятия, но и от показания, по которому оно применяется.

Анализ теоретических источников свидетельствует о возрастании количества болезней у лиц, занятых операторской деятельностью:

- локомоторных систем и опорно-двигательного аппарата;
- сосудистых заболеваний [1];
- хронических заболеваний репродуктивной системы;
- метаболического синдрома, выраженного в абдоминальном ожирении [7];
- синдрома нервно-эмоционального перенапряжения [3].

Наибольшие негативные сдвиги в связи с гипокинезией и гиподинамией у операторов возникают в опорно-двигательном аппарате в виде атрофических изменений мышц, понижении ортостатической устойчивости, изменениях водно-солевого баланса, деминерализации костей и т. д., что в целом приводит к общей физической детренированности и ослаблению работы сердечно-сосудистой системы [6].

Негативное влияние гиподинамии на работу сердечно-сосудистой системы проявляется в ряде показателей. В процессе работы из-за ненадобности высокой физической активности в первую очередь происходит снижение количества циркулирующей крови. Это вызывает ряд изменений, проявляемых: в застаивании крови в капиллярах, уменьшении венозного возврата ее в предсердия, снижении тонуса венозных и артериальных сосудов, падении кровяного давления, сокращении минутного объема, массы сердца и его энергетического потенциала, ослаблении сердечной мышцы.

В целом ослабление работы сердечно-сосудистой системы негативно влияет на процесс снабжения тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессов, которое вызывает нарушение баланса белков, жиров, углеводов, воды и солей, что нередко приводит к выраженному абдоминальному ожирению [8].

Работа сердечно-сосудистой системы на «низких оборотах», не требующая значительных физических усилий, негативно влияет на деятельность дыхательной системы, которая проявляется в уменьшении жизненной емкости легких и легочной вентиляции, интенсивности газообмена. Недостаточность активности функционирования ведущих систем организма вызывает ослабление связей с вегетативной системой. Создается ситуация, которая чревата «аварийными» последствиями для жизнедеятельности всего организма и сопровождается негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях.

Ряд заболеваний могут начинаться с отдельных симптомов или являются вторичными, на фоне заболеваний нервной системы в результате воздействия черепно-мозговых травм, нарушения мозгового кровообращения, интоксикации (отравления). Так состояние атаксии, проявляется в шаткой неуверенной, походке, когда человека словно «заносит из стороны в сторону» с тенденцией к падению во время ходьбы в сторону или назад; в положении стоя: раскачивании из стороны в сторону вплоть до падения в сторону или назад; нарушении координации произвольных движений: в выраженном дрожании конечностей; в нарушении ритма речи, проявляемой в отрывистости, скандировании; нарушении ритма дыхания: в неправильном ритме, с постоянной сменой интервалов между вдохами. Атаксия нередко сопровождается другими симптомами: головокружением; тошнотой и рвотой; головной болью.

Тремор рук – еще один симптом, который довольно часто сопровождает операторскую деятельность человека. Это явление особенно часто возникает при сильном эмоциональном волнении, которое появляется сразу после эмоционального «всплеска» и пропадает, как только человеку удается успокоиться; повышенной нервной возбудимости, очень эмоциональному человеку, трудно сдерживать гнев или раздражение, у него чаще других возникает неприятный тремор. Тремор возникает и в состоянии физической усталости после чрезмерной физической нагрузки, теплового удара или переохлаждения. В таких случаях синдром проходит вместе с устранением фактора, вызвавшего ухудшение общего состояния человека. Дрожание рук появляется после токсического отравления: угарным газом; передозировки лекарственных препаратов или наркотическими веществами, алкогольного опьянения или похмельного синдрома.

Тремор пальцев может быть связан и с другими психологическими проблемами: волнением перед важным событием; пережитым страхом; эмоциональным стрессом; депрессией. Причинами же постоянного тремора, требующего дополнительного обследования, на выявление хронической болезни могут стать нарушения работы щитовидной железы; диабет; низкий гемоглобин в крови; различные патологии почек или печени; микроинсульты.

При дискинезии наблюдаются непрекращающиеся, ноющие и тупые боли без особой локализации. При гиперкинетической (спастической) дискинезии появляется острая болезненность в правом подреберье, отдающая в плечо.

Психические состояния, возникающие в процессе операторской деятельности на транспорте, могут сопровождаться нарушениями восприятия и сопровождаются зрительными, слуховыми галлюцинациями.

Расстройства восприятия связаны с нарушением перцептивной деятельности в ощущениях отдельных свойств и качеств предметов и явлений, в том числе величины, веса, тепла, холода и т. д. Восприятие как более сложная ступень познавательной деятельности, включает элементы суждений, действий, эмоциональных переживаний, памяти и позволяет на основе прошлого опыта и направленности внимания, осуществлять активный анализ и синтез ощущений.

Галлюцинации проявляются в виде оживления прежнего восприятия без наличия нового реального раздражения в зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых, так-

тильных характеристиках, таких как: фотопсии – в виде мельканий вспышек света, искр, различных цветовых ощущений; акоазмы – кажущийся шум, треск, различные неясные звуки; тактильные – ощущения ползанья мурашек по телу, ударов электрического тока, подергивания мышц.

Галлюцинации у здоровых людей могут возникнуть при долгом переезде и недостатке воды. Они проявляются в ошибочном восприятии; психотических реакциях и психотических расстройствах (включая параноидальный психоз); эмоциональной лабильности; колебаниях настроения; агрессии, нервозности, раздражительности; расстройствах личности, патологии мышления, патологии поведения; эйфорических настроениях, возбужденном состоянии, деперсонализации.

Выявленная степень напряженности операторского труда по количественным и качественным показателям свидетельствует о недостаточности привлекаемых средств для поддержания эффективности деятельности на заданном уровне.

В исследовании ряда авторов установлено, что дефицит мелатонина в силу специфики деятельности операторов информационных систем управления, связанная с работой в разное время суток (в том числе и ночью), формирует риски нарушения психофизиологических функций и влияет на возникновение и скорость развития болезней.

Совокупность выявленных особенностей работы операторов вызывает снижение функциональной активности органов и систем организма, искажение регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, что, в конечном счете, ухудшает его устойчивость к различным неблагоприятным факторам воздействия внешней среды. В свою очередь уменьшение интенсивности и объема афферентной информации, связанной с недостатком мышечных сокращений, вызывает нарушения в координации движений, снижение тонуса мышц (тургор), падении выносливости и силовых показателей. Особенно быстро атрофируются мышцы живота, что неблагоприятно сказывается на функции органов кровообращения, дыхания, пищеварения, и в совокупности вызывают снижение репродуктивной функции организма. Поэтому понятно, что работа на «полуоборотах» снижает защитные силы организма, приводит к повышенной утомляемости, нарушениям сна, снижению способности поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

В связи с изложенным выше, актуальными являются вопросы обеспечения системы эффективной организации и профилактики функциональных нарушений, оптимизация напряженности как фактора профессионального стресса [2], формирование устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям операторского труда.

---

1. Алдошина Е. А. Инновационная педагогическая технология мобильного обучения залог успешного развития физической культуры и спорта // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 19–24.

2. Астахова Л. В. Информационная безопасность: герменевтический подход: монография. М.: Российская Академия наук, 2010. 186 с.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http//www.science-education.ru/120-15266 (дата обращения: 10 ноября 2016 г.).

4. Зараковский Г. М., Медведев В. И. Классификация ошибок оператора // Техническая эстетика. 1971. № 10. С. 49–50.

5. Попов В. В. Удлинение QT интервала под влиянием лекарственных средств и риск внезапной сердечной смерти // Вестник гигиены и эпидемиологии. 2005. № 9. С. 163–73.

6. Баркалов С. Н. Физическая подготовка в профессионально-личностном развитии курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 8–11.
7. Таранцова А. В. Донозологическая диагностика социально значимых заболеваний с учетом конституционально-типологической оценки функционально-адаптационных резервов организма: автореф. дис. … канд. мед. наук. М., 2013. 22 с.
8. Клименко Б. А., Евдокимов В. И., Апчел В. Н. Наукометрический анализ зарубежных и отечественных журнальных публикаций в сфере здорового образа жизни в 2005–2013 гг. // Вестн. Рос. воен.-мед. акад. 2014. № 3 (47). С. 224–231.

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

Операторская деятельность, сердечно-сосудистая система, реабилитационные средства.

Алдошин А. В., Еремин Р. В.

Особенности применения подвижных игр в различных видах спорта

Подвижные игры как метод физической подготовки могут применяться в образовательных организациях системы МВД России на занятиях по физической подготовке. На протяжении обучения этот вид физических упражнений необходимо систематически использовать в занятиях физической подготовкой, это позволит оживить занятия, сделает их более эмоциональными и качественными. Больше всего учебного времени должно выделяться на обучение подвижным играм курсантов младших курсов обучения.

Подбирая игры для занятий, надо учитывать: задачу занятия, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку игры, условия для проведения занятий.

Необходимо определить место игры среди других средств физической подготовки и на занятии установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему разрешению поставленных задач, повышению плотности занятий и позволит правильно дозировать физическую нагрузку [1; 2]. После упражнений, сложных по координации, требующих напряженного внимания, следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующей игре почти не участвуют или выполняют работу иного характера. Так, не рекомендуется после игр с бегом, прыжками или сопротивлением проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации. Также подвижные игры должны применяться в учебно-тренировочном процессе разных видов спорта.

Подвижные игры в занятиях гимнастикой. Гимнастика требует совершенствования определенных прикладных навыков в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании, упражнениях в равновесии и др.

Подвижные игры, соревновательно-игровые приемы находят широкое применение при проведении общеразвивающих упражнений.

На наш взгляд, подвижным играм принадлежит особая роль в атлетической подготовке гимнастов, в развитии основных физических качеств. Игры разрушают монотонность, некоторую сухость многократно и с усилием повторяемых специальных упражнений. Это позволяет выполнить относительно большой объем физической работы при меньшей затрате нервно-психических усилий. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом.

Игровой метод, используемый для закрепления этих навыков, помогает преподавателю (тренеру) придавать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. В этом плане игра применяется как средство для развития внимания, запоминания отдельных элементов, совершенствования некоторых из них в ходе соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, упражнения для развития прыгучести. Широкое применение могут найти игры, построенные, в основном, на использовании дополнительных зрительных раздражителей при отработке хорошо усвоенных акробатических упражнений.

Очень эффективно могут использоваться игры с курсантами как средство преодоления чувства неуверенности. При этом препятствия в этих играх должны быть сравнительно простые. Особенно полезны игры с преимущественной направленностью на совершенствование координации движений, быстроты реакции и ориентировки в пространстве, развитие силовых качеств. Этому способствуют коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

Игры с использованием основных гимнастических снарядов укрепляют суставы и мышцы рук, спины и плечевого пояса, содействуют развитию ловкости и подвижности. В играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания умения применять приобретенные навыки и знания в измененной, непривычной обстановке. Совершенно иначе выглядит опорный прыжок, являющийся составной частью какой-либо эстафеты. В этом случае занимающийся должен применить в прыжке новое качество – быстроту, в силу чего соответствующим образом изменяется характер разбега, фазы полета, формы прыжка и приземления. Иначе говоря, воспитывается и совершенствуется умение применять приобретенные навыки [5]. В занятиях по гимнастике весьма эффективно можно использовать игровой метод как средство преодоления чувства неуверенности. Подвижные игры с присущими для них эмоциональностью занимающихся, комплексным характером действий, чувством соперничества могут оказать на курсантов в этом плане положительное влияние.

Без энтузиазма проходит обычно в конце тренировки «подкачка» силы. Усталость подавляет чувство необходимости. Однако даже простая игровая затея вызывает оживление, и упражнения выполняются в конце занятий с большей охотой.

Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой. Существует много подвижных игр, которые можно применить на занятиях по легкой атлетике. При подборе игр нельзя выпускать из виду свойство переноса навыков. С одной стороны, это делает тренировки интересными и позволяет быстрее осваивать предлагаемый материал, а с другой – стимулирует воспитание у обучаемых коллективных начал. Ведь сознание того, что личный успех является вкладом в общую копилку команды, лучше всего прививается в ходе командных игр.

Содержание этих игр составляют специально-подготовительные упражнения, которые развивают необходимые физические качества и в тоже время по амплитуде,

направлению и двигательной структуре наиболее близки к основному движению или же воспроизводят его элементы.

В зависимости от входящих в содержание игр заданий их можно подразделить на подводящие и развивающие. Первые направлены, главным образом, на освоение формы, техники движений, вторые – на развитие функциональных возможностей.

В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно важно для развития скоростной выносливости. Играя, курсанты выполняют большое количество перебежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в общей физической подготовке.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Ряд игр следует использовать для закрепления навыков.

Всевозможные скачки, выполняемые в прыжках в положении приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такой характер прыжков подготавливает опорно-двигательный аппарат занимающихся к перенесению более сильной нагрузки, развивает координацию, подготавливая тем самым базу для овладения необходимой техникой.

Игровой метод занятий позволяет преподавателю выявить личные качества курсантов, их склонности, индивидуальные особенности и отношение к коллективу, что исключительно важно для дальнейшей работы с ними.

Подвижные игры в занятиях рукопашным боем. Победить противника при помощи специальных атакующих средств – такова цель рукопашного боя.

Рукопашный бой по характеру управления движениями имеет специфические черты, отличающие один вид от другого. Как правило, партнеры находятся в непосредственном контакте. Поэтому информация о действиях противника поступает, главным образом, благодаря кожно-двигательным ощущениям. Зрительная информация имеет также большое значение.

Быстрота зрительно-моторных реакций определяет эффективность движений. Но нападающие движения настолько быстры, что курсант в большинстве случаев не успевает отреагировать на них. Поэтому защитные действия являются следствием предвидения возможных нападающих действий противника.

Экстремальность поединка в рукопашном бою с непрерывным потоком информации и необходимостью быстро подобрать для сложившейся ситуации правильный ответ заставляет специалистов усилить внимание к повышению способности бойцов оперативно мыслить. Такая способность воспитывается путем использования средств и методов, построенных по следующему принципу: курсант должен не только оценить ситуацию, но принять решение и совершить определенное двигательное действие. В связи с этим вытекает необходимость широкого использования игрового метода и подвижных игр [3].

На начальных этапах подготовки игры выступают в качестве комплексного упражнения, содействующего развитию атлетических и психических качеств. В ходе дальнейшей подготовки «рукопашников» подбираются игры, которые приближают занимающихся к условиям спортивного поединка, способствуют повышению спортивного результата. При планировании игрового материала целесообразно от игр в парах типа поединков переходить к групповым и командным играм с элементами силовой борьбы. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность проведения игр; перед играми обязательно проводить разминку с целью разогреть организм,

включить в работу основные мышечные группы и суставы; в содержание игр включать элементы, предварительно разученные на тренировках [5].

Подвижные игры в занятиях по лыжной подготовке. Особенности ходьбы на лыжах заключаются во вспомогательной работе рук. Ходьба на лыжах совершается на равнине и пересеченной местности при переменных условиях скольжения по неровной лыжне, а чаще без нее вообще. В связи с этим возникает необходимость не только владеть всеми способами передвижения на лыжах, но и обладать способностью молниеносно решать двигательные задачи – переключаться с одной программы на другую.

В соответствии с задачами подготовки игры условно разделяются на группы:

- для изучения с начинающими поворотов переступанием на месте и при движении ступающим шагом по равнине;
- для изучения и совершенствования техники лыжных ходов (на равнине, пересеченной местности);
- для закрепления и совершенствования техники спусков с горы и подъемов на гору;
- для воспитания умения ориентироваться, чувства времени, умения распределить силы.

Решению этих задач способствуют целенаправленные упражнения и целый ряд подвижных игр, проводимых не только на лыжах, но и в условиях летней площадки, зала. В этих целях преподаватель, тренер (преподаватель) может воспользоваться многими играми.

Проведение игры в зимних условиях предъявляет дополнительные требования, касающиеся четкой организации занятий. Это связано с контролем за состоянием инвентаря, одежды, предварительным выбором и подготовкой места для игры.

Подвижные игры на занятиях по плаванию. Определенное место в обучении курсантов плаванию занимают игры, проводимые на воде, особенно на этапе начальной подготовки. Игры могут организовываться, как правило, в основной части тренировочного занятия.

Одни из них – для новичков, осваивающих водную среду, – проводятся на неглубоком месте и содержат простые задания. Другие – применяются в занятиях для умеющих плавать и направлены на закрепление скоростно-силовых качеств, воспитание специальной ловкости, техники спортивных и прикладных способов ныряния, транспортировки на воде и пр. [3]

Игры на воде проводятся в обычной для курсантов обстановке и характеризуются введением элементов плавания, способствующих овладению необходимыми навыками. Сложность игры и степень напряжения в воде иные, чем на суше. Очевидна необходимость обеспечения мер безопасности, особенно при проведении игр в естественных водоемах. Поэтому такие игры должны отвечать ряду необходимых требований, которые в основном сводятся к следующему:

- применять игры только со всей группой, находящейся в воде;
- использовать игры связанные, главным образом, с выполнением энергичных движений;
- проводить игры, в которых встречаются уже знакомые курсантам движения, с постепенным переходом к новым играм, применяемым в плавании;
- выбирать игры, способствующие дальнейшему совершенствованию способов плавания;
- проводить игры, допускающие постоянный контроль преподавателя, требующие простейшего инвентаря и минимального количества времени на организацию игры.

Если есть возможность устроить эстафету, в которой участвовали бы все обучаемые, находящиеся в воде, разделенные на команды, то такая эстафета целесообразна. Но эстафету, в которой заняты один или два человека, а остальные стоят без движения, проводить нельзя, курсанты быстро мерзнут и теряют интерес к игре.

Подвижные игры на воде подразделяются:

1. Игры на мелком месте:

- игры с передвижением в ходьбе и беге по дну;
- игры с погружениями с головой в воду;
- игры с выходом в воду;
- игры, обучающие всплывать и лежать горизонтально на воде;
- игры с открыванием глаз под водой и ориентировкой в воде с открытыми глазами;
- игры для обучения скольжению по воде, впрыгиванию в воду и нырянию;
- игры-забавы.

2. В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по грудь и более, включается проплывание отрезков:

- с помощью ног без помощи рук;
- с помощью рук без помощи ног;
- с наименьшим количеством гребков;
- с доской в руках и доской, зажатой между ногами;
- со спортивными и прикладными способами ныряния и транспортировкой;
- с мячом как подготовительное упражнение к освоению игры в водное поло.

Для умеющих плавать:

- игры с применением упражнений для освоения с водой в затрудненных условиях;
- игры с ориентировкой под водой, с доставанием предметов со дна, нырянием;
- игры, совершенствующие навык плавания и подготавливающие к освоению техники преодоления водных преград в обмундировании с оружием;
- игры-забавы. Эта особенность игрового метода делает его незаменимым при обучении спортивным играм.

Необходимо отметить, что подвижные игры можно применять во всех частях учебного занятия подготовительной, основной и заключительной, это, прежде всего, зависит от решаемых задач каждой части. Следует отметить, что если количество занимающихся большое, то для повышения интереса и интенсивности нагрузки необходимо создать несколько команд. С этой же целью в игры следует вводить различный дополнительный инвентарь и оборудование [6; 7].

Важно, что использование подвижных игр может быть осуществлено во всех формах физической подготовки.

Таким образом, особенности построения физических тренировок в зависимости от этапов (курсов) учебно-служебной деятельности, свидетельствует об отходе от традиционного построения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. В связи с этим, возникает необходимость поиска более рациональных способов построения и организации образовательного процесса по физической подготовке, соответствующего предъявляемым требованиям к сотрудникам органов внутренних дел.

---

1. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // 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. 9–12.

2. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.
3. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. … канд. пед. наук. СПб., 2003. 222 с.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. № 2. С. 28.
5. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 156–158.
6. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов, соискателей. Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. С. 47–52.
7. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.

Сведения об авторах

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

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

Физическая подготовка, подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, рукопашный бой, лыжная подготовка, плавание.

Алдошина Е. А.

Гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению и повышению работоспособности студентов

Среди медико-биологических средств восстановления работоспособности значительное место принадлежит гигиеническим мероприятиям.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрейшее ее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание.

Вместе с этим имеется еще ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма повышают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы.

Вспомогательные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами. Гигиенические восстановительные средства отличаются простотой и доступностью, их применение не требует сложной аппаратуры.

Эффективность влияния гигиенических восстановительных средств на работоспособность зависит от времени их применения. В тех случаях, когда необходимо обеспечить срочное восстановление работоспособности, рекомендуется применять средства восстановления сразу же после нагрузок. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления лучше применять через 6-9 ч после занятий. Когда работа заканчивается поздно вечером, восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема [2].

При длительном применении одних и тех же восстановительных средств организм сравнительно быстро адаптируется к ним, что ведет к заметному снижению их эффективности. Поэтому рекомендуется менять дозировку восстановительных процедур, создавать различные комбинации из них или же заменять новыми средствами. Применение специальных комплексов из различных восстановительных средств позволяет повысить эффективность восстановительных мероприятий [7].

Восстановительные средства рекомендуется применять в зависимости от объема и интенсивности нагрузок. После выполнения большого объема работы целесообразно применять средства восстановления общего воздействия (парная баня, гидропроцедуры, общий массаж). После выполнения локальной работы предпочтительны восстановительные средства местного воздействия (местный, ручной массаж, местное прогревание). После интенсивных упражнений желательно использовать контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплой ванне.

Вид и способ применения средств восстановления должны выбираться с учетом индивидуальных особенностей курсанта и степени его утомления.

К основным вспомогательным гигиеническим средствам восстановления относятся: гидропроцедуры, бани, массаж и самомассаж.

Водные процедуры. Из большого количества гидропроцедур рекомендуется, прежде всего, использовать различные виды душей и различные виды ванн.

Душ оказывает термическое и механическое воздействие на организм. Его влияние зависит от силы механического воздействия и отклонения температуры воды от индифферентной температуры (34-36 °С). Различное сочетание этих факторов дает разный эффект. Горячие и продолжительные души понижают возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышают интенсивность обменных процессов. Теплые души действуют на организм успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и деятельность сердечно-сосудистой системы [1; 5].

Контрастный душ является эффективным средством восстановления. Он принимается по следующей методике: 1 мин – горячая вода (37-38 °С), 5-10 с – холодная вода (12-15 °С) и т. д. Продолжительность процедуры 6-11 мин.

Тепловые ванны (38-39 °С) способствуют быстрейшему восстановлению. Их рекомендуется принимать после занятий или же на ночь. Продолжительность приема 10-15 мин.

Контрастные ванны принимаются в двух ваннах (бассейнах): горячей (38-42 °С) воды и холодной (10-24 °С) воды. Вначале в течение 2-3 мин надо находиться в горячей ванне, а затем 1-1,5 мин в холодной. Смена ванны проводится до 7 раз. Процедура заканчивается в холодной ванне с последующим энергичным растиранием тела сухим полотенцем. Контрастные ванны принимаются ежедневно или через день.

Хвойные ванны вместе с термическим и механическим эффектом оказывают также своеобразное влияние на организм – они раздражают периферические окончания

кожных рецепторов обонятельного анализатора. Таким образом, ароматические вещества хвои сложным рефлекторным путем действуют успокаивающе на ЦНС. Для приготовления хвойной ванны в 200 л пресной воды растворяют 1-2 таблетки сухого или 100 мл жидкого хвойного экстракта. Температура воды в ванне 35-37 °С. Продолжительность процедуры 10-15 мин. Ванны принимаются ежедневно или через день (15-20 ванн на курс).

Восстановительное плавание – это эффективная гидропроцедура, снимающая утомление и способствующая восстановлению. Восстановительное плавание проводится после занятий в бассейне или в открытых водоемах – реке, озере, море, если вода в них достаточно теплая (22-24 °С и выше). Продолжительность плавания 10-20 мин.

Бани. Паровая и суховоздушная (сауна) бани оказывают положительный эффект, повышая работоспособность и ускоряя восстановительные процессы. Во время пребывания в бане организм приспосабливается к значительным тепловым воздействиям, обусловленным высокой температурой и влажностью воздуха, а также к определенным колебаниям водно-солевого обмена.

Сауна широко применяется как средство восстановления. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются температура воздуха 70-75 °С и относительная влажность воздуха в пределах 5-10 %.

Пребывание в сауне требует строгого нормирования (с учетом состояния здоровья, возраста и индивидуальной способности человека адаптироваться к ее условиям). Слишком высокая температура воздуха и длительное нахождение в сауне нецелесообразны, так как могут привести к снижению работоспособности.

Необходимо подчеркнуть, что до и после бани категорически запрещается применять любые алкогольные напитки.

Массаж и самомассаж. Это – эффективные средства восстановления и повышения работоспособности. Благотворное влияние массажа на организм объясняется тем, что применяемые массажные приемы, действуя на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают положительное влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем. При массаже улучшается кровоснабжение и питание кожи, усиливается выделительная функциональная сальных и потовых желез. Повышается работоспособность мышц, так как они лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов обмена веществ. Увеличивается эластичность и прочность связок, подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Все это приводит к более быстрому восстановлению организма и повышению работоспособности.

Различают две формы массажа: частный (локальный), когда массируется отдельно какая-либо часть тела, и общий массаж, при котором массируется все тело. Выделяют следующие виды массажа: гигиенический, спортивный, косметический, лечебный. Особое значение для укрепления здоровья имеет гигиенический массаж, который способствует поддержанию жизненного тонуса организма, повышению работоспособности, ускорению восстановительных процессов и предупреждению заболеваний.

Гигиенический массаж лучше всего делать утром, хотя его можно выполнять и в другое время дня. Утренний гигиенический массаж или самомассаж наряду с оздоровительным воздействием способствует более быстрому переходу от сна к бодрствованию и вхождению в рабочий ритм дня.

Продолжительность общего гигиенического массажа составляет 30-40 мин при следующем распределении: на спину и шею 7-8 мин, руки – 8-10 мин, область таза – 3 мин, ноги 10-12 мин, грудь и живот – 4-5 мин.

Распределение времени на отдельные массажные приемы: поглаживание, движения и ударные приемы – 5 %: выжимания – 20 %; разминание – 60 %; растирание – 15 %. После гигиенического массажа принимаются водные закаливающие процедуры.

Спортивный массаж применяется в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Лечебный массаж при травмах и повреждениях назначается врачом. При этом используются следующие массажные приемы: поглаживания, растирания, разминания, активные и пассивные движения.

Массаж, как правило, производится специалистом. Однако отдельным приемам вполне можно научиться выполнять самостоятельно в виде самомассажа. При этом необходимо соблюдать следующие основные правила.

Руки и тело должны быть чистыми (необходимо принять теплый душ). Для того, чтобы кожа стала достаточно скользкой и чтобы предохранить ее от раздражения, можно применять детскую присыпку, тальк, рисовую пудру, борный вазелин.

Во время массажа тело должно занимать удобное положение, мышцы должны быть предельно расслаблены. Движения массажиста совершаются в направлении тока лимфы: руки массируются по направлению к локтевым и подмышечным областям; ноги – к подколенной и паховой областям; грудь – от грудины в сторону к подмышкам; прямые мышцы живота – сверху вниз, а косые – снизу вверх; шея – от волосяного покрова вниз. Массаж начинают с больших участков тела. Следует всегда помнить, что лимфатические узлы массировать нельзя [3; 4; 6].

При массаже используются следующие приемы в порядке их применения: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, активные и пассивные движения с сопротивлениями, ударные приемы, встряхивание [8]. Массажные приемы не должны вызывать болевых ощущений. Выполняя любой прием, необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления (сдавливания). Массаж и самомассаж нельзя делать при острых лихорадочных заболеваниях, воспалительных процессах, воспалении лимфатических узлов и венозных сосудов, кровотечениях, кожных заболеваниях и т. д. Во всех сомнительных случаях непременно следует посоветоваться с врачом.

---

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

2. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // 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. Дубровский В. И. Точечный массаж. М.: Знание, 1998. 96 с.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. 3-е изд. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. (Высшее образование). 382 с.

5. Медников А. Б., Ткаченко А. И., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. Обоснование методики формирования здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры // Мир образования – образование в мире. 2016. № 2. С. 237–242.

6. Баркалов С. Н. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // 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.
7. Бакин А. В., Герасимов И. В. Основные направления по оптимизации преподавания физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII международной научно-практической конференции. В 2 томах. 2016. С. 18–23.
8. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151–154.

Сведения об авторе

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

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.

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

Ключевые слова

Гигиенические мероприятия, восстановительные средства, работоспособность, студент, адаптация.

Апальков А. В., Горбатенко А. В., Карянова И. Е.

Технологии применения средств физической подготовки для воспитания необходимых морально-волевых качеств курсантов

Деятельность сотрудника полиции осуществляется на фоне больших психологических психических нагрузок. Для успешного выполнения деятельности, требует высокой профессиональной подготовленности и развитых морально-волевых качеств, формирование и совершенствование которых во многом зависит от уровня физической подготовленности.

Комплексный подход к физической подготовке курсантов, слушателей в образовательных организациях МВД России должен включать в себя технологии, которые высоко и эффективно будут отвечать постоянно изменяющимся условиям и требованиям практики профессиональной деятельности будущих и действующих сотрудников органов внутренних дел.

К указанным технологиям необходимо отнести следующие их виды:

- игровые технологии;
- информационные технологии;
- инновационные технологии;
- оздоровительные технологии;
- технологии формирования социально-духовных ценностей.

Применение вышеуказанных технологий, содержит ключ к развитию разнообразных морально психологических качеств, позволяющих в полной мере справляться с задачами оперативно-служебной деятельности, в тоже время различие в методах и способах реализации не позволяет уделять внимание всем технологиям в равной степени, не нарушая целей и задач учебного процесса, как правило, ограниченного во времени [1].

Выбор оптимального сочетания технологий с учетом сильных и слабых сторон каждой из них позволяет повысить в целом эффективность физической подготовки и правильно подготовить курсантов к будущей практической деятельности. В связи с этим необходимо детально раскрыть содержание каждой из используемых технологий.

Так, игровые технологии представляют собой использование элементов подвижных и спортивных игр, не требующих специального оборудования, что в сочетании с другими упражнениями способствует увеличению физиологических резервов, снятию психологического напряжения и повышения профессиональной работоспособности сотрудников органов внутренних дел.

Исследования по проблеме широкого применения подвижных и спортивных игр в интересах развития профессионально-значимых физических качеств и поддержания профессиональной работоспособности сотрудников силовых ведомств позволяют выделить некоторые особенности, к которым относятся следующие положения:

- они являются важнейшим средством развития морально-психологических качеств, способствуют сплочению служебных коллективов;

- занятия спортивными играми обеспечивают выработку новых условно рефлекторных связей, что способствует развитию оперативного мышления, эмоциональной стабильности, устойчивости к стрессам;

- занятия спортивными играми способствуют улучшению умственной и физической работоспособности, а также используются как средство активного отдыха, снижения умственного напряжения и восстановления организма после экстремального воздействия условий оперативно-служебной деятельности [2].

Однако частое применение игровых технологий является затруднительным в связи с тем, что эффект от занятий спортивными играми напрямую зависит от количества затрачиваемого на них времени, которое в рамках учебных занятий ограничено [3].

Информационные технологии содержат в себе способы вербального и дистанционного общения между преподавателем и курсантами в процессе как теоретического, так и практического обучения, осуществляемого поэтапно. Первоначально осуществляется проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров и самостоятельной подготовки, в ходе которых у курсантов формируется подробное представление о предстоящем учебном плане, тематике и видах практических занятий, кроме того прививается уважительное отношение к занятию спортом и его положительному влиянию на здоровье и морально-волевую подготовленность. Затем происходит непосредственное закрепление знаний, полученных в ходе теоретических занятий, на практике. В ходе практических занятий формируется связь между теорией и практикой физической подготовки, что повышает эффективность обучения. Значимость применения информационных технологий состоит в создании для курсантов и слушателей теоретической основы для дальнейшего совершенствования как уже полученных навыков и умений, так и для приобретений новых.

Инновационные технологии связаны с нестандартным подходом к физической подготовке курсантов. В целом же они имеют факультативный необязательный характер и не отвечают конкретным задачам. Однако их применение совместно с привычными для обучения методами позволяет расширить спортивный кругозор курсантов и в полной мере развить физические качества, что происходит при ознакомлении и закреплении навыков гимнастики и акробатики, плавания, различных эстафет. Помимо всего прочего применение нетрадиционных технологий способствует развитию адаптивных качеств поведения в нестандартных ситуациях. На наш взгляд, перспективным является опыт применения функционального многоборья (кроссфита), которое при правильном включении в занятия, способно максимально развить силу и выносливость [4; 5].

При применении оздоровительных технологий особое внимание уделяется предупреждению риска возникновения травм и заболеваний, что выражается в следующем:

- выполнение обязательных специальных подготовительных упражнений;
- неукоснительное соблюдение техники безопасности при проведении занятий;
- формирование у курсантов навыков бережного отношения к своему здоровью;
- проведение занятий на открытых площадках, что способствует предупреждению простудных заболеваний и укреплению иммунной системы организма.

Оздоровительные технологии служат развитию самоконтроля и внимательного отношения к личному здоровью и самочувствию [6; 7].

Технологии формирования социально духовных ценностей применяются в целях развития у курсантов качеств социального взаимодействия и духовного развития. В ходе проведения занятий формируется новый опыт общения, значительное внимание уделяется групповой работе при выполнении упражнений и нормативов, например, бег в составе подразделения на различные дистанции, командные спортивные игры и состязания, в ходе которых оказывается большое влияние на развитие социальных навыков работы в группе, связанных с выполнением различных ролевых функций. Волевые качества развиваются в ходе выполнения сложных, энергоемких видов упражнений, позволяющих раскрыть характер и силу духа каждого курсанта [8; 9; 10]. По итогам проведенных занятий преподаватель отмечает как положительные, так и отрицательные результаты работы каждого курсанта, указывает на допущенные ошибки и раскрывает способы их устранения.

Таким образом, сочетание различных технологий обучения позволяет создать необходимые условия для комплексного решения задач физической подготовки, что, несомненно, важно для формирования профессиональных качеств и навыков, а также моральной подготовленности курсантов как будущих практических сотрудников оперативно-служебных подразделений.

---

1. Горин К. Ю., Шилакин Б. В., Рукавишников А. С. К вопросу повышения уровня специальной физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России // Интегральный подход к системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, 18–19 октября 2012 г. / под ред. В. А. Серебрянникова, В. Ф. Лигуты, В. В. Мороза. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД РФ, 2013. С. 102–106.

2. Карасев А. Г. Спортивные игры в системе подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Инновационная наука. 2016. № 2-4 (14). С. 65–67.

3. Герасимов И. В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр: На примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. С. 154–168.

4. Галимов Г. Я., Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 (78). С. 71–78.

5. Болотин А. Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 6 (112). С. 75.

6. Гейжан Н. Ф., Олейников В. С., Душкин А. С., Хальзов В. И., Леонтьева Ю. А., Юренкова В. А., Сысуев В. Г., Витольник Г. А. Педагогика: учебник / Санкт-Петер-

бургский университет МВД России; под общей редакцией А. А. Кочина. Санкт-Петербург, 2014.
7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
8. Слюсарев А. В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 56.
9. Хальзов В. И., Золотенко В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014.
10. Подрезов И. В. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 155–157.

Сведения об авторах

Апальков Александр Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Горбатенко Андрей Васильевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Карянова Ирина Евгеньевна, 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

Технологии физической подготовки, воспитание морально-волевых качеств, курсанты, образовательные организации, духовное развитие.

Афиногенов Т. П., Синянский В. А.

Влияние эмоционального состояния на точность стрельбы

Эмоции оказывают огромное влияние на качество производства выстрела. Они взаимосвязаны с мотивами волевых действий, под влиянием которых сотрудник полиции выполняет определенную работу. Эмоции возникают в результате протекания внутренних процессов обучаемого и оказания воздействия на него окружающей среды, а также проявляются в соответствии с темпераментом и характером стрелка.

Эмоции выполняют функции по восстановлению сил организма, способствуют учебной, спортивной, профессиональной деятельности, но в тоже время стрессовое состояние организма нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, ухудшает внимание, дезорганизует двигательные функции. Стрелок может испытывать тревожность, которая заставляет его воспринимать окружающую обстановку как фактор потенциальной угрозы и опасности.

Во время работы со спусковым крючком организм стрелка претерпевает некие изменения со стороны психологических процессов и физиологических состояний. Если перед применением оружия сотрудник находится в обычном не напряженном состоянии, то к моменту выстрела его эмоциональное напряжение усиливается, при этом в мышечной системе увеличивается тремор, учащается пульс, поднимается артериальное давление крови, а острота ощущений и восприятия заметно снижается. Если эти изме-

нения превышают оптимальный уровень или возникают несвоевременно, то приводят к появлению множества ошибок при производстве выстрела.

Одним из наиболее сильных факторов дезорганизации двигательной функции будет, так называемое, «ожидание выстрела».

Причиной «ожидания выстрела» выступают такие негативные эмоции, как страх, тревога и тревожность стреляющего, которые имеют различное происхождение. Самой распространенной и серьезной причиной является проблема тревожности.

Обучаемый, опробовав процесс выстрела, ощутив полученные при этом эмоции, запечатлевает у себя в памяти факторы, способствующие его производству: вспышка пламени из ствола пистолета, оглушающий звук выстрела, отдача от выстрела, последствия применения оружия и другие. Все это оказывает негативное влияние на сотрудника полиции, принявшего решение произвести выстрел, пробуждая в нем те или иные чувства и эмоции, совокупность которых приводит к своеобразному стрессу от данных действий. После полученного опыта все явления, связанные с этим процессом, воспринимаются как определенный раздражитель, который несет в себе страх или потенциальную угрозу для стрелка.

И затем, как по цепной реакции, возникает другая проблема, которая заключается в желании быстрее избавиться от причины страха – ошибка сдергивания.

Ошибка сдергивания – это ошибка, которая представляет собой резкий рывок за спусковой крючок. Процессу дерганья сопутствует сильное напряжение большого количества мышц, подрагивание плечевого пояса для сопротивления отдаче оружия, сильным нажатием всей кистью правой руки на рукоять оружия, надавливанием на спусковой крючок в левый либо правый бок. Совокупность вышеназванных процессов приводит к такому смещению оружия в сторону, что невозможно достичь хороших результатов стрельбы. Причиной дерганья выступает негативная реакция организма человека на происходящий процесс: обучаемый в предвидении отдачи оружия и громкого звука напрягает мышцы для сопротивления отдаче и одновременно сильно нажимает на спусковой крючок, что и сбивает наводку.

Другой типичной ошибкой стрелка является ошибка «затягивания выстрела», которая представляет собой слишком долгое действие нажатия на спусковой крючок. Вследствие затягивания выстрела обучаемому не хватает воздуха при остановке дыхания, его глаз устает, и острота зрения заметно снижается. Помимо этого, из-за наступившей усталости мышц изготовка стрелка теряет устойчивость.

Затягивание выстрела является следствием чрезмерно осторожного, медленного нажатия на спусковой крючок, который порождается страхом стрелка произвести плохой не меткий выстрел. В данном случае действие стрелка является как бы противоположностью дерганью [1].

Еще одной важной проблемой стрелка во время стрельбы является потеря им мушки.

При стрельбе нам необходимо помнить, что чем меньше кривизна хрусталика, тем больше наше зрение настроено на дальний план.

Адреналин, который выделяется во время стрессовой ситуации, мгновенно распространяется по всему организму стрелка, воздействует на ресничную мышцу, выполняющую функции по управлению хрусталиком глаза. Вследствие этого хрусталик увеличивается в диаметре, при этом теряя в кривизне. Данный физиологический процесс организма приводит к тому, что стрелок хорошо видит удаленные объекты, но совершенно не способен нормально сфокусироваться на мушке своего пистолета. Конечно, падение самоконтроля тоже влияет на «потерю» прицела и переход к стрельбе «в направлении» мишени, но мы считаем, что рефлекторную реакцию глаза нельзя не принимать во внимание.

Второй момент, с которым сталкивается огромное количество стрелков во время сильного стресса – так называемое, туннельное зрение [2].

Основывается это явление на выделении кортизола – гормона стероидной группы, основная функция которого – энергетический и противовоспалительный эффект. Под его действием мозг отделяет во время опасности всю непригодную информацию, в которую он помещает все, что лежит не в фокусе нашего зрения.

Чтобы преодолеть данные ошибки, разработаны способы: перспективные и оперативные. Данные способы основаны на положениях идеомоторной тренировки, которая представляет собой сознательное представление техники конкретных движений.

Итак, рассмотрим способы преодоления выше названных ошибок. К перспективным способам относятся:

- увеличение времени устойчивости стойки стрелка, хватки оружия и управление спусковым крючком (идеомоторно-мысленно);

- увеличение проведений занятий стрельбы «вхолостую» на согласованность устойчивости и управлении спускового крючка без прицеливания по белому листу или по мишени на необходимое расстояние для стрельбы;

- стрельбу по белому листу на кучность.

К оперативным способам преодоления вышеназванных ошибок, которые приводят к нормализации состояния стрелка, относятся:

- отвлечение мыслей от момента выстрела и сосредоточенность на нажиме на спусковой крючок;

- специальное затягивание выстрела;

- управление силового воздействия на спусковой крючок во время стрельбы;

- представление предельно стрессового состояния, например, при угрозе для жизни, и сопоставление его с имеющимся напряжением при стрельбе [3; 4].

Вышеперечисленные способы оказывают действия, направленные на формирование у стрелка психофизиологических качеств, необходимых для обеспечения роста результативности в стрельбе. Огромное влияние они оказывают на умение стрелка анализировать и конкретизировать свои действия, а так же на его способность правильно и точно действовать в различных неблагоприятных условиях.

---

1. Каримов А. А. Психические состояния стрелка во время стрельбы и возможные пути преодоления вредных стрелковых рефлексов. М., 2014.

2. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14–16.

3. Подлиняев О. Л. Эффективная память. Иркутск, 2015.

4. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67–70.

Сведения об авторах

Афиногенов Тимофей Петрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Синянский Владимир Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, б/с, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, Приморский край, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова
Эмоции, выстрел, внимание, двигательные функции, точность стрельбы.

Бакин А. В.

Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности курсантов образовательных организаций МВД России

Наиболее характерной чертой научно-исследовательской работы в сфере физической подготовки в образовательных организациях МВД России является поиск новых, более эффективных подходов не только к обучению, но и воспитанию [1]. И здесь мощным воспитательным средством, по нашему мнению, выступает спортивная деятельность.

Спортивная деятельность, во всех ее проявлениях, оказывает воздействие на многие стороны жизнедеятельности человека, является одним из основных средств формирования его физического совершенства и включает в себя подготовку и участие в различных соревнованиях. Для повышения уровня развития профессионально-важных физических качеств и формирования необходимых двигательных навыков сотрудников правоохранительной системы в ежегодном календарном плане основных спортивных мероприятий МВД России и физкультурного общества «Динамо» широко представлены не только олимпийские и популярные виды спорта (дзюдо, бокс, лыжные гонки, мини-футбол) но и служебно-прикладные (стрельба из боевого оружия, самозащита без оружия, рукопашный бой, служебное двоеборье, летний служебный биатлон, легкоатлетический кросс, преодоление полосы препятствий со стрельбой).

Служебно-прикладные виды спорта – это виды спорта, в основу которых заложены специальные приемы и действия, связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей [2]. В основном значительная часть сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД) начинает заниматься служебно-прикладными видами спорта в образовательных организациях системы МВД России (далее – ОО). И это понятно, ведь требования к физической подготовленности в силовых ведомствах значительно выше среднестатистических по стране, вследствие чего многие кандидаты на обучение в ОО ранее активно занимались физической культурой и спортом.

По данным выборочного анкетирования курсантов Омской академии МВД России 2015–2016 года набора 21,4 % обучаемых выбрали вуз со славными спортивными традициями, в котором можно продолжать свое физическое совершенство. В опросе принимало участие 82 % курсантов первого и второго курсов, что позволяет определить анкетирование как репрезентативное. Можно сделать вывод о том, что как минимум у пятой части кандидатов на обучение, при выборе профессии полицейского одним из приоритетов являлась возможность в процессе обучения активно заниматься физической подготовкой и спортивной деятельностью. Например, те, кто ранее занимался бегом на длинные дистанции, продолжают заниматься летним служебным биатлоном и легкоатлетическим кроссом, те, кто занимался бегом на короткие дистанции, могут себя попробовать в преодолении полосы препятствий со стрельбой. Так же обстоят дела и с единоборцами, которые могут продолжать заниматься не только боксом или дзюдо, но и самбо или рукопашным боем.

Многие служебно-прикладные виды спорта включены во Всероссийский реестр видов спорта, что позволяет курсантам добиться присвоения спортивных разрядов и званий, которые являются дополнительным стимулом в плане самоутверждения в коллективе и удовлетворения личностных амбиций. Исходя из вышесказанного можно

сделать вывод что, занятия служебно-прикладными видами спорта являются не только путями к физическому совершенству, но и способствуют удовлетворению духовных потребностей, являясь действенным средством формирования активной жизненной позиции и гармонического развития личности, что уже выходит за рамки процесса только лишь физического воспитания и напрямую охватывает все стороны повседневной жизни.

К сожалению, не все должностные лица ОО, принимающие участие в учебном и воспитательном процессе, до конца осознают, что физическое совершенство наряду с духовным богатством и моральными качествами способствует гармоническому развитию личности и является одной из составных частей многогранной подготовки будущих полицейских. И в частности не придают особого значения занятиям курсантами служебно-прикладными видами спорта, считая эту деятельность дополнительной нагрузкой, отвлекающей от учебного процесса. В целях наказания курсантов за плохую учебу, многие руководители не отпускают курсантов на тренировки, не понимая того, что среди контингента, активно занимающегося служебно-прикладными видами спорта, есть курсанты с разными способностями к теоретическим и практическим дисциплинам. Осваивая учебную программу, кто-то более склонен к гуманитарным наукам, а кому-то более по душе физическая или огневая подготовка. Более 80 % из числа опрошенных курсантов, отметили, что в процессе учебы испытывали на себе определенное давление командиров разного звена и профессорско-преподавательского состава по поводу целесообразности активных занятий спортом.

Проведенные исследования направлены на изменение данного стереотипа мышления и рассмотрение спортивной деятельности, как важной составной части в системе воспитания курсантов. По нашим данным, средний балл всех курсантов, входящих в сборные команды даже чуть выше среднего в целом по академии. В первую очередь, это, несомненно, связано с повышенной общей выносливостью и, следовательно, физической работоспособностью спортсменов. Рассмотрим служебно-прикладные виды спорта в системе воспитания курсантов более подробно с учетом взаимосвязи формирования всех личностных компонентов.

В основе необходимости активных занятий спортом лежит мировоззрение каждого отдельного человека. Мировоззренческая система спортивной деятельности в ОО должна быть направлена на содействие в развитии всесторонней личности сотрудника ОВД, достижением его спортивного совершенства и не может не опираться на получение необходимых знаний и формирования профессиональных компетенций. Научное мировоззрение является ядром личности курсанта и должно учитывать теорию и практику содержания физкультурно-спортивного движения в мире, необходимы знания в теории и практики спортивной тренировки, педагогики, психологии, физиологии. Понимание психофизиологических процессов, происходящих в человеке, позволяет управлять всей своей спортивной подготовкой на естественно-научной основе.

Основные знания и навыки, необходимые для спортивной и будущей профессиональной деятельности, курсанты приобретают в процессе физической подготовки. И здесь рассмотрим физическую подготовку как учебную дисциплину и как процесс, направленный на совершенствование физических качеств, формирования профессиональных навыков и повышения работоспособности. Существует точка зрения, что в системе различных ступеней образования интегральной целью физической подготовки выступает физическая культура личности, которая составляет единое целое практической деятельности и физического совершенствования, мотивационных потребностей и ценностных ориентаций (Н. И. Понамарев, Ю. Ф. Курамшин). Формирование физической культуры личности неотделимо от всестороннего развития курсанта как социальной личности в обществе. Являясь составной частью общей культуры и профессио-

нальной подготовки, физическая подготовка должна обеспечивать не только приобретение профессионально-прикладных навыков и качеств, но и формирование таких общечеловеческих ценностей, как гармоничное развитие духовных и физических сил, социальное благополучие и здоровье [3]. Для достижения этих целей в реализацию процесса физической подготовки необходимо более активно внедрять внеурочные формы ее проведения, которые в ОО в основном представлены деятельностью по подготовке и участию в соревнованиях по служебно-прикладным видам спорта.

Физическая подготовка как один из разделов служебно-боевой подготовки должна оказывать влияние на формирование не только физической, но и психологической готовности курсантов к действиям в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью [4]. Данной проблематикой занимались многие ученые, отмечая особую роль повышенной стрессоустойчивостью спортсменов (В. Л. Марищук, Е. П. Крупник, К. К. Платонов, А. В. Петровский). Можно с уверенностью утверждать, что психологическая устойчивость представляет собой целостную характеристику личности, обеспечивающую устойчивость обучаемых курсантов к стрессовым ситуациям, эмоциональной стабильности и способности регуляции эмоций. Воспитание психологической устойчивости средствами спорта трудно переоценить, ведь невозможно добиться высоких спортивных результатов, не учитывая особенности развития психологических качеств спортсмена. В последнее время в нашей стране психология спорта активно развивается. В учебно-тренировочном процессе сборных команд ОО многие преподаватели-тренеры изучают своих подопечных досконально, учитывая, как спортивные результаты, так и психические качества, устойчивость к раздражающим внешним факторам присущим соревновательной деятельности.

Патриотическое и нравственное воспитание в теории спортивной деятельности неотделимы друг от друга и имеет смысл их объединить в один общий контекст. Воспитание смелости и решительности, проявление мужества и твердости духа на тренировках и соревнованиях опирается еще и на гордость за свою семью, страну, готовность в любой момент встать на защиту отечества [5]. Высокие спортивные результаты, показанные курсантами в соревнованиях международного уровня, всемирных играх полицейских, универсиадах и т. д., есть важный фактор патриотического воспитания всего личного состава ОО. Курсанты гордятся своими товарищами спортсменами, берут с них пример, начинают активно заниматься физической культурой и спортом.

Желание величия своей стране уже относится к сугубо нравственным сторонам личности спортсмена. Здесь стоит отметить привитие спортсменам таких качеств, как дисциплинированность, честность, благородство, взаимоуважение к сопернику, чувство коллективизма. Не это ли является прямыми воспитательными задачами и входит в физическую культуру личности. Поскольку человек существо биосоциальное, то возможное агрессивное поведение в спорте не должно переноситься на антиобщественные проявления. Социальная сторона диктует необходимость усвоения спортивной этики, правовых и эстетических норм, формирования правопослушности.

Нельзя не отметить эстетическую сторону. Большинство курсантов хотят иметь сильные мышцы, красивое сложение, прямую осанку, что добавляет в жизни позитива и оптимизма, чувства вкуса, красоты и гармонии. В каждом виде спорта существуют свои общие и частные эстетические нормы. Например, различные приветствия и рукопожатия после поединков в единоборствах, «уважение» к спортивным снарядам, бережное отношением к своему инвентарю. Не один настоящий гимнаст не проходит под снарядами; штангист не перешагивает через гриф штанги, стрелок через винтовку, лыжник через лыжи.

Элементы правового воспитания в спортивной деятельности прививаются определенными правилами проведения всех состязаний. Стремление к высоким результатам

возможно только лишь неукоснительно, соблюдая установленные правила, что является очень важным и действенным фактором, способствующим формированию законопослушности у курсантов как будущих специалистов в юридической сфере. Все спортсмены должны обладать определенным уровнем правовой подготовки, знанием уголовной ответственности за использование своих спортивных навыков в противоправных антиобщественных целях.

Активные занятия спортом формируют у курсантов волевые качества (умение терпеть, бороться до последней секунды) и закаляют характер, что, в конечном счете, вырабатывает трудолюбие. Кроме того, нельзя забывать про положительный перенос высокого уровня развития физических качеств и навыков из служебно-прикладных видов спорта на показатели будущей профессиональной деятельности [6].

Таким образом, можно утверждать, что спортивная деятельность курсантов ОО в виде регулярных занятий служебно-прикладными видами спорта представляет собой неотъемлемую часть сложного и многогранного воспитательного процесса, формирует у курсантов систему убеждений, реализующих потенциальные природные возможности человека, и оказывает благотворное влияние на гармоническое формирование личности. Обучаемые становятся более физически подготовленными и работоспособными, психологически устойчивыми, менее подверженные тяге к вредным привычкам. При этом все негативные факторы, связанные со сложностями индивидуализации учебного процесса спортсменов, не оказывают существенного прямого влияния на их общую успеваемость.

Современный мир напрямую затрагивает личностные характеристики любого человека. Необходима переориентация воспитательного процесса курсантов ОО с упором на значительную роль физического совершенства в системе общей гуманитарной и профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Так как между умственным и физическим воспитанием существует непосредственная и опосредованная связь, совершенствование физических сил не может не способствовать развитию интеллектуальных способностей курсантов.

1. Кузнецов А. Ф., Бакин А. В., Чигоряев Е. А. Организация и методика педагогических исследований по физической подготовки в образовательных исследованиях МВД России: учебно-методическое пособие. Омск: ОмА МВД России, 2008. С. 3.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: в ред. Федер. закона Рос. Федерации от 22 ноября 2016 г. № 396-ФЗ // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2007. № 50, ст. 6242.

3. Баркалов С. Н. Физическая подготовка в профессионально-личностном развитии курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 8–11.

4. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http//www.science-education.ru/120-15266 (дата обращения: 15 января 2017 г.).

5. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72–74.

6. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 155–157.

Сведения об авторе

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

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, ул. Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Физическая подготовка, спортивная деятельность, служебно-прикладные виды спорта, физическая культура, личность, воспитание.

Баркалов С. Н.

Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном становлении специалиста

Развитие физической культуры и спорта в той или иной стране находится в определенной связи с социальной структурой общества, спецификой экономических и общественных отношений. 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, что в свою очередь является первой и важнейшей потребностью человека, определяющей способность его к эффективному труду и обеспечивающей гармоническое развитие личности [1; 2; 3].

Вместе с тем, 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. [3; 4; 5].

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 [6; 7].

Анализируя жизнедеятельность курсантов нашего института, следует отметить, что специфика их учебной деятельности и традиционный образ жизни отрицательно влияют на здоровье и физическое состояние. Пониженная двигательная активность большинства обучающихся является одним из факторов, порождающих негативную картину жизнедеятельности организма молодых людей. По обобщенным данным различных авторов от 25 до 50 % выпускников вузов в результате гипокинезии оказываются в «зоне риска», провоцируя возникновение хронических заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата [6; 7].

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 в виде регулярных занятий физическими упражнениями [7; 8].

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 курсантов, слушателей и 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.

В этой связи, в первую очередь, обучающимся надо убедительно показать, что 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 жизненно важных органов при физических и эмоциональных напряжениях. И самое главное, малоактивный человек даже при небольших изменениях внутренней среды организма вынужден снижать эффективность профессиональной деятельности или вообще прекращать работу [8; 9]. Поэтому современному специалисту, в том числе в системе МВД, и в особенности руководителю подразделения уже не обойтись без знаний закономерностей развития и функционирования физического (двигательного) компонента профессиональной деятельности и тесно связанных с ним психического и как его части – личностного компонентов. Необходимо также уметь воздействовать средствами физической культуры на эти компоненты служебной деятельности, т. е. регулировать свое психофизическое состояние или состояние подчиненных сотрудников в зависимости от требований конкретных условий службы и возникающих при этом ситуаций [10].

Кроме уже названных физиолого-гигиенических существуют и психолого-педагогические направления взаимосвязи физической культуры и профессиональной деятельности.

Участие в формировании мотивов, влияние на повышение интереса к освоению профессии. Суть этой закономерности, если говорить кратко, заключается в том, что каждый человек, выбирая себе профессию, задумывается о необходимости готовить себя к ней, стремится развивать необходимые качества и способности, используя для этой цели средства физической культуры, возможности которой в этом деле весьма значительны, занимаясь физической культурой и спортом, он тем самым как бы подтверждает свой выбор, утверждается в нем.

Формирование жизненной позиции, стремления к успеху, активности к самосовершенствованию. Многие из людей, достигнувших в своей работе определенных успехов, отмечают, что именно занятия спортом позволили им приобрести то важнейшее качество, без которого успех невозможен, – стремление к достижениям, к совершенству.

Участие в становлении деловых и личностных качеств профессионала. Многими исследованиями подтверждено, что занятия физическими упражнениями и спортом в значительной степени способствуют формированию самых разнообразных деловых и личностных качеств: организованности, трудолюбия, дисциплинированности, привычки работать с полной отдачей сил, творческому отношение к делу, умению работать

совместно, руководить и подчиняться и т. д. Вряд ли кто может отрицать значимость перечисленных качеств и способностей для профессиональной деятельности.

Таким образом, можно констатировать, что физкультурно-спортивная деятельность является, по существу, способом самосовершенствования личности, расширяя ее мировоззренческие взгляды, нравственные представления, эстетические вкусы, улучшая профессиональную подготовленность, физическое состояние, работоспособность и социальную активность. Занятия спортом эффективно организуют жизнедеятельность человека, делают его более целеустремленным, ответственным, творчески активным, расширяют горизонты его знаний, кругозор, мировоззренческие представления, что способствует развитию интеллекта и общей культуры.

Теоретическое обобщение данных о направлениях взаимосвязи физической культуры с профессиональной деятельностью и опыт практического применения всего спектра профессионально-прикладных возможностей и эффектов физической культуры позволил В. П. Полянскому [5] систематизировать их классификацию (табл. 1).

Таблица 1

Профессионально-прикладные возможности и эффекты физической культуры (по В. П. Полянскому, 2002)

Специфические прикладные	Неспецифические общеприкладные
развития естественных основ работоспособности	устранения дисгармонии в общем развитии индивида
формирования специальной двигательной подготовленности, профессионально значимых физических и психофизических качеств и способностей	нивелирования профессиональных деструкций физической подготовленности
содействия формированию профессиональных навыков и умений	профилактика и коррекция профессиональных диспропорций физического развития, телосложения
регуляции оперативной (текущей) работоспособности	коррекция воздействий на организм и психику профессиональных вредностей
	профилактика профзаболеваний
	создания и поддержания эмоционального климата в коллективе
	формирование производственной мотивации, интереса к труду
	воспитание корпоративности, патриотического отношения к организации
	социализации личности в трудовом коллективе
	трудовое воспитание
	прикладная психическая подготовка

На многочисленном фактическом материале показаны актуальность и эффективность использования уникальных возможностей физической культуры для содействия профессиональному труду, раскрывается сущность этих взаимосвязей, основанных на эффектах использования различных факторов и специальных средств прикладной физической культуры и смежных с нею научно-практических дисциплин – гигиены, физиологии, психологии, диетологии, охраны труда и др.

В заключение необходимо отметить, что комплексное и систематическое использование различных средств, методов и форм занятий физической культурой и спортом 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.

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106–109.
2. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151–154.
3. Иванина Л. И., Алдошина Е. А., Алдошин А. В. Самопознание инженерных кадров в пространстве физической культуры: специфика и проблема активизации // Мир транспорта и технологических машин. 2016. № 2 (53). С. 123–131.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
5. Полянский В. П. О сущности отношений прикладной физической культуры и служебной (профессиональной) деятельности // Вопросы совершенствования боевой подготовки в современных условиях: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МА МВД России, 2002. С. 127–136.
6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза в самоорганизации здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Том 4. № 2ю ГКДЖ http://mir-nauki.com/PDF/42PDMN216.pdf (доступ свободный)ю Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
7. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.
8. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107–114.
9. Торопов В. А., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудников // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2013. № 2. С. 33–36.
10. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121–129.

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

Физкультурно-спортивная деятельность, профессиональная деятельность, физическая культура, спорт, профессионально-прикладные возможности физической культуры.

Беляев И. С., Недоступов А. А., Алексеев Н. А.

Методические особенности подготовки гиревиков высших спортивных разрядов в условиях образовательных организаций системы МВД России

Одним из видов тяжелой атлетики, является гиревой спорт. Если рассмотреть историю развития гиревого спорта, то можно заметить, что в прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств, но международным видом спорта гири стали только в наше время. Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований. В системе физического воспитания гиревой спорт представляет собой средство всестороннего физического развития.

В данной статье речь пойдет о подготовке гиревиков высших спортивных разрядов. Большинство спортсменов данного вида спорта тренируются по индивидуальному плану, с учетом анализа тренировки ведущих гиревиков, обобщения передовых методик учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту.

Основными задачами спортивного совершенствования гиревиков высших спортивных разрядов, являются:

- совершенствование техники классических упражнений;
- создание прочного фундамента общей и специальной физической подготовки для достижения высоких результатов;
- дальнейшее овладение программой по технической и психологической подготовке спортсменов гиревиков;
- расширение знаний и отработка навыков в технике выполнения соревновательного упражнения для дальнейшего спортивного мастерства.

Приступим к подробному рассмотрению тренировки спортсменов высших разрядов.

1. Тренировка в рывке проводится преимущественно с гирями разного веса (от 24 до 32 кг). В зависимости от этапа подготовки целей и задач, стоящих перед спортсменом, дозирование нагрузки, планирование учебно-тренировочной работы будет различным.

2. Тренировку в рывке чередуют с тренировкой в толчке. В одном занятии рывок гири, как правило, планируют до 5-6 подходов для каждой руки отдельно. При данной тренировке все высчитывается специальными формулами, где в числителе – вес гири, в знаменателе – количество подъемов гири от максимального результата, выраженного в процентах, и количестве подходов.

После выполнения работы с гирей 24 кг, переходят к тренировке с гирями 28, 30 и 32 кг. В соревновательном периоде задача тренировок сводится к тому, чтобы как можно выше поднять интенсивность, т. е. максимальный результат. В этот период в тренировочном процессе используются в основном классические упражнения, т. е. толчок и рывок. Планируются подходы с количеством подъемов 80 и даже 90 % от максимального результата [3; 4; 7].

Вместо этого можно, уменьшая объем нагрузки, повышать интенсивность за счет уменьшения времени отдыха между подходами до 30 с, применяя интервальный

метод тренировки. Тренировка в толчке, как и в рывке, проводится с гирями различного веса. Обычно с 16, 24, 28, 30, 32 кг. В этом случае, система спортивной подготовки строится по принципу постепенного увеличения нагрузки: в начале достигается большой объем выполнения тренировочной нагрузки, а затем повышается интенсивность.

В данной статье под спортсменами высших спортивных разрядов понимаются гиревики, имеющие спортивное звание кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России и стаж занятий более 2 лет. Тренировочный процесс необходимо разделить на макроциклы (календарный год), мезоциклы (3-4 месяца подготовки к главным соревнованиям в году) и микроциклы (недельные планы тренировок). Основной акцент в тренировочной работе уделяют технической подготовленности при работе с гирями и общефизической – при занятии с отягощениями. Необходимо отметить, что помимо специальной работы со спортивными снарядами примерно два раза в неделю следует использовать упражнения на развитие общей выносливости [1; 2; 6].

Рассмотрим примерный план тренировочного процесса гиревиков высших спортивных разрядов на протяжении одного месяца. Тренировочный недельный микроцикл гиревиков высших спортивных разрядов содержит три тренировки с гирями и две-три тренировки на развитие общей выносливости.

На первой неделе тренировки упражнения выполняются в основном с гирями непредельного веса. На последующем этапе применяются гири весом 28 ,30 и 32 кг.

В первый день: рывок гири весом 24 кг (20 %, 30 %, 50 % – от максимально предполагаемого результата), махи гирей весом 28 кг со сменой рук (20 %, 40 % – от максимально предполагаемого результата), ходьба с гирями весом 28 кг в руках внизу (2 подхода по одной минуте), приседания со штангой (40 кг – 70 повторений, 50 кг – 50 повторений), гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений), упражнения на гибкость.

Второй день: толчок вес гирь 24 кг (20 %, 60 % от максимально предполагаемого результата), ходьба с гирями весом 32 кг в руках внизу (2 подхода по 30 секунд), швунг жимовой штангой весом 40 кг (3 подхода по 10 повторений), наклоны (40 кг – 2 подхода по 70 повторений), поднос ног к перекладине (2 подхода по 10 повторений), упражнения на гибкость.

Третий день: толчок гирь весом 24 кг (60 %, 40 %), рывок гири весом 24 кг (30 %, 50 % от максимально предполагаемого результата), ходьба с гирями весом 28 кг в руках внизу (3 подхода по 30 секунд), выпрыгивание с гирей весом 28 кг удержанием на спине двумя руками (3 подхода по 25 раз), упражнения на гибкость.

Вторая неделя. Первый день: толчок вес гирь 28 кг (20 %, 70 %, 30 % от максимально предполагаемого результата), махи гирь весом 32 кг со сменой рук (20 %, 40 % от максимально предполагаемого результата), ходьба с гирями весом 28 кг в руках внизу (2 подхода по минуте), выпрыгивание со штангой весом 50 кг – 3 подхода по 70 повторений, гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений), упражнения на гибкость.

Второй день: толчок вес гирь 30 кг (20 %, 30 %,от максимально предполагаемого результата), швунг жимовой гирь весом 24 кг (3 подхода по 20 повторений), приседания (50 кг – 60 повторений, 60 кг – 50 повторений), наклоны со штангой (40 кг – на 80 повторений 2 подхода), упражнения на гибкость.

Третий день: толчок гирь весом 28 кг (5 мин), рывок гири весом 28 кг (3 мин), приседания (40 кг – 60, 50 кг – 50, 60 кг – 20 повторений), наклоны (40 кг – на 100 повторений), поднос ног к перекладине (2 подхода по 12 повторений), упражнения на гибкость.

Третья неделя занятий, день первый: рывок вес гирь 32 кг (20 %, 60 % от максимально предполагаемого результата), приседания (50 кг – 60, 60 кг – 50 повторений), гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений), упражнения на гибкость.

Второй день: толчок вес гирь 30 кг (20 %, 60 %, 40 % от максимально предполагаемого результата), швунг жимовой штангой весом 50 кг (2 подхода по 12 повторений), ходьба с гирями в руках внизу вес гирь 32 кг (3 подхода по 30 секунд), наклоны со штангой (50 кг – 2 подхода по 60 повторений), упражнения на гибкость.

День третий: толчок гирь 28 кг (30 %, 70 %, 35 % от максимально предполагаемого результата), рывок гири 30 кг (30 %, 60 % от максимально предполагаемого результата), присед со штангой 50 кг – 60 повторений, 60 кг – 50 повторений, упражнения на гибкость.

Четвертая неделя. День первый: рывок вес гири 32 кг (20 %, 50 % от максимально предполагаемого результата), махи гирь весом 28 кг сменой рук (2 подхода по 30 повторений) поднос ног к перекладине (2 подхода по 10 повторений), полуприседы (40 кг – 100 повторений), гиперэкстензия (3 подхода по 20 повторений), упражнения на гибкость.

День второй: толчок гирь 32 кг (20 %, 40 %, 30 % от максимально предполагаемого результата), швунг жимовой штангой вес 50 кг (3 подхода по 10 повторений), упражнения на гибкость.

День третий: толчок гирь 28 кг (20 %, 40 % от максимально предполагаемого результата), рывок гири 32 кг (20 %, 40 % от максимально предполагаемого результата), упражнения на гибкость.

Рассмотренная выше система спортивной подготовки гиревиков высших спортивных разрядов предполагает выполнение данной программы в специально-подготовительном периоде подготовки к соревнованиям. Используя предложенную методику, необходимо уделять большое внимание технике выполнения упражнения, под руководством опытных тренеров. Хотелось бы отметить, что не только в этом состоит тренировка спортсмена-гиревика, также существует общая и специальная физическая подготовка. К общей физической подготовке относится продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, лыжные гонки, и используются данные упражнения в зависимости от погодных условий и периода спортивной подготовки. Рассмотренная нами методика носит рекомендательный характер для гиревиков высших спортивных разрядов. С учетом специфики физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России данная система тренировок будет способствовать развитию специальной выносливости, необходимой в дальнейшей профессиональной деятельности сотрудника ОВД [5; 8].

Подводя итог, следует сказать, что гиревой спорт требует весьма больших усилий в моральной и физической подготовке. Занятия гиревым спортом в условиях образовательных организаций системы МВД России способствуют развитию специальной выносливости спортсменов, увеличению функциональных возможностей организма, повышению работоспособности, а также формированию адаптационного потенциала к дальнейшей профессиональной деятельности.

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

2. Гейжан Н. Ф., Олейников В. С., Душкин А. С., Хальзов В. И., Леонтьева Ю. А., Юренкова В. А., Сысуев В. Г., Витольник Г. А. Педагогика: учебник / под общей редакцией А. А. Кочина. СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014.

3. Горелов А. А., Горелов С. А., Сокорев В. В. Проблемы перспективы современного физкультурного образования // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 5. С. 40–44.

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
5. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // 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. Никулин И. Н., Воронков А. В., Кадуцкая Л. А., Коник А. А. Технология занятий студентов оздоровительным атлетизмом // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 49.
7. Слюсарев А. В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 56.
8. Хальзов В. И., Золотенко В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России / Санкт-Петербургский университет МВД России. Санкт-Петербург, 2014.

Сведения об авторах

Беляев Иван Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.
Недоступов Алексей Анатольевич, заместитель начальника курса, б/с, б/з.
Алексеев Николай Алексеевич, профессор кафедры физической подготовки, б/с, профессор.
Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина.
308024, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Гиревой спорт, физическая подготовка, работоспособность, профессиональная деятельность.

Волков А. Н., Кузнецов С. В.

Программа внедрения инновационных технологий в образовательный процесс физической подготовки сотрудников ОВД

Актуальность и перспективность программы внедрения инновационных технологий в процесс обучения по дисциплине «Физическая подготовка» обуславливается необходимостью учебного и методического обеспечения по дисциплине «Физическая подготовка», разработки дистанционной образовательной технологии, одновременного обучения большого количества обучаемых, выработки единого подхода в обучении боевым приёмам борьбы.

В теоретическом плане значимость этой программы заключается в разработке биомеханической модели технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения, а в практическом плане – в разработке мультимедийного средства формирования образного и логического представления о сущности двигательного действия (технико-тактического приема, боевого приема борьбы).

Использование инновационных технологий предполагается использовать:

- при изучении сложных для восприятия учебных элементов, где необходимо дополнительное наглядное разъяснение;

- для систематизации тематических блоков (в конце параграфа, темы, модуля);

- для самостоятельного изучения (самосовершенствования).

К наиболее весомым плюсам можно отнести использование принципа наглядности средств обучения, выделяющихся в 3 группы:

- во-первых, изобразительная наглядность (фотоизображения, аппликации, видеофрагменты, видеофильмы и т. д.);

- во-вторых, условно-графическая наглядность (таблицы, схемы, макеты, графики, гистограммы и т. д.);

- в-третьих, мультимедийная наглядность (на основе как изобразительных, так и условно-графических иллюстраций). Например, аудиофрагменты (аудиолекции, звуковые комментарии и т. д.), видеофрагменты, аудио- и видеофрагменты, 3D-моделирование и т. д.

Для реализации программы, по нашему мнению, компьютерное обеспечение должно соответствовать следующим требованиям:

- простотой организации учебного процесса;

- исключением сопровождения учебной деятельности специалистами в сфере физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также нивелированием их индивидуального стиля демонстрации боевых приемов борьбы, степени опытности и глубины понимания учебного материала;

- массовым доступом к электронному ресурсу, содержащим учебник;

- возможностью объективного контроля результата прохождения учебного материала.

Программа внедрения инновационных технологий в процесс обучения по дисциплине «Физическая подготовка» включает в себя три этапа:

- первый этап предполагает, во-первых, поиск компьютерной программы (программной оболочки, программной платформы), которая соответствовала бы в полном объёме заявленным требованиям, во-вторых – непосредственное размещение учебного материала в этой оболочке, систематизация его в зависимости от контингента обучаемых;

- на втором этапе происходит техническое оснащение учебных мест (спортивных залов) необходимыми техническими средствами обучения, а также апробация программы на различном контингенте обучаемых. На этом этапе вносятся необходимые поправки, отрабатываются методики применениях программы;

- на третьем этапе программа реализуется непосредственно в учебном процессе всех категорий обучаемых.

На первом этапе мы опробовали множество компьютерных оболочек для создания обучающего курса. В итоге нами было создано несколько электронных учебников в разных программах, а в частности: STELLUS, Flipbook Maker, Macromedia Flash 8 Professional 8.0, Power Point (плагин iSpring Suite) и др. Некоторые из них уже реализованы в учебном процессе. Рассмотрим эти программы более подробно.

Первый опыт был получен нами при разработке раздела «Физическая подготовка» электронного учебника для профессионального обучения (профессиональной подготовки) сотрудников органов внутренних дел заочной форма обучения в системе дистанционных образовательных технологий STELLUS. Раздел состоит из двух тем, которые в свою очередь подразделялись на 16 подтем. Всего выделяется на обучение 64 учебных часа, из которых 50 учебных часов планируется на самостоятельное обучение. Недостатками программы STELLUS, по нашему мнению, выступает то, что программа ограничена в объёме загружаемой информации и практически нет возможности

прикреплять к тексту видеоматериалы. Да и с самой формой обучения – заочной – мы столкнулись впервые. Однако с использованием электронного учебника в академии успешно прошло обучение 142 сотрудника. Каждый сотрудник получал логин и пароль для доступа к электронному учебнику и осуществлял обучение самостоятельно в своём подразделении. В академию он прибывал только для непосредственной подготовке и сдачи промежуточной и итоговой аттестации. Подготовка к промежуточной аттестации по физической подготовке проводилась в форме практических занятий в объёме 6 учебных часов.

Более продуктивной, на наш взгляд, выступает программа Flipbook Maker. Она позволяет конструировать учебный материал в больших диапазонах. В ней можно наглядно увидеть весь процесс выполнения действия, разобрать его по частям, акцентируя внимание на сложных моментах, просмотреть видео с комментариями и обратить внимание на часто совершаемые ошибки (рис.1). Положительным моментом можно признать доступность программной платформы как при работе в ней, так и при её использовании для обучения. Отрицательным моментом можно признать невозможность создавать тесты.

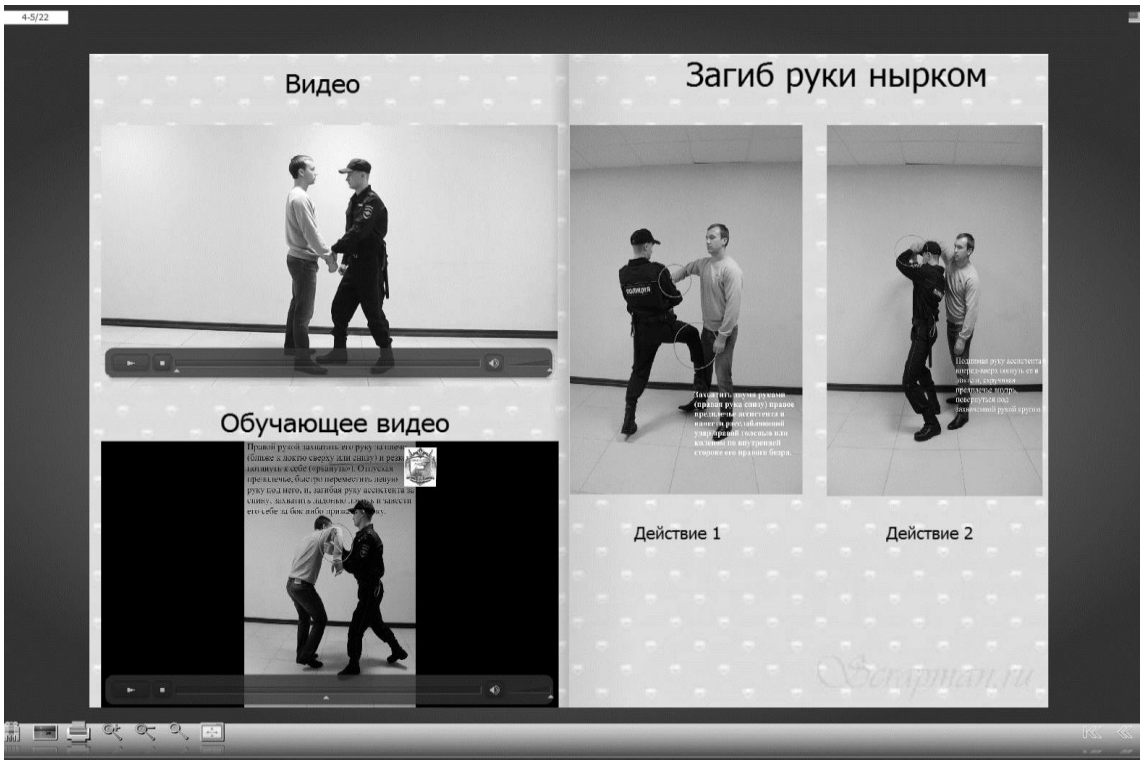


Рисунок 1. Пример размещения информации в программе Flipbook Maker.

В программе Macromedia Flash 8 Professional 8. в Нижегородской академии МВД России академии в 2016 году разработан электронный учебник для обучающихся для организации самостоятельной подготовки с использованием системы дистанционных образовательных технологий. Этот обучающий курс разработан для слушателей повышения квалификации сотрудников территориальных органов МВД России, привлекаемых к охране общественного порядка и обеспечению безопасности в период подготовки и проведения Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года. Рабочей программой предполагается изучение программы в объёме 2 учебных часов в рамках темы 3.4.2 «Освобождение от захватов, обхватов. Способы наружного досмотра и надевания наручников». Оценка степени освоения учебного материала осуществляется посредством ответов на 20 вопросов. Учебный материал раз-

мещён в объеме 48 страниц (2 п. л.). Он проиллюстрирован 176 фотографиями, включает в себя 21 видеофрагмент (общая продолжительность ≈ 20 мин). Содержание электронного учебника, его мультимедийная форма и структура представления учебного содержания адаптирована для самостоятельного изучения учащимися без сопровождения их учебной деятельности специалистами в сфере физической подготовки сотрудников органов внутренних дел за время, предусмотренное рабочей программой курсов повышения квалификации сотрудников. Каждый раздел предваряется краткой характеристикой концептуальной основы учебного содержания (рис. 2 А). Он включает в себя текстуальную часть, схему, обобщающую его технико-тактическую сущность, иллюстративный материал в виде фотографий и видеофрагментов (рис. 2 Б). Программная платформа учебника позволяет произвольно обращаться к его содержательным и структурным компонентам.

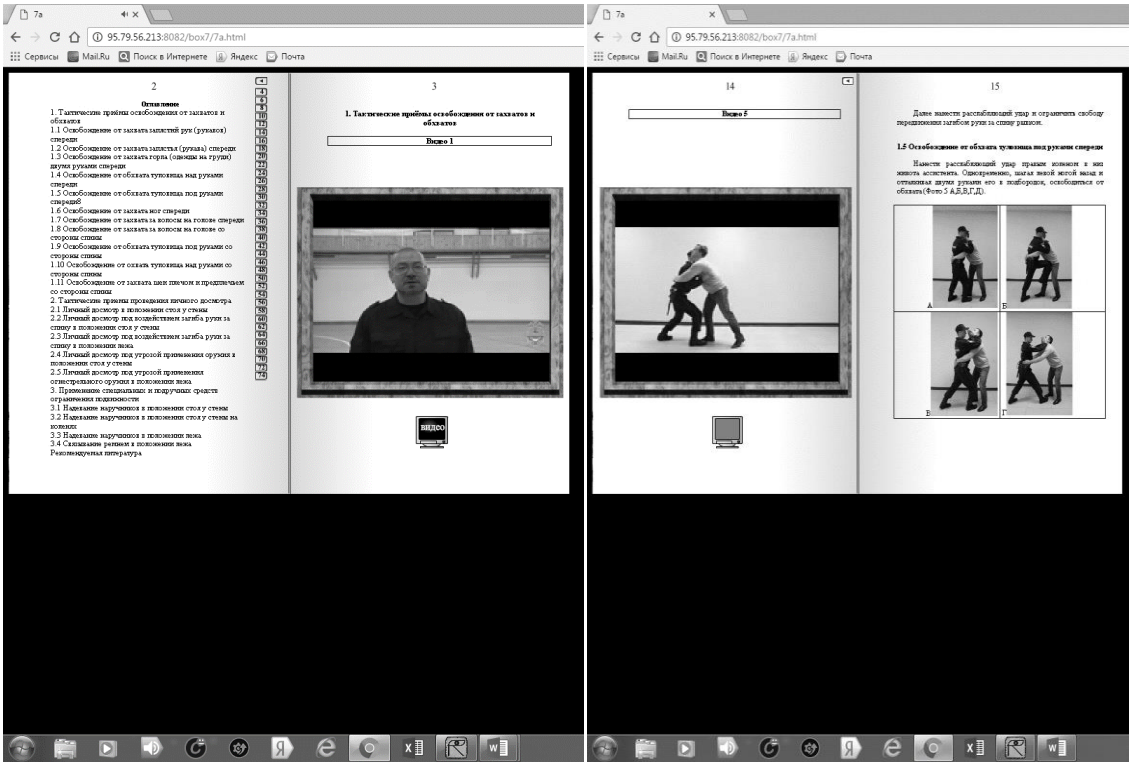


Рисунок 2 А, Б. Пример размещения информации
в программе Macromedia Flash 8 Professional 8.0.

На сегодняшний день в Нижегородской академии МВД России довольно успешно используется компьютерная программа iSpring Suite (версии 8.3). Она представляет собой плагин, т. е. не самостоятельную программу, а дополнение к приложению для создания презентаций MS PowerPoint, входящему в пакет Microsoft Office. Она предназначена для конструирования интерактивных, мультимедийных электронных учебных материалов, предлагая новые возможности для создания интерактивных презентаций, тестов для дистанционного обучения и репетиторства, оценки знаний (рис. 3). iSpring Suite предлагает также инструменты для перевода этих материалов в удобные форматы для представления в сети Интернет – HTML, или использования на современных гаджетах (смартфонах, планшетных компьютерах) – Flash формат, а также в международный формат учебных материалов – SCORM. iSpring Suite.

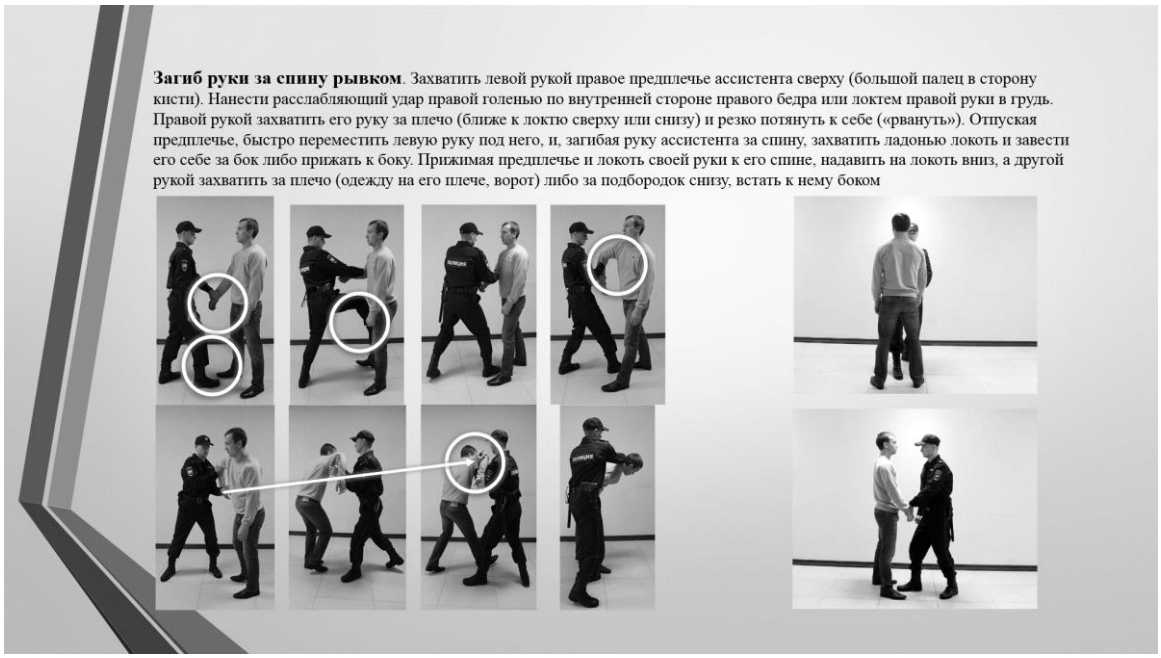


Рисунок 3. Пример размещения информации в программе iSpring Suite.

Учебный материал размещается в этой программной платформе в нескольких вариациях. Во-первых, учебный материал группируется по семестрам. Во-вторых, он размещается по темам рабочей программы (тематического плана).

Техническое оснащение учебных мест предполагает размещение комплекса технических средств обучения, которое включает в себя телевизор(-ры), подключённый к системному блоку и touch-панели. Такой комплекс позволяет использовать учебную компьютерную базу как на практических занятиях, так и для самостоятельной подготовки обучаемых.

Содержательной базой этой программы стал вышедший в ДГСК МВД России в 2016 году учебник:

Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под ред. канд. психолог. наук С. В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

Сведения об авторах

Волков Александр Николаевич, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Кузнецов Сергей Вячеславович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат психологических наук, доцент.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники ОВД, инновационные технологии, учебный процесс, программная платформа, компьютерная программа, боевые приемы борьбы.

Герасимов И. В., Бакин А. В.

Формирование практических навыков применения физической силы у сотрудников ОВД, впервые принятых на службу

Признание человеческого фактора ключевым ресурсом МВД России предполагает применение стратегического подхода к формированию и развитию профессиональных способностей сотрудников, занимающих должности в органах, службах и учреждениях внутренних дел для достижения устойчивых результатов их служебной деятельности в сложных условиях современной оперативной обстановки в сфере правопорядка.

Современные процессы, происходящие в российском обществе, оказывают неоднозначное воздействие на подготовку будущих специалистов для МВД России. С одной стороны, имеющиеся пути демократизации и индивидуализации профессионального образования расширяют возможности для творческих поисков совершенствования подготовки профессионалов для ОВД. С другой стороны, изменяющаяся общественно-политическая обстановка в стране, несовершенство действующей законодательной базы, недостаточный уровень материально-технического обеспечения жизнедеятельности сотрудников и других граждан, смена нравственных идеалов ставят новые проблемы в подготовке кадров [1].

Для решения задач, стоящих перед ОВД в каждой сфере общественной практики, прежде всего, необходимо иметь определенное количество специалистов разного уровня и профиля. При этом все они должны знать, уметь, иметь представление о круге вопросов, связанных с их профессиональной деятельностью.

Профессия «Полицейский» является одной из самых сложных, так как требует от ее субъекта способности с высокой эффективностью решать профессиональные задачи, связанные с риском для жизни, ограниченным временем на принятие решения, высоким уровнем ответственности за свои действия.

В связи с этим МВД России особое внимание уделяет профессиональной подготовке лиц, впервые принятых на службу.

Целью данной подготовки является получение слушателями новых теоретических знаний и практических умений и навыков, развитие способностей, необходимых для самостоятельного решения оперативно-служебных задач для реализации государственной политики по противодействию преступности и охране общественного порядка.

Из педагогической практики известно, что подготовка современного высококвалифицированного сотрудника полиции предопределяет принципиальную необходимость поиска и определения путей реализации приоритетных педагогических технологий обучения. Далеко не секрет, что молодые сотрудники зачастую не могут принять правильные решения, оформить первичные документы по правонарушениям, испытывают определенные трудности в построении взаимоотношений с гражданами, в том числе правонарушителями, свидетелями, потерпевшими и очевидцами. Конечно, сотрудники со временем самостоятельно приобретают определенные специальные навыки работы, но в любом случае, такой механизм обучения требует значительного времени, наличия большого количества ошибок.

Для выполнения возложенных на полицию обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействию преступности, охране общественного порядка, собственности и обеспечению общественной безопасности Федеральный закон «О полиции» наделил сотрудников полиции правами по применению различных мер государственного принуждения. Особое место среди них занимает право применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. С одной сторо-

ны, данное правомочие как никакое другое глубоко вторгается в сферу основных, закрепленных Конституцией Российской Федерации прав и свобод граждан и сопряжено с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни. С другой – это действенное средство защиты прав и законных интересов законопослушных граждан и сотрудников полиции от общественно опасных посягательств со стороны лиц, сознательно и грубо нарушающих закон.

Применение физической силы по-прежнему остается жесткой реальностью полицейской практики. Это неудивительно, ибо социальная роль полиции, коренным образом отличающая ее от иных структур государства, не может быть адекватно понята вне ее полномочий.

«Боевые приемы борьбы» как разновидность применения сотрудниками полиции физической силы, с точки зрения своего содержания, включают в себя силовые физические действия без применения специальных средств и огнестрельного оружия, состоящие в причинении лицу, против которого они применяются, боли или телесных повреждений.

Для Закона неважно, к какой системе рукопашного боя – боксу, самбо, каратэ и т. п. – относится тот или иной прием, что конкретно он из себя представляет и насколько технически безупречно выполняется. Критерии законности «силовой» полицейской деятельности лежат в иной плоскости.

Во-первых, боевые приемы борьбы не должны носить характера наказания, пытки или издевательства. Часть 3 ст. 5 Закона о полиции содержит на этот счет развернутые положения.

Во-вторых, применение сотрудником полиции ударных, удушающих, бросковых и болевых приемов признается правомерным только в том случае, если, как того требует ч. 3 ст. 19 Закона о полиции, он действовал с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применялись приемы, характера и силы оказываемого ими сопротивления, а также стремился к минимизации любого ущерба [2].

В отличие от спортивных противоборств, в практических противоборствах для одной из сторон момент начала нападения может быть весьма и весьма неочевидным. Маскировка (мимикой, жестами, ненапряженной – «естественной» позой, ровным голосом и дыханием и т. д.) момента начала атакующих действий лишает сторону, подвергающейся нападению возможности как-то подготовится к противодействию и его отражению. Что, является одним из важных факторов преимущества, стороны, осуществляющей нападение и, в конечном счете, в значительной степени определяет исход нападения в её пользу [3].

Обучение сотрудников полиции ставит целью научить их уверенному определению характера конфликта, идентификации степени противодействия со стороны нарушителя и обоснованию правомерности мер физического воздействия. Санкции должны полностью соответствовать конкретным действиям правонарушителей на выражение недовольства; оскорбления; угрожающие жесты; сжатые кулаки; отказ подчиниться требованиям; физическое сопротивление; нанесение удара; отталкивание; представляющее опасность для жизни или здоровья окружающих поведение; попытки применения холодного или огнестрельного оружия и т. д.

Сотрудники правоохранительных органов должны иметь надежную теоретическую подготовку, которая позволит им правильно идентифицировать происшествие и выработать соответствующую тактику действий. Использование полученных знаний на практике значительно облегчается, если их усвоение происходит в обстоятельствах, максимально приближенных к реальным. Наличие в ходе обучения отвлекающих и рассеивающих внимание факторов, постоянно меняющихся ситуаций способствует

формированию навыков к принятию разумных решений в момент «включения инстинктивных защитных механизмов человеческой психики». Сотрудник приобретает умение контролировать собственное поведение в чрезвычайных условиях, анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих способностях [4].

В этой связи заслуживает внимания разработка организационных и методических форм проведения комплексных учебных занятий, включающих в себя использование различных модельных ситуаций применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальному выполнению оперативно-служебных задач.

Принимая во внимание возрастные особенности слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения лиц впервые принятых на службу, а именно возраст слушателей составляет от 20 до 35 лет, учебные программы должны быть построены на основе их возможного применения в жизни, а их последовательность и время изучения должны определяться не только системными принципами, но и готовностью обучающихся к дальнейшему обучению.

В процессе занятий по физической подготовке необходимо учитывать и использовать конкретные ситуации профессиональной деятельности. К ним относятся не только ознакомление слушателей со всеми реальными трудностями, встречающимися во время исполнения служебных обязанностей, но и большое значение имеют психогенные факторы, например, оружие в руках преступника: пистолет, нож, монтировка, разбитая бутылка, топор и т. д., значительную роль играют и сбивающие факторы: женские или детские крики, стоны, свет фар встречных автомашин, отсутствие освещения, выстрелы из различных видов оружия, дефицит времени для принятия решения и его реализации, отсутствие времени на отдых и т. д. [5; 6].

При проведении занятий важно учитывать жизненный (бытовой, социальный, профессиональный) опыт обучающихся, который необходимо использовать в качестве одного из источников обучения как самого обучающегося, так и его коллег [7].

Таким образом, использование при проведении занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД, впервые принятыми на службу, метода моделирования условий и ситуаций профессиональной деятельности, позволит сформировать надежные профессионально-прикладные двигательные навыки в сочетании с высокой морально-психологической готовностью их применения в повседневной правоохранительной деятельности.

---

1. Мальцева О. А. Педагогические условия профессиональной подготовки сотрудников ОВД: монография. Орёл: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. 111 с.

2. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».

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

4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: монография. Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. С. 46–48.

5. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки»: научный журнал. 2014. № 4 (60). С. 232–235.

6. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9–12.
7. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая подготовка сотрудников ОВД как составная часть профессиональной готовности к действиям в экстремальной обстановке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 12–15.

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, ул. Комарова, д. 7.

Ключевые слова

Сотрудник полиции, физическая сила, боевые приемы борьбы, профессиональная деятельность.

Герасимов И. В., Баркалов С. Н.

Особенности обучения сотрудников полиции профессиональным навыкам применения физической силы

В обстановке все увеличивающегося числа нападений на сотрудников полиции (в том числе с применением холодного и огнестрельного оружия), важное значение приобретает их обучение приемам эффективного (адекватного) применения физической силы. Сотрудники правоохранительных органов должны иметь надежную теоретическую подготовку, которая позволит им правильно идентифицировать происшествие и выработать соответствующую тактику действий. Использование полученных знаний и навыков на практике значительно облегчается, если их усвоение происходит в условиях, максимально приближенных к реальным. Наличие в ходе обучения отвлекающих и рассеивающих внимание факторов, постоянно меняющихся ситуаций способствует формированию навыков к принятию разумных решений во время выполнения оперативно-служебных задач. Сотрудник приобретает умение контролировать собственное поведение в чрезвычайных условиях, анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих способностях [1; 2; 3; 4].

В соответствии с рекомендациями ДГСК МВД России о максимальном приближении изучаемых дисциплин к практической деятельности, значительном расширении комплексности применения усвоенных знаний и навыков, необходимо выработать соответствующие методы и формы занятий. В настоящее время уже накоплен богатый исследовательский материал в части, касающейся организации и проведения комплексных практических занятий на специализированных полосах препятствий с включением элементов реальной служебной деятельности, требующих проявления знаний, умений и навыков, полученных в ходе занятий по спецтехнике, криминалистики, психологии, административному и уголовному праву, огневой, физической, тактико-специальной и

автомобильной подготовке. Кроме того, многими авторами показано, что готовность к защитным действиям с соразмерным применением боевых приемов борьбы, повышают обусловленные учебно-тренировочные поединки по различным видам единоборств, которые на фоне физической усталости требуют от обучающихся быстрой и правильной оценки ситуации, хорошей технико-тактической подготовленности, а также проявления хладнокровия, смелости, решительности и силы воли [5; 6; 7].

Эффективность подготовки к профессиональной деятельности значительно возрастает, если в ходе учебно-тренировочных занятий производится разбор различных аспектов служебных ситуаций, когда могут возникнуть основания к применению физической силы. *Социологические аспекты*, содержащие информацию относительно инцидентов, при которых сотрудниками полиции применялась физическая сила, что позволяет выявить виды и количество подобных конфликтов, классифицировать применяемые при этом приемы, их последствия и результаты в зависимости от характера инцидента. Типизация данных облегчает разработку и корректировку методик обучения боевым приемам борьбы. Анализируя конкретные меры физического воздействия необходимо учитывать и *медицинские аспекты* (опасные последствия ударов, бросков, болевых, удушающих приемов и др.) с целью контроля уровня потенциального травматизма. Особое внимание при обучении сотрудников боевым приемам борьбы следует уделить *правовым аспектам*. Интенсивное, в том числе неправомерное, применение физической силы сейчас становится нормой полицейской деятельности. Соответственно существующая практика профессиональной подготовки сотрудников, помимо прочего, должна ставит целью научить их уверенному определению характера конфликта, идентификации степени противодействия со стороны нарушителя закона: выражение недовольства, оскорбления, угрожающие жесты, отказ подчиниться требованиям, физическое сопротивление (нанесение удара, отталкивание, попытки применения холодного или огнестрельного оружия) и т. д. Тактика реагирования, естественно, не может быть единственной, но следует рекомендовать предпочтительный, а лучше – комбинированный вариант пресечения, позволяющий взять ситуацию под контроль. В частности, сотрудник должен знать и уметь применять наиболее предпочтительные варианты действий: просто присутствие на месте происшествия, речевое воздействие, вызов подкрепления, меры физического принуждения с использованием ударов руками, ногами, захватов, болевых приемов, бросков и т. д. Продолжительность тех или иных способов противостояния зависит от изменения обстоятельств конфликта с учетом внешних факторов, психических и физических особенностей противников (их пола, возраста, умственного развития, состояния здоровья, самочувствия, степени алкогольного или наркотического опьянения и др.) [8; 9; 10].

В зависимости от конкретных обстоятельств физического противоборства применение того или иного приема может представлять большую или меньшую опасность для здоровья субъекта, в отношении которого он проводится. С определенной долей условности их можно классифицировать по степени опасности для жизни и здоровья человека в зависимости от возможности проводящего прием контролировать свои физические усилия. Контроль за физическими усилиями, в свою очередь, обусловлен сложностью действий, составляющих тот или иной прием. Специалисты утверждают, что наименьшую опасность представляют болевые и удушающие приемы. Броски более опасны, причем среди них можно выделить две группы: «невысокие» броски, дающие возможность страховать противника при падении (подсечки, зацепы, подножки), и плохо контролируемые броски (подхваты, броски через спину, плечи). Наиболее опасны удары, т. к. их нанесение, как правило, приводит к серьезным телесным повреждениям. Данная классификация помогает решать вопрос о выборе приемов, необходимых для пресечения конкретных случаев противоправного поведения, который должен быть

обусловлен степенью общественной опасности противодействия. В отношении лиц, злостно неповинующихся (без физического сопротивления) законному распоряжению или требованию сотрудника полиции, необходимо применять только *болевые и удушающие приемы*, направленные на ограничение физической свободы правонарушителя и предупреждения сопротивления с его стороны. Уже отмечалось, что они легко контролируются и не ведут, как правило, к телесным повреждениям. Преодоление иных форм противоправного, но не преступного противодействия законным требованиям сотрудников полиции тоже осуществляется с помощью болевых и удушающих приемов. Они используются при задержании, пресечении противоправных действий лицами, не желающими подчиниться, но активного физического сопротивления не оказывающие. Если гражданин отказался подчиняться законным требованиям и начинает оказывать активное физическое противодействие (начинает толкаться, выполнять рывки, пытается освободиться от захвата и т. д.), то тем самым совершает преступление и сотрудники полиции, помимо болевых и удушающих приемов, могут использовать *неопасные броски*. Кроме активного противодействия, существует и пассивное (человек ухватился за какой-либо предмет и не желает идти), пресекать которое нужно с помощью болевых и удушающих приемов. Использовать *удары и опасные броски* допустимо, когда физическое сопротивление приобретает опасный характер или сопряжено с насилием (умышленное нанесение ударов, проведение бросков, болевых или удушающих захватов, применение оружия или групповое нападение). Также если преступник сильнее сотрудника, то целесообразно защищаться с помощью ударов. Данный способ защиты будет тактически правильным и отвечающим требованиям необходимой обороны. Выделенные формы физического сопротивления, оказываемого сотруднику полиции при задержании, совпадают с формами насилия, используемыми преступниками при нападении, которое задержанием не спровоцировано. При отражении такого нападения боевые приемы борьбы применяются в том же порядке, что и при пресечении физического сопротивления задерживаемого правонарушителя. Этот же порядок соблюдается и при защите граждан.

В качестве одной из юридических гарантий, обеспечивающих реализацию права неприкосновенности личности, выступает дисциплинарная и уголовная ответственность за незаконное применение физической силы. Необходимо, чтобы сотрудники это хорошо понимали. Кроме того, соответствующие знания, умения и навыки у них должны быть подкреплены необходимым уровнем развития нравственно-правового сознания.

---

1. Моськин С. А. Некоторые аспекты изучения приемов самозащиты игровым способом на занятиях по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 140–144.

2. Еремин Р. В. Организация и методика занятий по боевым приемам борьбы с сотрудниками ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 144–149.

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

4. Подрезов И. Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД // Совершенствование профессиональной

и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 235–239.
5. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А., Воротник А. Н. Анализ особенностей применения физической силы различными категориями сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 3. С. 40–45.
6. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И., Апальков А. В. Анализ применения сотрудниками ОВД приёмов задержания и сопровождения // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010. С. 72–78.
7. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72–74.
8. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11–16.
9. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4 (60). С. 232–235.
10. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 43–46.

Сведения об авторах

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

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

Применение физической силы, боевые приемы борьбы, степень общественной опасности, формы физического сопротивления.

Гончаров Н. Н.

К вопросу повышения эффективности боевых приемов борьбы при самообороне в условиях неожиданного нападения

Экономический спад производства увеличил удельный вес населения страны, живущего за гранью бедности. Это породило особую психологию неуважения к личности, обществу и власти, представителями которой являются сотрудники силовых структур.

Чтобы успешно решать в этих условиях стоящие перед ними задачи по обеспечению правопорядка и безопасности государства сотрудники силовых структур должны быть защищены всей мощью Российского государства.

Очевидно, что они должны обладать необходимыми профессиональными навыками как для решения поставленных перед ними задач, так и для защиты своей жизни при силовом единоборстве с противником. В этой связи боевые приемы борьбы (далее по тексту – самозащита без оружия) являются важным компонентом профессионально прикладной физической подготовки данного контингента.

В связи с этим, специалисты справедливо полагают, что поскольку двигательные и тактические навыки самозащиты формируются в процессе обучения, то данная педагогическая деятельность не может быть эффективной без качественной методики обучения.

Однако ряд авторов указывают на то, что существующие учебно-методические документы традиционно почти не содержат сведений о технологии преподавания самозащиты. Другими словами существующие методики обучения складываются практически из опыта работы каждого инструктора.

Видимо поэтому в качестве одного из основного варианта повышения эффективности самозащиты предлагается разработка эффективной методики обучения. Между тем, специалисты считают, что основой оптимальной методики обучения и совершенствования должна служить модель рациональной техники. Если в методике используются не наилучшие пути, допускаются просчеты, стойкие ошибки в технике, то следы их, так или иначе, останутся в системе движений. В экстремальных ситуациях при высоком эмоциональном и физическом напряжении эти следы могут «всплыть» и техника самозащиты окажется неэффективной [3].

Поэтому можно предположить, что одной из возможных причин, почему не удалось добиться существенных результатов в создании эффективной самозащиты, является отсутствие комплексного подхода к решению данной проблемы.

Иными словами, если система самозащиты без оружия далека от совершенства, то никакая методика обучения не сможет повысить ее эффективность при самообороне.

Здесь следует заметить, что за последнее годы увеличилось не только количество публикаций, но и «спортивных центров» по обучению ножевому бою, в которых нож рассматривается в качестве эффективного и доступного средства как нападения, так и самообороны.

Такого рода книги и особенно практическое обучение сильно подогревают нездоровый интерес к ножам в молодежной среде и нередко деформируют их правосознание. В итоге, многие из них, проявив юридический нигилизм и не задумываясь о последствиях, готовы применять колюще-режущие предметы в любом уличном конфликте.

К этому остается лишь добавить, что нож в руках фаната-правонарушителя становится в двойне опасным, так как он бесшумен при применении и имеет высокую степень поражения. За примером далеко ходить не надо. Так бывший член РНЕ Лев Молотков ежедневно отрабатывал по пять часов удар ножом в сонную артерию человека [2]. Не трудно догадаться, для каких целей ему нужны были такие навыки.

По-видимому, невысокая стоимость ножа, доступность приобретения и отсутствие в законодательстве запрета на его ношение привели к тому, что Россия занимает лидирующие позиции в Европе по числу погибших от ножевых ранений. Этот плачевный вывод подтверждается данными, обнародованными в докладе Всемирной организации здравоохранения за период 2004–2006 гг.

Складывается парадоксальная ситуация, при которой количество уличных конфликтов с применением колюще-режущих предметов увеличилось, а наказание за ношение в общественных местах холодного оружия и изделий хозяйственно-бытового назначения (ножей) остается на удивление мягким.

Здесь мы подошли к двум главным вопросам – можно ли защититься при нападении правонарушителя с ножом и насколько это сложно сделать? Впрочем, несмотря на высокие боевые качества ножа, результат нападения и способ самообороны во многом будет продиктован дистанцией, с которой оно происходит.

В этой связи можно условно выделить две основные дистанции: дальнюю и среднюю. При нападении с дальней дистанции правонарушитель должен сделать как минимум один-два шага к объекту нападения.

Неожиданное нападение исключено. В этом случае для самообороны целесообразно использовать огнестрельное оружие, которое на такой дистанции будет наиболее эффективным. И все-таки наиболее вероятной для нападения с ножом следует считать среднюю дистанцию. Так как она позволяет правонарушителю, оставаясь на месте, неожиданно нанести удар. Неожиданное нападение – когда неизвестно ни время, ни место нападения и обязательно присутствует фактор внезапности.

Поэтому можно полагать, что основой тактики такого нападения все-таки будет внезапность. Подчеркнем, что время, необходимое для нанесения ударов ножом, составляет всего 0.25–0.47 секунд [7]. Тогда как для приведения огнестрельного оружия (в качестве примера взят 9 мм пистолет Макарова) в боевое состояние придется затратить 4.0–6.0 секунд [6]. Для этого необходимо выполнить ряд манипуляций: достать пистолет из кобуры, снять с предохранителя, дослать патрон в патронник. Заметим, что в холодное время года это время из-за теплой верхней одежды будет значительно больше.

Несложный сравнительный анализ позволяет сделать следующий вывод: огнестрельное оружие при неожиданном нападении со средней и ближней дистанции для самообороны практически не пригодно.

Однако, защититься, а тем более обезоружить противника при неожиданном нападении чрезвычайно сложно, так как нож в руках даже неопытного правонарушителя становится опасным оружием, а успешное распознавание намерений противника основано не столько на первичных зрительных восприятиях, сколько на предвидении. Оно в этом случае не может быть абсолютным, а носит большей частью вероятностный характер даже при, безусловно, и условно-рефлекторном реагировании [5]. Разрешение данного противоречия представляется возможным введением в структуру самозащиты без оружия элементов защиты, которые сведут к минимуму вероятные ошибки при антиципировании намерений противника.

Отрицательно влияет на процесс принятия адекватного и своевременного решения при неожиданном нападении жёсткий лимит времени, в связи с тем, что для удара ножом требуется всего 0.25–0,47 с. [6; 7].

Кроме того при таком нападении надо учитывать и сложную сенсомоторную реакцию выбора, которая в данном случае характеризуется тем, что неизвестны ни момент нападения, ни уровень атаки, ни разновидность удара (их как минимум семь), ни способ защиты (предположим в вашем боевом арсенале их по три штуки на однотипный удар). Однако время сложной сенсомоторной реакции выбора у каждого будет свое, так как оно во многом зависит не только от боевого арсенала базовой техники самозащиты, но также от возраста и психического состояния человека, сбивающих факторов, в том числе времени суток. Общеизвестно, что человек может видеть очень быстрые движения только при ярком свете.

По некоторым данным длительность сложной сенсомоторной реакции выбора составляет 0,3–0,8 с. [1; 7]. Чтобы понять глубину исследуемой проблемы, на примере проясним отрицательное влияние сложной сенсомоторной реакции выбора на эффективность самозащиты. Для этого найдем, фактическое время выполнения зашиты и

сравним его со временем удара ножом (условно), используя расчетные значения, приведенные в публикации [4].

- Время сложной сенсомоторной реакции выбора

Тсрв = 0,3 с. – 0,8 с.

Для расчета возьмем минимальное значение Тсрв = 0,3 с.

- Время выполнения удара ножом.

Тун = 0,25 с. – 0,47 с.

Для расчета возьмем максимальное значение Тун = 0,47 с.

- Время выполнения движения защиты (Тз). Условно для нашего расчета примем его равным Тз = 0,2 с. Надо заметить, что на практике такой высокий показатель имеет далеко не каждое движение защиты.

- Фактическое время выполнения защиты (Тфвз) слагается из времени, которое затрачивается на сложную сенсомоторную реакцию выбора (Тсрв) и времени затраченное на движение защиты (Тз).

Тфвз = Тсрв + Тз

Сделаем следующий шаг и решим простую арифметическую задачу:

Тфвз = 0,3 с. + 0,2 с. Тфвз = 0,5 с.

Далее сравним время выполнения удара ножом (Тун) с фактическим временем выполнения движения защиты (Тфвз) 0,47 с. < 0,5 с. Не трудно заметить, что при таких расчетных значениях (Тсрв), (Тз) и (Тун) удар ножом оказался быстрее движения защиты на 0,03 с.

Нужно, однако, иметь в виду, что при реальном неожиданном нападении, опоздание с движением защиты будет намного больше, со всеми вытекающими из этого последствиями. Эта несложная арифметика приводит нас к следующему выводу: не всякая техника защиты пригодна для отражения неожиданного нападения, так как в доли секунды требуется принять единственно верное решение, чтобы спасти свою жизнь.

Подчеркнем, что самозащита при неожиданном нападении исключает вариативность боевых приемов на однотипный удар. Другими словами на один удар, один вариант защиты. Таким образом, при единоборстве с правонарушителем в условиях неожиданного нападения мы сократим время сложной сенсомоторной реакции выбора.

При разработке эффективной самозащиты следует отказаться от сложных элементов, так как они не пригодны для отражения неожиданного нападения и, остановиться на приёмах простых в изучении, но в, то, же время эффективных в реальной боевой ситуации. К тому же, чем проще действие, тем легче оно выпадает из-под динамического контроля с привлечением концентрированного внимания, который переключается на результат действия или ситуацию [5].

Мы полагаем, что боевые приемы следует заимствовать из существующих единоборств и на их основе создавать эффективную самозащиту. И тут возникает логичный и крайне важный вопрос. Как из всего многообразия элементов базовой техники этих единоборств, выбрать наиболее совершенные и пригодные для отражения неожиданного нападения? В поисках ответа обратимся к науке. Обратим внимание на книгу известного русского ученого И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга», вышедшую в 1863 году. Несмотря на то, что ее содержание далеко от предмета нашего исследования, тем не менее, изложенные в ней идеи в значительной мере дополнят и расширят наши знания о процессах, протекающих при единоборстве с правонарушителем в условиях неожиданного нападения.

И. М. Сеченов писал: «Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь мышечному движению … Страх свойственен как человеку, так и последнему из простейших животных организмов. Испуг есть, следовательно, явление инстинктивное. Ощущение это происходит в

головном мозгу, и оно есть столь же роковое последствие внезапного раздражения чувствующего нерва, как отражённое движение есть роковое последствие испуг …. Начало есть раздражение чувствующего нерва, продолжение – ощущение испуга, конец – усиленное отраженное движение … Инстинктивные, т. е. явления, где нет места ни рассуждению, ни воле. Все без исключения инстинктивные движения в животном теле направлены лишь к одной цели – сохранению целости неделимого и в этом ему помогает страх … Невольное движение происходит быстро, вслед за чувственным раздражением. Невольные движения всегда целесообразны. Посредством их животное старается … удалиться от раздражения» [7].

Таким образом, на основании исследований И. М. Сеченова мы установили некоторые фундаментальные аспекты самозащиты без оружия в условиях неожиданного нападения.

Приведем наиболее важные. К инстинктивным относятся такие реакции (*явления*) человека, где нет места ни рассуждению, ни воле. Испуг (*страх*) свойственен как «трусу» так и «герою». Испуг (*страх*) у человека при самообороне в головном мозгу запускаем «механизм» самозащиты. Инстинктивные (*невольные*) защитные движения имеют высокую степень реагирования на внешнюю опасность, так как они происходят быстро, вслед за испугом (*чувственным раздражением*). При неожиданном нападении человек инстинктивно удаляется от нападающего (*раздражения*), делая шаг назад.

Эти выводы чрезвычайно важны, так как они многое объясняют. Например, почему если в самозащите на удары ножом рекомендуется выполнять защитные действия с шагом вперед или вперед и в сторону, то при неожиданном нападении, такой вид движений человек инстинктивно отвергает.

Развивая эту мысль дальше, исключительно важно привести слова известного биомеханика и нейрофизиолога Н. А. Бернштейна о физиологической природе двигательной деятельности человека.

Он утверждал, что: «Большинство своих действий животный организм осуществляет машинообразно, или, точнее, автоматически. Он сам создал в процессе эволюции программу своих действий и передал её по наследству в форме безусловных рефлексов и инстинктов. Мозг является хранилищем огромной «картотеки» готовых двигательных программ, переданных ему по наследству и пригодных чуть ли не на все случаи «элементарной» жизни» [1].

Следовательно, при формировании базовой техники самозащиты, будет вполне логично из этого хранилища двигательных программ в ходе эксперимента выявить эти готовые инстинктивные (*врождённые*) защитные реакции человека и на их основе сформировать базовую технику самозащиты для самообороны в условиях неожиданного нападения. А в качестве биомеханического эталона, очевидно, следует взять элементы защиты из уже существующих единоборств, внешне похожих на эти защитные реакции. Теперь зная теоретические основы, на которых должны быть, построены такая самозащита, можно приступить к созданию эффективной самозащиты без оружия.

---

1. Бернштейн Н. А. Живое движение. М.: Издательство знание. 46 с.
2. Востров А. Скинхеды планировали взорвать ГЭС // Комсомольская правда. 2009. 8 сент.
3. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. 264 с.
4. Зациорский В. М. Спортивная метрология. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.

6. Приложение к приказу МВД России № 955-2000. Наставление по огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации.
7. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. М.: Издательство академии наук СССР, 1961. 99 с.

Сведения об авторе

Гончаров Николай Николаевич, начальник филиала-13 отряд ФКУ «ГУ» ВО Минфина России, кандидат педагогических наук, б/з.
Филиал-13 отряд ФКУ «ГУ» Минфина России.
300041, г. Тула, ул. Коминтерна, д. 11.

Ключевые слова

Самозащита без оружия, боевые приемы борьбы, самооборона при неожиданном нападении, инстинктивные защитные реакции, удар ножом.

Горшков Ю. В., Кадурин В. В.

Физическая тренировка как один из путей совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов

Несмотря на многообразие методических приемов к применению средств и методов физической подготовки, направленных на совершенствование подготовки спортсменов, ряд работ (Л. А. Вейднер-Дубровин, 1982; Ю. К. Демьяненко, 1981; В. Ф. Дергачев, С. Л. Копотев, Х. Ш. Шафигуллин, 1996; А. Ф. Калашников, 1997; В. А. Кононов, 2003 и др.) свидетельствуют о том, что главным в повышении эффективности подготовки спортсменов является ее организация, особенности которой вытекают из условий профессиональной деятельности.

Физической тренировке в системе боевой подготовки сотрудников МВД России отводится важная роль с давних времен. Менялись средства и способы борьбы с преступностью, а значимость физической тренированности спортсменов для успешных выступлений не снижалось, а возрастала.

На современном этапе труд спортсменов вузов МВД России, характеризуется высоким нервно-эмоциональным напряжением и различным уровнем двигательной активности. Поэтому одной из основных задач физической тренировки, является снижение отрицательного влияния неблагоприятных факторов их профессиональной деятельности и обеспечение физической готовности для действий в экстремальных условиях поединка [1].

Физическая тренировка, по мнению Ю. К. Демьяненко, должна носить следующий характер:

1. Быть адекватной состоянию занимающихся, не вызывать явление перенапряжения и переутомления.

2. Вызывать у занимающихся интерес к занятиям, создавать положительный эмоциональный фон.

3. Быть средством, способным нормализовать функции профессиональной работоспособности у занимающихся.

4. Являться тренирующим фактором, повышающим специальную и физическую работоспособность, а также специфическую устойчивость организма к неблагоприятным факторам учебно-боевой деятельности.

В процессе физической подготовки решаются разнообразные задачи, что, в конечном счете, обеспечивает высокую работоспособность при выполнении профессио-

нальных действий в различных условиях. Эти задачи решаются путем применения разнообразных средств и методов тренировки [2].

Варьирование нагрузок осуществляется за счет изменения объема и интенсивности работы, использования работы различной преимущественной направленности, применения различных по направленности и величине нагрузок на отдельных тренировочных занятиях. Правильное их использование является важным средством для компенсации ряда отрицательных функциональных сдвигов, связанных с особенностями профессиональной деятельности каждого спортсмена [3; 4].

Кроме того, применение физических упражнений предполагает возможность их воздействия на нервную систему с целью снижения эмоционального напряжения. Рациональная и дифференцированная система целенаправленной физической подготовки спортсменов вузов МВД России способствует нормализации функций центральной нервной системы и повышению эмоциональной устойчивости.

И, наконец, с помощью специально подобранных упражнений можно поддержать необходимый уровень физической активности человека, то есть в известной мере управлять его функциональным состоянием.

По мнению В. В. Килина, на каждом из этапов профессионального становления спортсмена с помощью физических упражнений решаются следующие задачи повышения психической и физической готовности:

- опережающее развитие важных психических качеств;
- воспитание и совершенствование важных психических качеств;
- создание готовности функциональных систем организма к перенесению воздействия специфических факторов внешней среды и условий поединка;
- повышение физиологических резервов организма за счет высокой физической тренированности;
- воспитание и совершенствование волевых качеств;
- выработка способности управлять своим эмоциональным состоянием, снимать излишнее мышечное напряжение.

В последнее время увеличилось количество работ, подтверждающих возможность применения средств физической подготовки, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств для решения задач подготовки высоко квалифицированных спортсменов.

Однако, если нет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме, значит нет и развития физических качеств. Этот вывод важен для контроля над уровнем физической подготовленности спортсменов образовательных учреждений МВД России. В связи с этим можно предположить, что качественные изменения их организма неизбежно должны привести к повышению уровня физической подготовленности, а значит – к повышению профессионального мастерства. Особое значение в положительных изменениях в организме при развитии физических качеств, принадлежит формированию временных связей, улучшающих координацию деятельности мышц и внутренних органов [5].

В то же время следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, а наивысшие показатели в выполнении профессиональных приемов и действий – при специально развитых наиболее важных для данного вида физических качествах [5; 6; 7].

Физическая подготовка наиболее полно будет отвечать своим задачам, если она будет предусматривать повышение выносливости одновременно к различным неблагоприятным или экстремальным факторам.

Сущность специальной тренировки сводится к направленному усилению общих неспецифических компонентов адаптации с помощью различных нагрузочных занятий. В процессе этих занятий повышается способность быстрого формирования новых программ регулирования и расширяются функциональные возможности физиологических систем, увеличиваются и физиологические резервы организма. При этом обращают внимание на формирование волевых качеств и обучение оптимальным поведенческим реакциям [8; 9].

У человека, постоянно занимающегося физическими упражнениями, развиваются положительные и желательные изменения в организме. Эти изменения заключаются в улучшении функционального состояния систем организма, обычно подвергающихся наибольшему напряжению вследствие воздействия экстремальных факторов [5].

Наиболее значительными из этих изменений являются следующие:

- возрастание эффективности деятельности сердечно-сосудистой системы;
- улучшение легочной вентиляции и утилизация глюкозы крови;
- уменьшение жировой ткани;
- снижение артериального давления в состоянии покоя.

Такое улучшение функционального состояния систем помогает организму успешно противостоять интенсивному стрессу. Известно, что у спортсменов, физическое напряжение и эмоциональные нагрузки снижаются быстрее, на 4-5 % повышается работоспособность.

Поэтому высокая физическая готовность, активное течение нервных процессов должны обеспечиваться заранее системой физической подготовки спортсменов вузов МВД России, при помощи которой необходимо развивать профессионально важные качества, способствовать опережающему совершенствованию их для успешной профессиональной деятельности в различных видах спорта.

---

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

2. Кузнецов А. Ф., Бакин А. В. Интеграция физической подготовки и спортивно-массовой работы с целью повышения физической подготовленности курсантов в учебных заведениях МВД России // Интегративное обучение в вузе: возможности, опыт, перспективы: материалы международной учебно-методической конференции. 2011. С. 182–184.

3. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138–141.

4. Марищук В. Л. Развитие силы и повышение статической выносливости у военнослужащих в сокращенные сроки. Л.: ВДКФФКиС, 1973. 4 с.

5. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях: монография. СПб.: МО РФ, 2008. 198 с.

6. Нестеров А. А., Щеголев В. А. Физическая подготовка и спорт как средство сплочения воинских коллективов. Л.: ВДКИФК, 1985. 81 с.

7. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 155–157.

8. Балашов Е. В. Воспитание морально-волевых качеств средствами физической подготовки // Тезисы докладов межвузовской научно-практической конференции. Орел: Высшая школа МВД России, 1994. С. 18–20.
9. Кулиничев А. Н., Клименко Б. А., Воротник А. Н., Лопатин И. И. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД // Вестник БелЮИ МВД России. 2016. № 1. С. 71–73.

Сведения об авторах

Горшков Юрий Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Кадурин Владимир Викторович, руководитель управления физической культуры и спорта Воронежской области, кандидат педагогических наук, доцент.

Управление физической культуры и спорта Воронежской области.

394006, г. Воронеж, пл. Ленина, д. 11.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая тренировка, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

Гринёв В. В., Жигулина В. В.

Совершенствование организации процесса физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России

Совершенствование организации процесса физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является приоритетным направлением. В настоящее время одна из главных задач Министерства внутренних дел состоит в организации процесса обучения и подготовки высококвалифицированных кадров для добросовестного и качественного выполнения своих служебных обязанностей. При получении квалификации каждый сотрудник должен усвоить как теоретические, так и практические навыки, которые помогут справиться с трудными ситуациями в служебной деятельности. Без практических навыков, таких как умения применять оружие и иметь хорошую физическую подготовку, не сможет обойтись не один оперативный сотрудник.

Физическая подготовка в органах внутренних дел – процесс, в ходе которого осуществляется укрепление здоровья, разносторонние воспитание физических качеств и функциональных возможностей организма, а так же слаженности их проявления в процессе мышечной деятельности. Конечно же, усиленная физическая подготовка начинается с момента поступления, так как в образовательной организации данная подготовка осуществляется не на том уровне, котором требуется для дальнейшего прохождения службы в органах внутренних дел. Именно в вузах МВД России происходит формирование личностных, а так же профессиональных качеств курсантов. Мы не должны забывать и о воспитании мотивации в необходимости физической подготовки для достижения служебно-профессионального мастерства.

В процессе физической подготовки курсантов, преподаватели должны обращать особое внимание на личностные качества обучающих, а так же помогать в развитии тех качеств, которые необходимы для сотрудников (в некоторых случаях многие из курсантов сомневаются в своих способностях или бояться показаться не понятыми). Для

этого преподаватель должен объяснить и в некоторых случаях привести пример, что данные качества есть у каждого курсанта, они только помогут ему выработать в себе силу воли. Необходимо, на каждом занятии воспитывать в курсантах правильность и уверенность в своих действиях, так это является одним из элементов подсознания. Если курсант будет уверен в правильности выполнения своих действий и убежден в своих силах, то при оказании сопротивления преступнику на практике не возникнет страх и растерянность при применении одного из приемов рукопашного боя. Данные навыки могут быть приобретены только при многократном их повторении. При обретении их они уже остаются на подсознательном уровне, и тогда при возникновении любой экстремальной ситуации, эти навыки сыграют важную роль при оказании сопротивления преступнику.

Только в 2015 году при исполнении служебных обязанностей погибло 56 сотрудников органов внутренних дел, а ранено было более 1 тыс. 700 человек [1]. Это говорит о том, что не на достаточном психологическом уровне подготовлены сотрудники: не умение правильно оценивать сложившуюся ситуацию, правильно оценивать и применять свои силы и умения, быстро и правильно реагировать на действия преступника, а так же отсутствие умения действовать в сложившихся экстремальных ситуациях. Во многих случаях мы можем говорить, о том, что большинство сотрудников имеют не достаточную физическую подготовку, выраженную в неумении быстро бегать, в недостаточности силы перед противником, отсутствие необходимых двигательных навыков и умений, а самое главное это отсутствие устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Хоть не смотря на то, что данные задачи физической подготовки закреплены в Приказе МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп «Об утверждении Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», но также они являются и основополагающими ориентирами усовершенствования физической подготовки. В данном наставлении имеются разделы, по которым должна осуществляться физическая подготовка: прикладная гимнастика и атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление препятствий (из-за отсутствия необходимой территории не во всех вузах системы МВД есть данная полоса), лыжная подготовка (из-за расположенности вузах в теплом климатическом поясе, некоторые вузы лишены данной возможности, а выезжать в такую местность не позволяет программа и большая возможность травмирования личного состава), плавания (материально-техническая база многих вузов, не предрасположена для наличия бассейна, а выезжать в оборудованные места - не запланировано программой), боевые приемы (болевые, удушающие, броски, боевые стойки, пресечению действий с огнестрельным оружием, пресечение действий при попытке обезоружить, личный досмотр и т. д.), оказание помощи [2]. Данные направления письменно закреплены, но при составлении учебной программы по курсу физическая подготовка, многие из них не включаются, то есть выбираются самые основные, на которые и строить развитие физической подготовленности курсантов, а в будущем и сотрудников ОВД. Но есть и такие факторы, как например, расположение вуза системы МВД России в таком климатическом поясе, что либо не когда не выпадает столько снега, чтоб отработать нормативы, связанные с лыжами, либо отработать и сдать нормативы по плаванию.

Для усовершенствования процесса обучения, необходимо включить игровой метод, при котором с большим эффектом вырабатывают инстинкт сохранения, быстрая реакция, ловкость и координация [3]. Возьмем, например, игра в волейбол. Во время игры в волейбол в организме человека тренируются и укрепляются все мышцы тела, развивает гибкость позвоночника, координацию в движении (включает в себя умение определить траекторию приземления мяча, как правильно его отбить, как рассчитать

силу, чтоб мяч перелетел через сетку, либо напарнику). Нельзя не сказать и о развитии реакции, умении быстро реагировать на изменение ситуации (быстра передвижений из одного места в другое, ловкость при отбитии мяча в разных положениях тела, точность нанесения удара). Одним из важнейших элементов развития является расширения поле зрения, так как при игре мяч то удаляется, то приближается к игроку, и при этом необходимо контролировать как полет меча, так и движения напарников в команде, чтоб не произошло столкновение при принятии мяча. Если рассматривать другие игры футбол или баскетбол, все из выше перечисленных качеств находят свое отражения и там. Но если рассмотреть футбол, то добавляются и другие качества, например, быстрое передвижение по полю, в виде бега, выносливость, ведения мяча ногами. Можно сделать вывод, что введения игрового метода, мы можем развить у курсантов на много быстрее, те качества, которые помогут им при усвоении боевых приемов, чем при непосредственном развитии во время изучения боевых приемов.

Одной из необходимостью усовершенствования процесса физической подготовке у курсантов, является развитие умения действовать в условиях приближенным к реальным или боевым [4]. Во время занятия физической подготовке курсантов обучают, как правильно выполнять боевые приемы, освобождаться от захватов, как уходить от угрозы применения оружия, ножа, палки. Но при этом все приемы отрабатываются исключительно в спокойных условиях, когда курсанты стоят в паре и при этом они знают, какой прием сейчас будет выполнить. Но только стоит изменить условия выполнения, например, отвернуть одного курсанта спиной и при этом другому курсанту указать, как должен тот нападать. А после этого повернуть курсанта, который отворачивался, и сказать прием. То тот курсант, который должен оказать сопротивление как бы преступнику, он сразу впадает в «панику» и растерянность. Что он даже не знает, какой прием осуществить и как его задержать, хотя при этом он знает и сдавал ранее на парах все пройденные приемы на «отлично». Это говорит о том, что необходимо одну из пар проводить в виде проверки на усвоение пройденной программы, при создании ситуации приближенной к реальности. Необходимо, именно сейчас на стадии изучения и подготовки курсантов к службе, проводить такие пары. Потому что сейчас есть возможность как у преподавателя объяснить курсанту, что при выполнении данного приема могут быть те или иные последствия, что для некоторых сотрудников в будущем становятся роковыми, так и курсанту усвоить и научиться действовать в условиях приближенных к реальности. Во время несения службы уже никто не разберет ошибки и не научит, а каждая ситуация и неправильное действие будет стоить жизни.

Совершенствовать организацию процесса физической подготовке в образовательных организациях системы МВД необходимо начинать не только с внесения коррективов в тематические планы (уменьшение/добавления часов занятия в неделю, изменять или вносить коррективы в нормативы), а так же вносить коррективы в процесс проведения физического занятия. Как мы уже говорили, что умение действовать в реальной ситуации на практике может не каждый сотрудник правоохранительного органа, хотя при этом каждый из них проходит подготовку перед занятием определенной должности. Ведь могут быть ситуации, когда не умении действовать в реальном времени, может стать причиной потери здоровья, а в худшем случае смертью. Необходимо внедрять новые методы преподавания, которые помогут освоить и развить, те качества сотрудником, которые не когда мы не сможем привить во время изучения приемов и выполнения силовых упражнений. Игровой метод и создание условий, приравненных к боевым, поможет выработать качества, значимые для дальнейшей службы в органах внутренних дел Российской Федерации, и усвоить программу в полной мере.

1. Социальная работа с сотрудниками ОВД, ставших инвалидами вследствие военной травмы, получивших увечье (ранение, травму, контузию): [Электронный ресурс]. URL: https://цср.мвд.рф/deyat/invalidy.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025.
3. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11–16.
4. Бакин А. В. Педагогические аспекты предварительной физической тренировки на этапе подготовки к боевым действиям // Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск, 2006. № 2. С. 125–126.

Сведения об авторах

Гринёв Валерий Валерьевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.
Жигулина Виктория Викторовна, курсант 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, организация, учебно-воспитательный процесс, физическая подготовка.

Губанов Э. В.

Психологические аспекты развития физической культуры и спорта

Психологические аспекты культуры и спорта – это особая область психологической науки, изучающая закономерности проявления психологии человека в разнообразных условиях физического воздействия культуры и спорта под влиянием различной физической активности. Психология физической культуры и спорта исследует взаимодействие психической деятельности человека или определенной группы в условиях тренировок и соревнований. Психология физической культуры и спорта занимается исследованием взаимодействия психологической деятельности человека или определенной группы в атмосфере тренировок и соревнований [1].

В своей статье я бы хотел обратить внимание на исследования Петра Францевича Лесгафта – русского ученого конца XIX – начала XX веков, который положил начало научной системе физического воспитания. Лесгафт доказывал, что на развитие организма оказывает влияние среда и упражнения: «Всё, что упражняется – развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается». Лесгафт хотел воздействовать определенно-направленным упражнением на функционирование и работоспособность человеческого организма. Следуя данному направлению, Пётр Францевич разделил развитие личности на две ипостаси: на физическое и психологическое. Лесгафт предполагал физические упражнения, как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. «Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» – П. Ф. Лесгафт. Также как и Сеченов, Лесгафт считал, что движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей обучающихся. В раздел физической дея-

тельности и спорта включают: тренировку перед выступлением на соревнованиях и непосредственно участие в самих соревнованиях, коммуникацию среди членов спортивной группы и упорядоченность действий и порядка поведения в них – это обязанность каждого члена группы. Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что психология спорта подразделяется на разделы: тренировка и формирование начальных навыков; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; внутренне-психологические черты личности человека [2].

Благоприятные отношение среди членов группы имеет большое значения для получения положительного результата в выступлении на соревнованиях. Но на данном этапе, к сожалению, эта проблема малозначима, как ошибочно предполагают руководители групп, недостаточно разработана и многие проблемы в команде, как и нередко неудачное выступление возникают из-за сложных отношений между тренером и спортсменами. Для спортивной практики большое значение имеют разделы, в которых изучаются особенности отдельных видов спорта (психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат и т. д.). Центральное место в психологии спорта занимает профилактика недопущения возникновения конфликтных ситуаций, имеющих место в спортивной деятельности по отдельным видам спорта.

Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным. Помимо понятийного аппарата, касающегося психологии спорта существует психология спортивного воспитания. Эти понятия носят исключительный характер наподобие понятия физическое воспитание и спорт.

Главенствующей целью психологии физического воспитания является помощь в решении определенных вопросов, образовательного и воспитательного процесса, основанного на анализе психологических особенностей сторон. Данные аспекты физической культуры и спорта позволяют определить отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта [3].

Отличительные черты.

1. Физическое воспитание должно закладываться с самого детства. Оно, в основном, ориентировано на формирование у ребенка различных способностей, внутренних процессов и внешних качеств. Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

2. Задача физического воспитания ясна и понятна – усовершенствование и работа над определенными спортивными нормами, укрепление общефизиологического состояния человека и его организма.

3. Как с теоретической, так и с практической точки зрения обучение физическому воспитанию обязательно и должно быть доступно всем. Невозможно представить себе хорошо и ладно развитого человека без постоянного осуществления воспитательного физического процесса, что так нужно в современном мире для наработки навыков и возможностей беспрепятственного осуществления эффективной и активной деятельности. Занятие спортом – это важнейший аспект существования всего общества в целом, и отдельно взятых индивидов, но к сожалению, в силу своих физиологических возможностей, не каждый может заниматься спортом в полной мере, ведь это достаточно напряженная и тяжелая работа, основанная не только на физических, но и психологических усилий. Исходя из вышесказанного, можно сказать, что занятие спортом – это преимущество немногих [4; 5; 6].

4. Первостепенная дисциплина, предназначенная для каждого общеобразовательного учреждения (высших учебных заведений, заведений среднего, школьного и дошкольного образования) – физическое воспитание.

Связующие черты.

1. Конфигурация деятельности, которая направлена на занятие физическими упражнениями, объединяет воедино спорт и физическое развитие человека в целом.

2. В деятельности спортсменов, как и в их физическом воспитании, главенствующей целью являются улучшение и развитость внутренних качеств, мастерства и навыков, а также психологических процессов и атрибутов личности.

3. Формирование духовных, нравственных, общеэстетических и высокоморальных качеств и норм личностного поведения людей в итоге образовывают одно целое.

4. Аналогичны взаимоотношения лиц, работающих по сходной программе физического воспитания и участвующих в одной спортивной группе. Подобие проявляется во взаимоотношениях и взаимопонимании каждого из членов групп, приоритета одного члена группы над другим и возможности участвовать в коммуникационном процессе.

5. В спортивной деятельности важнейшим звеном являются условия и способы построения занятий и проектирование будущей деятельности с расчетом на много лет вперед.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологические аспекты воспитания в человеке любви к спорту, создание комфортных условий для развития, обеспечивают результативность как членов команды, так и каждого спортсмена отдельно.

---

1. Кудинова В. А. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Волгоградского региона // Вопросы современной науки и практики. 2011. № 2. С. 80.

2. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.

3. Пономарёв Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М., 1970.

4. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http//www.science-education.ru/120-15266 (дата обращения: 10 ноября 2016 г.).

5. Алдошина Е. А. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов вуза // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т. 5. № 5-2. С. 243–245.

6. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.

Сведения об авторах

Губанов Эдуард 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

Физическая подготовка, специальная подготовка, психологическая устойчивость, спорт, физическое воспитание.

Губанов Э. В., Гуняев Е. В.

Методика обучения технике бега на длинные дистанции

В современном мире в основе техники бега на длинные дистанции лежит способность быстро продвигаться вперед с соблюдением условий экономичности, естественности и свободы движений. Исходя из этого, под техникой бега понимается не только внешняя форма, но и качественные движения бегуна: его умение тратить на продвижение вперед минимальные усилия и подключать к работе необходимые группы мышц.

Обучение технике бега немного отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это вызвано тем, что в какой-то степени все начинающие владеют техникой бега, то есть умеют бегать. Исходя из этого, перед началом обучения технике бега, рационально выявить особенности обучаемых и их индивидуальные недостатки [1].

Длинные дистанции – это дистанции от 3000 до 10000 метров. Бег на такую дистанцию характерен ритмичностью смены фаз, экономичностью, равномерностью и естественностью. Каждый бегун обладает своими особенностями в технике бега, однако все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, расслабленное движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Начинается бег на длинную дистанцию с высокого старта. Во время бега туловище наклонено немного вперед, благодаря этому эффективнее применяется отталкивание для быстрого продвижения. Голову держат прямо, смотрят прямо перед собой. Предплечья расслаблены, руки двигаются свободно. При движении вперед кисти поднимаются на уровне грудины, при движении назад опускаются до задней линии туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега.

В обучении технике бега существует определенная последовательность:

1. Ознакомление с техникой бега.

Необходимо выявить индивидуальные особенности занимающихся. С этой целью занимающимся предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80–100 м, с одновременным указанием на наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований; и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Для создания представления о технике бега используются кинограммы, фотографии, кинокольцовки, рисунки. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезке в 50–100 м.

2. Обучить технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа, затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники. Основным средством обучения технике является многократный бег с ускорением на различных отрезках, сначала в медленном темпе и, по мере освоения навыков бега, с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить основные требования, предъявляемые к технике бега: прямолинейность направления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

3. Обучить технике бега по повороту [2].

При обучении технике бега по повороту можно применять пробежки по повороту беговых дорожек стадиона, без по прямой с дальнейшим поворотом, бег по повороту в последующим выходом на прямую, а также бег с разной скоростью по кругу (радиус 10-20 м). Во время обучения бегу по виражам желательно следить за наклоном тулови-

ща в сторону поворота, а так же за тем, чтобы шире работала дальняя от поворота рука. От скорости бега и крутизны поворота зависит наклон торса. Стопы ног надлежит поворачивать носком в сторону поворота, при этом больше внутрь поворачивается нога, дальняя от поворота. При выбегании из поворота на прямую, следует обращать внимание на размашистый свободный бег, с сохранением скорости [4].

Во многом на успешное обучение влияет то, насколько хорошо обучающиеся освоили свободный бег по прямой. Если в напряженном состоянии проходит бег по виражу, то лучше вернуться к бегу по повороту.

4. Обучить технике высокого старта и стартового ускорения.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации бега с высокого старта. Затем изучают основные положения бегуна по команде «на старт», «марш», и особенности стартового разгона.

Заниматься изучением стартовых положений можно одновременно. Услышав команду «на старт» курсанты выстраиваются в оду или несколько шеренг и занимают позу высокого старта. Преподавателю необходимо просмотреть всех учеников и исправить ошибки, чтобы добиться правильного положения. С командой «марш» курсанты должны пробежать определенный отрезок и вернуться обратно. На первоначальной стадии обучения, между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить паузы, это позволит занимающимся принять устойчивую позу и своевременно начать бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем паузу сокращают до стандарта.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению курсанты сначала стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техникой выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробега увеличивается.

5. Обучить технике финиширования.

Под понятием «финиширование» заключается бег на последние 10-15 метров дистанции с преодолением финиша, не снижая скорости и без перестройки беговых движений. Знакомство с техникой финиширования проходит в форме рассказа о способах пересечения финишной черты и демонстрацией характерных поз бегуна в этот момент. На практике обучение технике финишного броска начинают с его имитации во время ходьбы: выполняется быстрый выпад туловища вперед с отведение назад рук и выставленной вперед ногой. Эти движения можно выполнять с поворотом туловища преодолевая в опорный момент плоскость финиша левым или правым плечом, однако, без прыжка или падения. После того, как навык финишного броска во время ходьбы усвоен, можно переходить к обучению ему во время бега [3].

6. Обучение технике бега и ее совершенствование в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере освоения ведущими движениями техники бега на длинные дистанции нужно выявить личностные особенности занимающихся и определить, как их лучше использовать.

Большое внимание в процессе улучшения технике бега необходимо уделять повышению уровня физической подготовки и применять специально подготовленные для этого упражнения, которые будут способствовать исправлению индивидуальных ошибок в технике бега.

---

1. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // 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. 126–128.
2. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114–116.
3. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177–181.
4. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Координационные упражнения повышенной сложности в физической подготовке курсанток юридического вуза // Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3. С. 152–158.

Сведения об авторах

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, б/с, б/з.

Гуняев Евгений Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, специальная подготовка, бег, обучение, движение.

Еремин Р. В.

К вопросу о тактической подготовке инспекторов ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы

За прошедшие 15 лет оперативно-служебная деятельность ДПС ГИБДД проходила в сложной обстановке. Вопреки деструктивным процессам, протекающим в российском обществе, сотрудники ДПС ГИБДД не утратили способности осуществлять защиту прав и законных интересов общества и государства, что стало возможным в результате комплекса мер, в т. ч. и физической подготовленности. При этом, эффективное решение задач, стоящих перед сотрудниками ДПС ГИБДД, чья деятельность сопряжена с повышенным риском, требующим поддержания хорошей физической формы, диктует необходимость совершенствования системы организации физической подготовки, особенно тактической подготовки инспекторов ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы [7].

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения борьбы. О степени тактической подготовленности можно судить по их способности сотрудников изменять свои действия в зависимости от складывающейся ситуации. В числе факторов ее определяющих – количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы, правильное их использование в различных ситуациях; психическая устойчивость под влиянием сбивающих факторов; способность быстро оценивать возникающую ситуацию; качество технического исполнения тактических действий и их согласованность с другими сотрудниками.

Многолетняя практика преподавателей кафедры физической подготовки Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова проведения занятий по отработке боевых приемов борьбы с курсантами факультета подготовки специалистов ГИБДД показала, что тактические умения результативно формируются применением боевых приемов борьбы в реальных ситуациях, т. е. в ситуациях противобор-

ства с противником. Однако, из-за возможного высокого травматизма с полной психофизической мобилизацией подобное противоборство моделировать в учебном процессе не следует, но, необходимо довести технику выполнения боевых приемов борьбы до автоматизма, увязав ее со знанием будущими инспекторами ДПС правомерности применения боевых приемов борьбы. Сотруднику полиции для эффективного осуществления полномочий нужно четко представлять элементарный тактический алгоритм действий в ситуациях, связанных с применением силовых способов задержания правонарушителей [1].

В процессе организации занятий по отработке боевых приемов борьбы преподавателями кафедры предлагаются следующие виды тактических схем: алгоритмическая, вариативная и эвристическая (без специальной подготовки, но с учетом собственного опыта). В единоборствах и спортивных играх обучение технике и тактике ведется одновременно и неразрывно.

В основу методики формирования тактической подготовки к применению комплекса базовых боевых приемов борьбы положен подход, предложенный Д. Е. Сафоновым, основанный на следовании принципу «не от ситуации к приему, а от приема к ситуации», т. е. дающий возможность использовать одни и те же приемы для достижения различных целей в разнообразных ситуациях; комбинировать их [6].

Практика показала, что использование данного подхода при формировании специального комплекса должно отражать специфику оперативно-служебных задач и позволять за время, выделенное на обучение, довести их выполнение до уровня навыков. С учетом сложившейся практики в базовый комплекс преподавателями подбирались: удары – с учетом того, что при неточном попадании будет отсутствовать опасность травмирования бьющей конечности наносящего удар, а в случае промаха он не потеряет устойчивого положения; защитные действия от ударов – с учетом сочетаемости их выполнения с нанесением ответных ударов, возможности их применения от нападения противника (при этом характер их выполнения зависит только от направления нанесения удара (сбоку, снизу, сверху и т. п.)); болевые приемы – с учетом возможностей их комбинирования, нанесения ударов в уязвимые места в случае неудачного их проведения; броски – с учетом возможности их проведения из захвата, не представляющего опасности для проводящего при возможных попытках противника нанести удар в уязвимое место, выполнения их без предварительного маневрирования и завершения их ударом, удушающим или болевым приемом, проведения броска в одежде и без нее; удушающие приемы – с учетом того, что неудачное их проведение создает благоприятные условия проводящему для проведения бросков или других приемов; освобождения от захватов – с учетом возможности сохранения устойчивого положения в процессе и после их проведения, комбинирования их с нанесением ударов, бросков и болевых приемов. Способы обезоруживания должны основываться на использовании приведенных приемов и их сочетаний – с учетом того, что в процессе обезоруживания оружие не должно быть направлено на защищающегося [4; 8].

Вместе с тем, проведенные учеными исследования показали, что в практическом применении боевых приемов борьбы для решения оперативно-служебных задач на первое место выходят действия, обучение которым находится на стыке физической, огневой и тактико-специальной подготовки: способы силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя с использованием табельного оружия и специальных средств индивидуально и во взаимодействии с напарником (в составе наряда); силового задержания, обезоруживания и сопровождения правонарушителя во взаимодействии с напарником (в составе наряда) [2; 3; 5; 9].

Все это требует соответствующих изменений в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: www.science-education.ru/120-15742 (дата обращения: 23 июня 2015 г.).
2. Дегтярев В. А. Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД: отчет о НИР. Екатеринбург, 2003.
3. Егоров К. И., Миленин В. М., Минуллин А. З., Рауш В. В., Сафонов Д. Е., Степанов Г. И. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебно-методическое пособие. М., 2006. 94 с.
4. Миленин В. М., Мельников С. В., Нестругин М. А., Сафонов Д. Е. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под ред. А. В. Карасева. М., 2010. 45 с.
5. Сагдиев З. В., Мерида С. Н. Тактика применения и использования боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия для силового задержания и обезоруживания правонарушителей: учебно-методическое пособие. Казань, 2006. 65 с.
6. Сафонов Д. Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 2.
7. Скляр И. Ю. К вопросу о правовом обеспечении организации спорта для сотрудников уголовно-исполнительной системы, его влияния на их профессиональную деятельность // Спорт: экономика, право, управление. 2014. № 3.
8. Войнов П. Н., Клименко Б. А., Пойдунов А. А., Кадуцкий П. А. Комплексный подход в подготовке сотрудников ОВД к действиям по задержанию вооруженных и невооруженных преступников // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 2. С. 95–98.
9. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 13–17.

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

Боевые приемы борьбы, методика формирования тактической подготовки, сотрудники ДПС ГИБДД.

Ефременко М. А.

Содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России

В образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке большое внимание уделяется изучению раздела «Боевые приемы борьбы», лимит времени в котором ограничен часами и строго регламентирован нормативно- пра-

вовыми актами МВД России. В процессе обучения боевым приемам борьбы можно выделить ряд стадий, которые помогут определить содержание и последовательность обучения боевым приемам борьбы. На первоначальной стадии обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России базовое внимание уделяется изучению приемам самостраховки. К приемам самостраховки относятся: умение правильно приземлиться при падении на бок, спину, вперед. Отработка бросков, болевых, удушающих приемов и ударов в самозащите без оружия невозможна без знания страховки и умения правильно выполнять приемы самостраховки. Систематическое повторение акробатических движений обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся. Использование в обучении акробатических упражнений и приемов самостраховки в образовательных организациях МВД России направлены на развитие и совершенствование у обучающихся координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, пространственной ориентировки, формирование важных прикладных навыков, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности [1; 2; 3; 4].

Также в первоначальном этапе содержания обучения особое место занимает такая тема, как «Удары». Не секрет, что очень часто возникает ситуация, когда умение сильно и точно нанести удар может решить исход поединка с преступником. Не редкость и ситуации когда, работникам органов внутренних дел приходится вести поединок с превосходящим числом преступников. В этих условиях применение болевых, удушающих приемов, бросков практически не возможно, так как на выполнение одного из этих приемов затрачивается слишком много времени, и поэтому большую значимость здесь приобретает умение защищаться, быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке и наоборот. Техника ударов лежит в основе действий с использованием резиновой палки, защиты невооруженного сотрудника от нападения вооруженного ножом или аналогичными предметами, подручными средствами, от огня противника и других действий [6]. В содержание обучения ударной технике входят стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, удары головой, комбинации ударов. В этой теме закладывается понимание о способах передвижения и дистанции, на которой сотрудник полиции применяет боевые приемы борьбы.

Из обучения ударной техники вытекает целый блок, который посвящен защитным действиям. Нападая на сотрудника или оказывая ему сопротивление при силовом задержании, противник может наносить удары руками, ногами, ножом или аналогичным предметом, подручными средствами. Для защиты от ударов существуют специальные приемы, которыми курсанты должны овладеть. В содержание обучения защитных действий входит: защита передвижением, защита от ударов блокированием, подставками, захватами, отбивами, уходами, уклонами, нырками, отклонами. Эти приемы можно назвать фундаментом обучения защиты, так как если курсант не овладел защитными действиями, то он не сможет в последующем правильно усвоить приемы задержания, от которых зависит его жизнь в реальной ситуации. После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации. К действиям по ситуации могут быть отнесены выполнение ответных действий: нанесение ударов в уязвимое место рукой или ногой, проведение болевых приемов на руку или бросок с проведением приемов в положении противника лежа [7; 8; 9].

Из-за возросшей агрессивности и жестокости преступных групп и отдельных граждан при противодействии силам правопорядка все большую значимость приобретает умение сотрудников ОВД пользоваться средствами индивидуальной защиты и активной обороны, в том числе палкой специальной. Поэтому в содержание обучения входит раздел посвященный действиям с использованием палки специальной. Палка

специальная относится к специальным средствам, стоящим на вооружении органов внутренних дел. Приемы с ее применением относятся к боевым приемам борьбы. Поэтому как и прочие боевые приемы борьбы, при выполнении возложенных на органы внутренних дел обязанностей сотрудник обязан применять их для пресечения преступлений или административных правонарушений и задержания лиц их совершивших, не превышая пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление или пределов крайней необходимости, если не насильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на органы правопорядка обязанностей [1]. Обучение действиям с использованием ПР проводится в следующей последовательности [11;12]: теоретические сведения о технических данных ПР, основании и порядке применения ПР, основах тактики действий сотрудника вооруженного ПР, способы удержания (хваты) ПР, стойки и передвижения; атакующие действия (удары) ПР: маховые удары ПР сверху, сбоку, наотмашь, комбинации маховых ударов; удары тычком, толчком и круговые, комбинации маховых и тычковых ударов, с ударами ногами; атакующие схватки; упреждающие удары ПР для предупреждения нападения противника; защитные действия с использованием ПР: защита от ударов рукой, ногой, ножом или аналогичным предметом встречными ударами, подставками и отбивами, толчковыми ударами ПР, ответные тычковые и маховые удары; освобождение от захвата ПР; удушающие приемы с использованием ПР: удушение сзади, сбоку, спереди прямым и обратным хватом; удушение скрестив руки в стойке, с посадкой, с постановкой на колени; двойное удушение; применение ПР в различных ситуациях, в том числе в усложненных условиях, а также с использованием учебно-тренировочных поединков вооруженного ПР с невооруженным противником, вооруженным ножом, с двумя и более не атакующими передвигающимися противниками и т. п.

В процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударной техники, изучается и бросковая техника. Бросок также как и удар, является первоначальной фазой обучения боевым приемам борьбы, на которой создается понимание самого приема задержания. Основу содержания обучения борьбы стоя составляют стойки, дистанции, захваты, передвижения, броски, защиты от бросков и комбинации из них. В служебно-боевой деятельности броски и сваливания могут служить средством задержания. Они обеспечивают преимущество перед противником для проведения других приемов: ударов в уязвимые места, болевых, удушающих приемов, болевых надавливаний и захватов. Так как практически любая схватка заканчивается на земле, в содержание обучения боевым приемам борьбы включена борьба в партере. Курсантов образовательных организаций МВД России обучают удержаниям, болевым и удушающим приемам, когда правонарушитель находится на лопатках.

Усвоив ударную и бросковую технику, мы можем переходить к обучению задержаниям болевыми, удушающими приемами и сопровождению. Этот блок обучения можно назвать основным, так как для силового пресечения преступлений и административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: нанесение ударов ногами, руками, резиновой палкой, подручными средствами и применение болевых и удушающих приемов. В содержание обучения приемам задержания входят болевые приемы на руку в положении стоя. Однако, учитывая цель и порядок применения болевых приемов, болевые приемы являются основными при силовом задержании, так как они позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить другие действия [5; 10]. Также основным этапов обучения боевым приемам борьбы выступает освобождение от захватов и обхватов стоя. При выполнении сотрудником полиции оперативно-служебных задач правонарушитель может угрожать нападением или пытается захватить или обхватить сотрудника. В подоб-

ных ситуациях сотрудник ОВД может проводить упреждающие или защитные приемы с последующими ответными действиями адекватно ситуации. Защитными приемами при попытке противника захватить сотрудника являются преимущественно уходы и отбивы [5; 8; 9; 11]. К упреждающим и ответным приемам после зашиты от захватов в зависимости от ситуации могут быть: удары руками, ногами, палкой резиновой, болевые приемы на руки, броски, задержание с угрозой применения пистолета или его применение. В данной теме изучаются действия сотрудника ОВД в ситуациях, когда при внезапном нападении на него или при оказании ему сопротивления при задержании противнику удается захватывать или обхватывать сотрудника. Захваты могут осуществляться кистями рук, плечом и предплечьем, между туловищем и плечом. Если двумя руками охватывается туловище или шея и рука и т. п., а руки соединяются между собой одним из способов или осуществляется захват кистями одежды противника, то такие приемы сковывания называются обхватами. Наиболее типичными захватами и обхватами, встречающимися в процессе выполнения служебно-боевых задач, освобождения от которых изучаются в данной теме, являются захваты одной и обеих рук за кисти, запястья, рукава, предплечья при подходе спереди и сзади, за одежду на груди, за горло, за плечи, за волосы при подходе спереди и сзади, ног спереди и сзади, удушающие захваты плечом и предплечьем за шею при подходе сзади, сбоку и спереди наклонившегося, а также обхваты туловища при подходе спереди и сзади без обхвата рук и с обхватом рук. Освобождение от захватов и обхватов сотрудники ОВД могут осуществлять путем срыва захвата и проведением, в зависимости от ситуации и решаемой задачи, ответных приемов: нанесение удара рукой или ногой или серии ударов в уязвимые места; проведение болевого приема на руку; проведение броска с последующим проведением приемов в положении противника лежа; разрыв дистанции с извлечением палки резиновой или взятием подручного средства, нанесение удара или серии ударов; разрыв дистанции с извлечением пистолета и задержанием с угрозой его применения или применение пистолета. Освобождение от некоторых захватов и обхватов сотрудник может осуществлять без предварительного срыва захвата, а непосредственно в процессе проведения загиба руки за спину скручиванием руки внутрь. Изучив ударную и бросковую технику, приемы задержания, в ход вступает обучение защитным действиям при угрозе применения огнестрельного оружия. Во время исполнения служебных обязанностей сотрудниками полиции не исключена возможность нападения на них с применением угрозы огнестрельным или холодным оружием. Задача сотрудника полиции состоит в том, чтобы ликвидировать угрозу и задержать нападавшего. Ликвидировать угрозу можно, применяя различные тактические уловки и изученные боевые приемы борьбы. В данном случае пресечением опасных действий преступника являются упреждающие удары с последующим проведением того или иного способа задержания [13; 14]. Пресечь - означает сразу прекратить, остановить резким вмешательством. Пресечение попыток достать или взять оружие по сути своей являются упреждающими действиями. Это и входит в содержание обучения данной темы. Попытки достать оружие из нагрудного кармана (кобуры скрытого ношения пистолета) или из-за пояса, бокового кармана брюк или пиджака, из-под брючины, противник пытается взять оружие со стола. Также в обучение входят ситуации, когда правонарушитель уже достал оружие и угроза осуществляется непосредственно в упор спереди или сзади.

В содержание обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России входят приемы рукопашного боя с автоматом, которые являются важным средством защиты и активной обороны в служебной деятельности сотрудников полиции и хорошим средством развития и совершенствования ловкости и координации движений, точности, пространственной ориентировки, смелости и решительности. В содержание занятий с использованием автомата включаются изготовки к бою,

специальные приемы и действия, передвижение. К атакующим действиям относятся: удары стволом, прикладом и магазином, удары без выпада, удары с выпадом, сдвоенные удары с выпадом, удары стволом автомата выполняются после короткого замаха и сближения с противником. Отрабатываются и защитные действия с использованием автомата, это: защитные действия автоматом против ударов рукой, защитные действия автоматом против ударов ногой, защитные действия автоматом против ударов оружием, защитные действия автоматом против ударов предметом [2; 8; 12].

Если выстраивать последовательность обучения боевым приемам борьбы, то следующими темами будут обучение личному досмотру и обучение надеванию наручников, связыванию веревкой, брючным ремнем. Способы личного досмотра, под которым здесь понимается наружный осмотр, сотрудниками полиции применяются при силовом задержании правонарушителя с целью выявления оружия, различных запрещенных предметов и предметов, являющихся вещественными доказательствами, а также для последующего безопасного доставления правонарушителя в отдел полиции. Занятия по изучению данной темы направлены на формирование навыков, необходимых для задержания противника, самозащиты от его нападения во время сопровождения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. Систематическое повторение приемов обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся. В содержание обучения данной темы входит: личный досмотр в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении лежа, с использованием наручников в положении стоя у стены, с использованием наручников в положении лежа, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа [2; 5; 10].

Что касается обучения надеванию наручников, связыванию веревкой, брючным ремнем, то это согласно закону «О полиции» является одним из способов обеспечения силового задержания правонарушителя, который оказывает активное неповиновение или сопротивление. Занятия по данной теме направлены на формирование навыков, необходимых для самозащиты от нападения на сотрудника, эффективного и безопасного задержания и сопровождения правонарушителя, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. Курсантов обучают надеванию наручников в положении стоя у стены, в положении стоя на коленях у стены, в положении лежа, связыванию веревкой в положении лежа, связыванию брючным ремнем в положении лежа [2; 10; 12]. Систематическое повторение приемов обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся.

В заключительной стадии обучения боевым приемам борьбы большое внимание уделяется оказанию помощи сотруднику (гражданину) при нападении на него и взаимодействию с напарником при силовом задержании. Данные темы невозможно усвоить без ранее изученного материала, за весь период обучения дисциплины физическая подготовка. Целью проведения занятий является отработка возможных вариантов действий сотрудников полиции при совместных действиях по задержанию вооруженных преступников и отработка вариантов оказания помощи сотрудникам, находящихся в критических ситуациях в результате действий преступников. В процессе обучения необходимо довести до слушателей, что тактика взаимопомощи основана на сковывании действий нападающего в момент атаки. Выполняя сковывание действий нападающего атакуемый применяет всевозможные захваты, ограничивающие действия противника, что

создает условия для его задержания. Помощь при нападении на сотрудника или другое лицо ударами рукой, ногой, ножом, захватами и обхватами, при угрозе короткоствольным и длинноствольным оружием может быть оказана с применением базовых приемов, принятых для обучения. В данной теме рассматриваются приемы оказания помощи при нападении ударами руками и ногами, захватами и обхватами [15; 16; 17].

В ситуациях, когда сотрудники одновременно и согласовано, выполняют определенные действия, направленные на выполнение поставленной задачи, рассматривать как их взаимодействие. Силовое задержание правонарушителя, как правило, следует осуществлять укрупненными силами во взаимодействии, как минимум двумя сотрудниками. Для взаимодействия с напарником при силовом задержании, в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: нанесение ударов ногами, руками, резиновой палкой, подручными средствами и применение болевых и удушающих приемов. Однако, учитывая цель и порядок применения служебно-боевых приемов, болевые приемы являются основными при силовом задержании, так как они позволяют достаточно надежно сковать правонарушителя, не причиняя ему вреда, сопроводить, надеть наручники и выполнить некоторые другие действия. Эти приемы в ситуациях активного сопротивления могут выполняться в комбинации с ударами [16].

Учебные программы по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России построены на последовательном обучении боевым приемам борьбы, за весь период обучения. На первоначальном этапе курсантам даются базовые движения и приемы, содержание которых повторяются и усложняются с каждым годом. На старших курсов большое внимание уделяется тактике. Тактика в общем виде представляет собой наиболее целесообразное использование физических, волевых, психических и технических возможностей в конкретно-сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке. От способности принимать правильные решения, планировать свои действия сообразно складывающейся ситуации зависит в конечном итоге результат поединка. Чтобы успешно составлять план действий, нужны знания и опыт. В каждом случае необходимо правильно оценить как свои возможности, так и возможности противников, иначе невозможно выбрать правильную тактику и реализовать ее. В ходе боя важно тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Вместе с тем тактическая задача состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий. Важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящихся действий, ответить на них вовремя не только защитой, но и контратакой. Если попытаться условно разложить рукопашную схватку на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, действия защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые в основном сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам), и они как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами. Во многих случаях тактика самозащиты заключается в определенной линии поведения и действий при защите от внезапного нападения невооруженных или вооруженных противников.

---

1. О полиции [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: с изменения и дополнениями. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: утв. Приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп.

3. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010.
4. Баркалов С. Н., Хархардин О. В. Прикладная гимнастика на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России: содержание и методика преподавания: учебно-методическое пособие / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2009.
5. Лавров В. Н., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. и др. Боевые приемы борьбы: учебное наглядное пособие / под общ. ред. В. Н. Лаврова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011.
6. Минуллин А. З. и др. Удары и защита от ударов: учебное пособие. Уфа: УЮИ МВД России, 2009.
7. Лукутин А. А., Устюжанин Н. Н., Орлов А. И. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителями: учебно-методическое пособие. Н. Новгород: НА МВД России, 2009.
8. Милении В. М. и др. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / ред. А. В. Карасев. М.: ЦОКР МВД России, 2009.
9. Земляной А. И., Кашин С. Н. Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы): методические рекомендации. Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2013.
10. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. Белгород: БелЮИ МВД России, 2010.
11. Анисин В. И., Кочетов П. А., Литунов С. В. и др. Комплексы специальных упражнений с палкой резиновой: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2009.
12. Применение сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия: хрестоматия / сост. М. В. Барышников, Е. Г. Капустина. Орел: ОрЮИ МВД России, 2011.
13. Мацур И. А., Ященко Ю. Г. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2009.
14. Мельников С. В. и др. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010.
15. Семикин Д. С., Еганов А. В., Панарин Ю. А. Способы силового пресечения сотрудниками органов внутренних дел противоправных действий: учебное наглядное пособие. Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2009.
16. Егоров К. И. и др. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебное пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2007.
17. Мацур И. А., Ященко Ю. Г. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2009.

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

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, модернизация обучения, содержание обучения, последовательность обучения.

Иванина Л. И.

Общая физическая подготовка студентов

Студенчество является особой социальной группой нашего общества, процесс подготовки которой к квалифицированному профессиональному труду стал видом сложной, напряженной деятельности, объективно необходимой обществу. В связи с этим физическая подготовка студентов должна быть направлена на развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, формирование физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости); на социальное становление личности студента; активное совершенствование индивидуальных, личностных, профессионально значимых качеств. Учитывая необходимость приобретения всех этих качеств и возможность реализовать свой жизненный потенциал, в физической подготовке выделяют: общую и специальную. Объединяют эти виды подготовки, во-первых, развитие двигательных качеств, а во-вторых, функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма. На начальных этапах физического развития общая и специальная подготовки направлены на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

«Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности (либо в некоторых из них)» [4]. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, и студентов в частности. «Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок» [2; 3; 7].

ОФП необходима в первую очередь для укрепления здоровья: увеличения сопротивляемости организма под влиянием неблагоприятных факторов, повышения иммунитета.

Преподаватели физической культуры должны ориентировать студентов на решение целого комплекса задач, стоящих перед общей физической подготовкой. К числу первоочередных можно отнести:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобретение и совершенствование общей выносливости;
- повышение быстроты выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц;
- активизация ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- добиться выполнения движения без излишних напряжений.

В процессе выполнения вышеперечисленных задач происходит улучшение и укрепление здоровья, организм постепенно совершенствуется. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления.

В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное не загонять ОФП в рамки узкой специализации и чрезмерного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Для занятий общей физической подготовкой нет жестких ограничений по вопросу места их проведения. Комната, спортивный зал, стадион, парк, лес, бассейн, двор – все это подходящие места для самосовершенствования. Однако преподавателям не следует ограничиваться контролем только на учебных занятиях. Педагог обязан пояснять студентам, что во время самостоятельных занятий ОФП нельзя забывать о правильном подборе физических упражнений и нагрузок. Необходимо учитывать продолжительность периода подготовки и индивидуальные особенности занимающихся: их состояние здоровья, возрастные особенности, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки. Также надо учитывать взаимовлияние упражнений, направленных на развитие различных двигательных качеств, так как оно может быть как положительным, так и отрицательным. Развитие одного качества должно сочетаться с одновременным повышением уровня развития других. Однако если возникает необходимость ликвидировать отставание развития какого-либо из качеств, то допустимо исключение из этого общего правила. Все возникающие вопросы преподаватель и студенты должны решать в тесной взаимосвязи, а перечисляемые средства, благоприятствующие улучшению общего физического состояния носить рекомендательный характер.

Упражнения ОФП по их воздействию и направленности можно разделить на группы косвенного и прямого действия. Упражнения косвенного действия повышают работоспособность всего организма, его органов и систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, выделительной, эндокринной, кровеносной, а также опорно-двигательного аппарата. Пробежки и кроссы на свежем воздухе, лыжные и велосипедные прогулки, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей), посещение катков, плавание, катание на роликах – хорошие средства повышения работоспособности, выносливости человеческого организма. Упражнения прямого действия непосредственно направлены на повышение физической подготовленности в избранном виде спорта, с их помощью повышается функциональное состояние организма, укрепляются мышцы, развиваются физические качества. Говоря о средствах общей физической подготовки нельзя не отметить: ежедневную утреннюю гигиеническую зарядку, серьезное отношение к урокам физкультуры, участие в общевузовских спортивных мероприятиях.

Подводя итог вышесказанному, отметим: «Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности» [1; 6].

---

1. Алдошина Е. А. Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения готовности выпускников вузов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, 2016. С. 14–17.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1982. 204 с.

3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

5. Чешихина В. В., Кулаков В. Н., Филимонова С. И. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учебное пособие. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. 250 с.
6. Моськин С. А. Уровень физической подготовленности курсантов в образовательных организациях системы МВД России // 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.
7. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8–12.

Сведения об авторе

Иванина Лариса Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, б/с, б/з.
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.
302019, г. Орел, ул. Генерала Родина, д. 69.

Ключевые слова

Студент, здоровье, организм, общая физическая подготовка, личностные качества, задачи и средства.

Ильина И. В.

Перспективные направления повышения уровня здоровья спортсмена в рамках реабилитационных мероприятий

Регулярно возникающие в большом спорте конфликтные ситуации, связанным с доказанным или предполагаемым применением допинга, вновь повысили интерес к проблеме повышения физической работоспособности спортсмена и ускорения постнагрузочного восстановления, оптимальное решение которой часто является наиболее сложным вследствие индивидуальных особенностей организма.

В настоящее время основными способами повышения спортивной работоспособности являются (1) устранение факторов, её лимитирующих (например, специализированное лечение после травмы; отмена препаратов, ингибирующих обмен веществ), либо (2) нормализация, оптимизация и активизация функций органов и систем (увеличение кровоснабжения интенсивно работающих мышц, восстановление метаболизма, повышение иммунологической реактивности и т. д.) [6]. В большинстве случаях основой является медикаментозное вмешательство в работу организма спортсмена – так называемая фармакологическая коррекция, которая включает фармакологический мониторинг [5], т. е. наблюдение, оценку, коррекцию и прогноз состояния здоровья спортсмена, уровня его физических и специальных качеств, необходимых для достижения прогнозируемого результата, на фоне приема фармакологических средств.

Базовыми направлениями, задачами и эффектами фармакологической коррекции считаются следующие: заместительные, обеспечивающие устранение признаков дефицита и/или патологических изменений наряду с повышением спортивной работоспособности; адаптационно-коррекционные, позволяющие провести профилактику срыва адаптации, заболеваний и повреждений, связанных с занятиями спортом; повысить адаптацию организма к психофизическим нагрузкам; направленно скорректировать психическое и физическое состояние, повысить общую и специальную работоспособ-

ность; снизить уровень травматизма и заболеваемости спортсменов; лекарственные, определяющие пути лечения заболеваний и повреждений, возникающих в ходе тренировок и соревнований, а также интенсификациии оптимизации процессов восстановления после предельных и истощающих нагрузок (как за счет их ускорения, так и физиологической нормализации).

Фармакологические средства повышают выносливость за счет истощающего (мобилизующего) действия, экономизирующего (метаболического), смешанного и действия с вторичным положительным влиянием на работоспособность (т. е. устраняют симптомы, снижающие работоспособность) [3]. Применение фармакологических средств в течение разных периодов, этапов, микро- и макроциклов спортивной подготовки имеет свою специфику. Например, возрастающую при тяжелой физической работе потребность в витаминах и минералах корректируют специально разработанные поливитаминно-минеральные комплексы.

Хотя лекарственные средства должны назначаться только врачами по спортивной медицине, причем крайне аккуратно, с учетом всех показаний и противопоказаний на фоне комплексных реабилитационных воздействий, в т. ч. психолого-педагогических, физиотерапевтических, светомузыкальных, ароматерапевтических и т. п., в практике проведения спортивных тренировок и сборов на региональном уровне это встречается весьма редко. Так, в 2016 году в Орловской области из 19502 спортсменов разного уровня, прошедших углубленное медицинское обследование, получили лечение лишь 8161 чел. (41,8 %), в основном по поводу травм и заболеваний. Вопросы превентивной реабилитации, как правило, находятся за рамками ежедневной работы со спортсменами.

В результате более 90 % спортсменов для достижения спортивного результата пользуются рекомендациями тренеров, не имеющих специальной медико-фармакологической подготовки, и на первый план закономерно выходит, например, полипрагмазия – один из наиболее часто встречающихся факторов, лимитирующих спортивную работоспособность (ФЛСР) за счет либо антагонизма применяемых препаратов (вместо ожидаемого синергизма), либо синергоантагонизма (потенцирования одних эффектов и ослабления других при использовании различных доз одних и тех же медикаментов), а также парадоксальной интерференции (искажение одним препаратом действия другого) [7].

Являясь сдерживающим фактором, полипрагмазия не позволяет ни точно определить конечный результат спортивной подготовки, ни прогнозировать эффект процесса восстановления. Более того, итогом перегрузки спортсмена лекарственными средствами, как входящими в списки ВАДА, так и недопинговыми (например, антибиотиками), нередко становится хроническое отравление.

Однако к организму человека, занимающегося спортом, постоянно предъявляются новые требования – и физические, и психоэмоциональные. Это ставит перед спортивной медициной дополнительные задачи, при решении которых в качестве приоритета целесообразно рассматривать поиск не дополнительных способов стимулирования функциональной активности, а снижения избыточной нагрузки на организм путем формирования адекватного пищевого рациона.

По мнению ряда исследователей [2], нарушения обмена веществ проявляются как в виде роста числа прогрессирующих хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной и др. систем), так и в виде снижения функциональных показателей, что фиксируется медицинской статистикой: в таблицах 1, 2, 3 представлена динамика заболеваемости населения по классам болезней (согласно Международной классификации болезней десятого пересмотра, МКБ-10), зарегистрированная в системе здравоохранения Орловской области.

Медикаментозное лечение, в основном являясь симптоматическим, чаще всего не затрагивает причины появления функциональных нарушений и последующего развития хронической патологии. Поэтому развитие эпидемии хронических неинфекционных заболеваний на фоне роста объемов фармацевтического производства определило необходимость проведения глубоких исследований в направлении поиска методов эффективного немедикаментозного регулирования процессов метаболизма [4].

Таблица 1

Общая заболеваемость населения (на 1000 человек населения)					
Классы болезней	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**	**темп прироста / убыли, %**
Всего	1810,3	1773,1	1832,0	1879,6	2,6
Новообразования	54,6	53,0	52,4	56,3	7,4
Болезни крови и кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	6,5	6,6	7,4	7,9	6,8
Болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	78,3	78,9	88,3	92,5	4,8
Болезни нервной системы	51,7	54,3	53,5	55,4	3,6
Болезни глаза и его придаточного аппарата	150,4	147,1	152,4	158,8	4,2
Болезни системы кровообращения	278,9	273,2	288,1	290,9	1,0
Болезни органов дыхания (включая грипп, ОРВИ)	417,2	428,0	436,9	460,5	5,4
Болезни кожи и подкожной клетчатки	61,3	60,6	63,5	69,2	9,0
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	157,2	158,0	163,7	167,4	2,3

Таблица 2

Заболеваемость детей в возрасте до 17 лет (на 1000 человек детского населения)					
Классы болезней	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**	**темп прироста / убыли, %**
Всего	2559,7	2491,5	2471,2	2506,4	1,4
Новообразования	9,5	9,7	10,1	11,5	13,9
Болезни крови и кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	14,5	14,9	16,5	17,3	4,8
Болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	59,0	53,0	52,8	64,5	22,2
Болезни глаза и его придаточного аппарата	166,0	149,0	163,5	171,6	4,9
Болезни органов дыхания (включая грипп, ОРВИ)	1337,7	1320,8	1312,6	1341,6	2,2
Болезни органов пищеварения	108,2	101,9	103,8	106,1	2,2
Болезни кожи и подкожной клетчатки	101,2	94,0	94,1	98,7	4,6
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	107,3	103,2	96,3	107,1	11,2

Результатом стала система нормализации состояния организма путем индивидуализированной коррекции питания, основой которой является ограничение потребления (вплоть до полного запрета) как отдельных пищевых продуктов, так и их групп, поскольку их избыточное (для конкретного пациента) потребление провоцирует нарушения обмена веществ. Однако это не означает ограничение потребления остальных продуктов для снижения калорийности ежедневного рациона.

Таблица 3

Заболеваемость взрослых в возрасте 18 лет и старше (на 1000 человек взрослого населения)					
Классы болезней	**2012**	**2013**	**2014**	**2015**	**темп прироста / убыли, %**
Всего	1656,6	1625,0	1698,5	1747,1	2,9
Новообразования	63,8	61,9	61,3	65,8	7,3
Болезни крови и кроветворных органов и отдельные нарушения, вовлекающие иммунный механизм	4,8	4,8	5,5	5,9	7,3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ	82,2	84,2	95,7	98,4	2,8
Болезни нервной системы	45,2	46,1	45,0	47,9	6,4
Болезни глаза и его придаточного аппарата	147,1	146,7	150,1	156,1	4,0
Болезни системы кровообращения	331,1	323,3	342,8	347,0	1,4
Болезни органов дыхания (включая грипп, ОРВИ)	228,4	243,9	253,9	274,2	8,0
Болезни кожи и подкожной клетчатки	53,2	53,7	57,1	63,0	10,3
Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	167,5	169,3	177,8	180,2	1,3

Анализ динамики показателей функционального состояния наглядно демонстрирует, что коррекция индивидуального рациона питания позволяет не только предотвратить снижение уровня функционирования организма, но и добиться его восстановления за счет значительного уменьшения интенсивности патологических процессов вплоть до их регресса (табл. 4).

Таблица 4

Индикаторы	**Мужчины**	**Женщины**
Снижение массы тела	92 %	93 %
Нормализация артериального давления	78 %	76 %
Улучшение функционирования системы пищеварения	69 %	62 %
Улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы	56 %	62 %
Улучшение функционирования системы дыхания	53 %	64 %
Улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата	68 %	58 %
Улучшение функционирования мочеполовой системы	22 %	67 %
Улучшение состояния кожных покровов	35 %	72 %
Нормализация аллергического фона	38 %	61 %
Снижение интенсивности и частоты возникновения головных болей	75 %	50 %
Уменьшение проявления симптомов хронической усталости	35 %	39 %

Индивидуальный профиль метаболизма организма спортсмена формируется за счет сочетания общебиологических закономерностей и индивидуальных особенностей указанных процессов, в том числе наследственных индикаторов, изменяющегося с возрастом баланса поступления, резервирования и расходования энергии, семейных и национальных характеристик питания, экологической ситуации и многих других факторов, среди которых особо выделяется интенсивность физических и психических нагрузок. Так как функциональная активность различных органов и тканевых систем меняется в зависимости от нагрузки, соответственно меняются и лабораторно-инструментальные показатели, которые позволяют судить о состоянии обменных процессов спортсмена. Например, при спортивных нагрузках изменение метаболизма сопровождается ростом количества глюкозы (до 9 ммоль/л), лактата (до 20 ммоль/л), глицерола (до 0,4 ммоль/л), мочевины (до 14 ммоль/л) на фоне снижения содержания инсулина [1]. Соответственно, комплексная оценка базовых составляющих метаболизма дает возможность контролировать динамику функциональной активности как отдельных органов и систем, так и организма в целом, определять адекватность физиологической активности потребностям организма.

Угнетение деятельности отдельных органов и систем (например, за счет дефицита энергообеспечения мышц) на фоне несбалансированного питания спортсменов и неадекватного использования фармакологических препаратов относится к основным ФЛСР, причем индикаторы ФЛСР достоверно определяются биохимическими или физиологическими методами (определение уровня АТФ, глюкозы, мочевины, лактата и пр.). Поэтому индивидуальная коррекция структуры питания логично становится базовым компонентом системы оптимизации функциональной готовности спортсмена. Дополнительными индикаторами в рамках комплексного анализа результатов немедикаментозного реабилитационно-коррекционного воздействия могут стать индекс массы тела, окружность талии, величина артериального давления и т. п.

Таким образом, анализ данных о влияния коррекции питания на здоровье человека убедительно свидетельствует о значимости адекватного рациона для поддержания должного (соответствующего потребностям организма) энергетического баланса, что крайне важно для спортсмена. Минимизация отрицательных воздействий на организм спортсмена на различных этапах спортивной подготовки и соответственное повышение спортивной работоспособности возможны за счет подбора адекватно-индивидуализированного рациона питания. Базовым компонентом системы превентивной реабилитации спортсмена должна стать комплексная оценка индивидуальных особенностей метаболизма, позволяющая на ранних этапах выявить факторы риска развития обменных нарушений и ФЛСР. Использование индикаторов метаболизма, отражающих состояние обменных процессов (как в организме спортсмена в целом, так и в отдельных органах и тканях), позволит оценивать изменение уровня физиологического функционирования в динамике.

---

1. Векла П. П. Особенности метаболических адаптационных изменений при регионарных мышечных нагрузках // Ульяновский медико-биологический журнал. 2015. № 1. С. 150–157.

2. Воейков В. Л., Кондаков С. Э., Розенталь В. М. и др. Способ диагностики индивидуальной чувствительности организма к пищевым продуктам // Патент РФ на изобретение № 2152616 по заявке № 99110482/14 от 19 мая 1999 г.

3. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / под ред. академика РАН И. Б. Ушакова. М.: Медицина, 2007.

4. Розенталь В. М. Индивидуальное питание. М.: Архитектура-С, 2005.

5. Сейфулла Р. Д. Фармакологическая коррекция факторов, лимитирующих работоспособность человека // Эксперимент. и клинич. фармакология. 1998. № 1. С. 3–9.
6. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. М.: ГЭОТАР-медиа, 2013.
7. Харкевич Д. А. Фармакология. М.: Медицина, 2010.

Сведения об авторе

Ильина Ирина Валентиновна, начальник отдела медицинской статистики, кандидат педагогических наук, доцент.
БУЗ Орловской области «Медицинский информационно-аналитический центр».
302028, г. Орел, ул. Советская, д. 15.

Ключевые слова

Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность; реабилитационно-коррекционное воздействие.

Калашников А. Ф.

Оперативно-служебная деятельность сотрудников дорожно-патрульной службы в необычных условиях и ситуациях

Кроме вышеописанных факторов в служебной деятельности сотрудников подразделений государственной автомобильной инспекции часты ситуации, которым присущ комплекс психогенных факторов, имеющих значительную выраженность и силу. К ним относятся: большие и длительные повседневные нагрузки; разрешение конфликтов между гражданами; правоохранительные действия по отношению к правонарушителям; противоборства при решении оперативно-служебных задач и др.

По уровню нервно-эмоционального напряжения подобные ситуации относятся к числу особых условий несения службы, психологически трудных, напряженных, опасных или критических, т. е. экстремальных [1].

Проведенные специальные исследования дали основание определить что, попадая в такие ситуации впервые, они испытывали различные состояния. Так, например, один из исследуемых признался, что при первом оформлении дорожно-транспортного происшествия с погибшим, он ощущал дрожь в пальцах рук, боязнь смотреть на тело погибшего, рассеянность внимания [2; 3].

Другой работник сообщил, что в первый год службы, прибыв на место аварии автобуса с многочисленными ранеными и имеющимися погибшими, он некоторое время был в замешательстве. Никак не мог определить с чего же необходимо начинать свои действия: оформлять дорожно-транспортное происшествие, оказывать помощь пострадавшим, устанавливать свидетелей, определять виновных в аварии, обеспечивать проезд транспортных средств.

Один из сотрудников сообщил, что, оформляя первое в своей служебной практике происшествие, он ощущал воздействие нервного возбуждения потерпевшего водителя транспортного средства и, кроме этого, ему мешала реакция собравшихся посторонних граждан. При беседе с водителем, допустившим нарушение, малоопытный сотрудник в работе, как выяснилось, лихорадочно определяет меру наказания, соответствующую степени нарушения. В ходе беседы с водителем, имеющим юридическую осведомленность, сотрудник с недостаточным опытом работы не может быстро подобрать аргументированный ответ.

Все, участвовавшие в таких ситуациях сотрудники подразделений дорожно-патрульной службы ГИБДД, говорили о том, что помогло им выйти из создавшегося состояния либо присутствие более опытного сотрудника, либо волевое усилие над собой. А затем за годы дальнейшей службы в подобных ситуациях они уже не ощущали такого сильного волнения и выполняли свои служебные обязанности по определенному алгоритму действий [4].

Практика несения службы сотрудниками подразделений этой службы показывает, что при обнаружении в ходе осмотра транспортного средства наркотических веществ, контрабандного груза, поддельных документов или разыскиваемого преступника отмечаются различные случаи поведения водителей и лиц, сопровождающих груз. Так, например, в одном случае это настойчивые уговоры с просьбой отпустить со ссылкой на тяжелое финансово-экономическое положение в семье. В другом случае – попытка подкупа предложением крупной суммы денег или части перевозимого товара. В третьем – угроза сотруднику физической расправой с ним или с его родственниками. В четвертом – совершение физического нападения на сотрудника. В пятом – вооруженное нападение на сотрудника. В шестом – попытка скрыться с места осмотра транспортного средства бегом, на попутном или осматриваемом транспорте.

Для изучения характера, условий служебной деятельности и требований к профессиональной подготовленности работников изучаемой службы при выполнении ими своих служебных обязанностей в усложненной обстановке исследовались сотрудники, успешно выполнившие служебные обязанности при действиях в экстремальных условиях.

В процессе бесед с испытуемыми, их анкетирования установлено, что 89 % из них занимались или занимаются в настоящее время одним из видов единоборств, участвовали в соревнованиях по ним и имеют спортивные разряды, а также отдельные сотрудники занимались парашютным спортом, мотокроссом. Это те виды спорта, в которых присутствует риск, необходимость проявлять такие психические качества, как смелость, решительность, находчивость, целеустремленность, настойчивость в достижении намеченной цели. Одновременно проявляются основные физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Определено, что 92 % исследуемых часто подвергаются воздействию длительных физических нагрузок (езда на велосипеде, лыжные гонки, плавание, бег на средние или длинные дистанции, длительный бег умеренной интенсивности).

В ходе бесед с исследуемыми было установлено, что табельное оружие, пистолет или автомат, им пришлось применять, преследуя правонарушителя в темноте, на автомашине. При этом дистанция стрельбы составляла от 4 до 8 м; стрельба велась из положения «сидя на правом или левом сидении». Целью при стрельбе были передние или задние колеса. Расход боеприпасов составил от 2 до 16 патронов. После остановки преследуемого транспортного средства производилось немедленное задержание правонарушителя, подчас, с пассажирами. При этом нередко применялись приемы задержания. Как правило, такие ситуации возникали неожиданно. Действовать работникам ДПС приходилось в основном в темное время суток и в основном силами патрульного экипажа из двух человек. Поведение задерживаемых правонарушителей самое различное – от послушного повиновения до дерзости. Возраст также различный, от несовершеннолетнего до взрослого.

Именно эти обстоятельства ставят инспектора в состояние напряженности в результате постоянного ожидания возникновения экстремальной ситуации. Изучение протоколов задержания, а также беседы с сотрудниками показали, что успешное задержание осуществляется при быстром реагировании на нарушение и немедленном выполнении необходимых действий. Немаловажное значение в этом случае имеет неор-

динарное решение сотрудника. Так, например, при необходимости остановки транспортного средства в темное время суток применяется включение фар стоящих во встречном направлении автомашин.

Несение службы по двенадцать часов, через двенадцать часов отдыха, вызывает у сотрудников усталость и последующее утомление. Опытный работник применяет приемы психорегуляции, чередования напряжения и расслабления, точно определяет необходимость концентрации своего внимания, чередуя их с энергичным выполнением двигательных действий. В то же время, малоопытный сотрудник после непродолжительного внимательного выполнения своих служебных обязанностей, реагирует только на грубые нарушения, не может прогнозировать дальнейшее разворачивания события [5].

Юридическая грамотность граждан требует аргументированности объяснений сотрудников в справедливости принятых им решений и отсутствие опрометчивых действий и заявлений.

В ходе возникшей необычной ситуации нервно-эмоциональное напряжение достигает такой силы, что по ее завершению сотрудники не могут прикурить сигарету от спички или зажигалки. Один из исследуемых, принимавший участие в операции по освобождению заложников в больнице Буденновска, рассказывал, что у него на протяжении шести месяцев сходила кожа с ладоней рук и ему не помогали никакие лекарства. При этом он ощущал постоянное нервное возбуждение. По истечении длительного времени он стал чувствовать себя значительно спокойнее. Его вегетативная нервная система перестала давать такую отрицательную реакцию.

Таким образом, результаты проведенного опроса и анкетирования дают возможность определить, что для успешного выполнения оперативно-служебных задач в необычных условиях и ситуациях необходим определенный уровень физической и психологической подготовленности.

---

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

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

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

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

5. Баркалов С. Н. Воспитательный аспект в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // 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.

Кателкин А. В.

К вопросу о роли и значении физической культуры в профессиональной подготовке студентов

Студенческий возраст фактически является заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции, когда образуется психофизический оптимум человека, максимума достигает результативность воздействия физических упражнений на организм. Таким образом, анализ ряда данных свидетельствует о высоких требованиях к личности и организму студента в процессе его образовательного маршрута, т. е. возрастании «биологической цены» на получение знаний в процессе профессиональной подготовки.

В современном обществе техника берет на себя энергетически обеспечивающие функции, тем самым, освобождая человека от тяжелой, изнуряющей работы, смещая центр тяжести сферы на психическую, умственную и эмоциональную. Во многих видах высокопроизводительного труда уменьшается число движений, либо движения составляют однообразную картину, так как задействуются одни и те же мышечные группы.

Высокая работоспособность, хорошее самочувствие, отсутствие болезней возможны только в том случае, если все системы и органы работают нормально. Это означает, что ни в одной клетке организма, органе или системе нет участков, где поврежден генетический код, нарушена иннервация или снабжение кислородом, гормонами, аминокислотами, а сами клетки в целом имеют высокие резервные возможности. Однако повреждения и отклонения от нормальной работы в разных отделах организма возникают постоянно. Это происходит под воздействие внешних повреждающих факторов: экстремальных биоклиматических факторов, неблагоприятной экологии и профессиональных вредностей; нарушения психогигиены; отсутствия оптимальной физической тренировки и др. Под их воздействием в тканях накапливается «микронарушения» и снижаются их резервные возможности. Это приводит сначала к снижению физической, умственной и психической работоспособности, а затем и к появлению самих болезней [1; 4].

Вместе с тем, резкое снижение использования работы мышц в трудовом процессе, которые являются необычайно деятельной активной тканью и составляют в среднем 40 % веса нашего тела, ведет к деградации функционального и физического развития человека. Наблюдается снижение функциональных резервов организма, нарушение реактивности и резистентности процессов саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства. «Биологическая цена», энергетические затраты на получение знаний, умений, навыков в сочетании с острым и хроническим стрессом различной этиологии отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, адаптивных возможностях, вызывая задержку в развитии и протекании когнитивных процессов и «инфантилизм» личности. Усиливающими причинами устойчивой тенденции снижения здоровья молодого поколения являются нарушение ритмичности психобиологических функций организма, связанные со снижением двигательной активности как основного фактора выживания человека в окружающем мире.

Самым эффективным, единственным, надежным и мало затратным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных воз-

можностей выступает правильно организованная и целенаправленная физкультурно-спортивная деятельность, конечной целью которой выступает высокий уровень физической культуры личности [2; 3; 5].

Таким образом, анализируя роль и значение физической культуры в профессиональной подготовке, можно отметить, что именно на занятиях физической культурой и спортом создаются ситуации, вызывающие необходимость действовать более осмысленно, сдержанно, целесообразно на фоне эмоционального возбуждения в стрессовой ситуации. В процессе физического воспитания расширяется арсенал прикладных двигательных координации, а также обеспечивается эффективная адаптация к опасным производственным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы жизнедеятельности человека, способствует приобретению жизненно важных социальных умений и навыков, повышению самоуважения и искоренению вредных привычек.

1. Харченко А. А. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки государственных и муниципальных служащих: учебное пособие. Ч. 1. Система обучения. Орел: ОРАГС, 2001. 112 с.
2. Парфенов А. С., Маркин Э. В., Крупкин А. К. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов аграрных вузов: учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2012.
3. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов, соискателей. Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. С. 47–52.
4. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // 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. С. 106–109.
5. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271–273.

Сведения об авторе

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

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.

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

Ключевые слова

Физические упражнения, двигательная функция, физическая нагрузка, физическое развитие, уровень физической культуры.

Коник А. А., Маняхина В. А., Немшилов О. П.

Анализ причин травматизма при занятиях спортивными играми и особенности его профилактики

Спортивные игры являются неотъемлемой частью физического воспитания на всех ступенях образования. Высокая эмоциональность, координационная сложность,

скорость передвижения и принятия решений и т. д., способствуют тому, что спортивные игры широко применяются в образовательных организациях для развития физических качеств. Во многих вузах страны действуют секции по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. Организация тренировочного процесса по этим видам спорта не требует больших материально-технических затрат. Несмотря на то, что развитие физических качеств во время применения спортивных игр положительно влияет на здоровье обучающихся, в это же время повышается риск получения травм различного характера. Координационная сложность непривычных для человека двигательных действий, высокая скорость и высота перемещений являются постоянно действующими факторами, обуславливающими опасность получения травм. Травмой называют внезапное острое нарушение здоровья, связанное с повреждением тканей и органов. Переломы, растяжения, вывихи, ушибы, ранения, поражения электрическим током, химические и термические ожоги, сотрясения мозга, отморожение – все это различные виды травм.

Профилактика травматизма достаточно серьезная проблема как в спорте высших достижений, где игроки по причине получения серьезной травмы могут выбывать из игры на недели, месяца, так и на более низком уровне. Важным компонентом профилактики травматизма должны быть: выявление причин травматизма, выявление наиболее подверженных повреждениям звеньев тела.

Проведя анализ научной литературы, учитывая опыт собственной спортивной деятельности, было выявлено, что наибольшее количество травм получается спортсменами во время соревновательной деятельности. Это обусловлено предельными и околопредельными нагрузками на фоне высокой эмоциональной составляющей, неуступчивостью в единоборствах и т. д. Травмы, получаемые на тренировках, имеют несколько другие причины возникновения, хотя некоторые из них оказывают влияние и на травматизм во время соревнований.

1. Недостатки организационного характера. Данная группа включает в себя материально-техническое обеспечение (покрытие, освещение, инвентарь, температура помещения или окружающей среды, экипировка и т. д.), методическую организацию занятия (отсутствие или недостаточная разминка, непоследовательность в применении упражнений, высокие нагрузки и т. д.), переутомление, перетренированность, нарушение цикла и режима тренировок.

2. Анатомо-физиологические особенности спортсмена. Имеется в виду какие-либо врожденные особенности опорно-двигательного аппарата, склонность к мышечным спазмам, проведение разминки без учета индивидуальных анатомо-физиологических особенностей и подготовленности занимающихся и др.

3. Недостаточный уровень общей физической подготовленности, нерегулярность тренировок.

4. Психофизические особенности. Понимается эмоциональная нестабильность спортсмена, особенности внимания, тревожность, поспешность и т. д.

Практика показывает, что значительное большинство спортивных травм возникает вследствие индивидуальных особенностей спортсменов, что косвенно указывает на методические и организационные погрешности в процессе тренировки.

Каждому виду спорта «свойственны» определенные виды травм. Но если проанализировать виды травм у спортсменов наиболее доступных и популярных игровых видов спорта на примере спортсменов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), то нами выявлены следующие, наиболее распространённые зоны повреждения: коленные суставы; голеностопные суставы, спина, пальцы ног и рук. Чаще всего встречаются: повреждение суставной капсулы и связок, повреждение мышц или сухожилий, ушиб, вывих, перелом, ссадина, рваная открытая рана, сотрясение, воспаление [4]. Нами был проведен

опрос, направленный на выяснение основных причин травматизма методического и организационного характера. В данном опросе участвовали члены сборных команд института по игровым видам спорта, а также представители профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки Белгородского ЮИ МВД России имени И. Д. Путилина.

Важную роль в подготовке спортсменов играет уровень общей физической подготовки, который характеризуется наличием достаточного объема двигательного опыта, состоянием вегетативных функций организма и развитием основных физических качеств.

Развитие физических качеств должно происходить с учетом наиболее нагружаемых и часто травмируемых частей тела. Целесообразно на занятиях особое внимание уделять развитию общей выносливости, так как при выполнении упражнений даже технически хорошо подготовленный спортсмен, но с низким уровнем развития выносливости в результате быстро наступающего утомления может допустить грубые ошибки, ведущие к травмам.

Развитие и совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение как мера профилактики травм суставов – самой распространенной спортивной травмы в игровом виде спорта.

В настоящее время в структуре спортивного травматизма на первое место вышел синдром перегрузки. Для достижения высоких спортивных результатов обучающимся часто приходится интенсифицировать и увеличивать объем физических нагрузок, что может привести не только к перегрузке, но и к нарушениям опорно-двигательного аппарата. Пиковые нагрузки сопровождаются микроповреждениями, что впоследствии может привести к более серьезным травмам и заболеваниям, таким как: коленный остеоартроз, некроз хондроцитов, микропереломы костных трабекул.

Как уже описывалось выше, большая часть спортивных травм при занятиях игровыми видами спорта приходится на нижние конечности. Для восстановления после травм одним из наиболее перспективных направлений является полнометрическая тренировка. Она способствует восстановлению специальной работоспособности.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что для решения проблемы снижения травматизма на занятиях в секциях по игровым видам спорта следует особое внимание уделить материально-техническому и организационно методическому уровню организации учебно-тренировочного процесса. Уделить внимание медико-физиологическим аспектам, регулярности тренировочных занятий. При планировании содержания тренировочных занятий по общей физической подготовке уделить особое внимание наиболее подверженным травмам частям опорно-двигательного аппарата.

---

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

2. Гейжан Н. Ф., Олейников В. С., Душкин А. С., Хальзов В. И., Леонтьева Ю. А., Юренкова В. А., Сысуев В. Г., Витольник Г. А. Педагогика: учебник / Санкт-Петербургский университет МВД России; под общей редакцией А. А. Кочина. Санкт-Петербург, 2014.

3. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Воротник А. Н. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции, посвящённой 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. В 2 частях, 2014. С. 81–83.

4. Горбанева Е. П., Лагутина М. В., Солопов И. Н. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. 2011. № 24. С. 7–15.
5. Курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие / под ред. А. В. Смоленского. М.: Физическая культура, 2011. 280 с.
6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
7. Моськин А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // 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. Ткаченко А. И., Коник А. А., Артамонова Н. П. Некоторые особенности критериев отбора занимающихся физической культуры и спортом // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 80–82.
9. Хальзов В. И., Золотенко В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России / Санкт-Петербургский университет МВД России. СПб., 2014.

Сведения об авторах

Коник Алексей Алексеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Маняхина Виктория Александровна, курсант 2 курса факультета правоохранительной деятельности, б/с, б/з.

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

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

Немшилов Олег Петрович, тренер-преподаватель по борьбе дзюдо, б/с, б/з.

МБУДО ДЮСШ № 2 города Белгорода.

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

Ключевые слова

Профилактика травматизма, спортивные игры, тренировка, физические качества.

Кузнецов М. Б.

Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся оказывается разносторонним и многогранным. Отсюда можно сделать вывод, что профессиональная значимость физической подготовки состоит в том, что в ходе занятий совершенствуются не только основные физические, но и профессионально важные психические качества: выдержка, самообладание, хладнокровие, находчивость, смелость, решительность, целеустремленность, стремление к победе, умение быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, быстро выбирать наиболее эффективное решение и реализовывать его.

На занятиях по физической подготовке с сотрудниками ОВД должны применяться не просто набор физических упражнений с целью функционального и морфологического воздействия на организм обучающихся, а специально разработанный комплекс физических упражнений и наиболее характерных профессиональных двигательных действий (преследование, единоборство, задержание, надевание наручников, действия резиновой палкой и др.) [1].

Такая направленность определяется тем, что в образовательных организациях МВД России курсанты и слушатели приобретают профессиональные знания, умения и навыки, поэтому все изучаемые в ходе обучения предметы должны быть специфичны для профессии, к которой они готовятся [2].

Профессиональная подготовленность сотрудников органов внутренних дел складывается из правовых, юридических, административных, информативных, гуманитарных, процессуальных, специальных знаний и физической подготовки.

Реализация мыслительных операций осуществляется двигательными действиями (проверка документов, преследование, единоборство, задержание, сопровождение и др.). Все перечисленные действия не должны превышать пределов применения физической силы и специальных средств и приводить к нарушению законности [6].

При выполнении обязанностей, сотрудники различных отделов органов внутренних дел, проявляют в комплексе профессиональные знания и двигательные действия. Их повседневная служебная деятельность направлена на борьбу с преступностью. Постоянное нахождение личного состава подразделений органов внутренних дел в условиях острых межличностных конфликтов с правонарушителями, требует поддержания повышенной готовности и внимания, находчивости, ориентирования в изменяющейся обстановке и других психических качеств [2].

Сотрудник ОВД может видеть нарушение определенной статьи закона, знать способ пресечения правонарушения, иметь представление о его двигательном выполнении, но без навыка выполнения двигательных действий реализация юридической, правовой, законодательной и других видов профессиональной подготовки не осуществится. Тем самым сотрудником не будут выполнены его прямые служебные обязанности [3].

Эффективность служебной деятельности определяется быстротой ориентирования в создавшейся ситуации, выбора и принятия решения, реализацией его точными двигательными действиями. Таким образом, комплексное проявление различных видов деятельности составляет основу этой деятельности.

Вопросу адаптации организма к действиям в необычных условиях посвящены исследования многих ученых. Выявлено, что физиологической основой адаптации является пластичность функциональных систем, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Кроме того, в результате приспособления (адаптации) происходит такое изменение защитных реакций, при котором тот или иной эффект достигается при более низком уровне функционирования физиологических систем, при меньшем расходовании резервных возможностей организма.

Выполнение принципов профессионально-прикладной физической подготовки, различные способы выполнения двигательных действий способствуют существенному сокращению времени на приобретение опыта их выполнения. В результате повышается эффективность профессиональной подготовленности обучающихся, что и является основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки [4].

По мнению некоторых исследователей, успешность приспособительных реакций к разным климатическим условиям обуславливается чаще всего функциональными возможностями сердечнососудистой системы. Это связано с тем, что при адаптации ко многим факторам присутствует в качестве важных компонентов адаптация к гипоксии.

Отмечается также, что физическая подготовка повышает неспецифическую адаптивную возможность организма, связанную с усиленным и достаточно длительным функционированием систем обеспечения организма кислородом, так как при этом эффективно совершенствуются одновременно как системный, так и тканевой механизмы устойчивости, обеспечивающие успешную адаптацию организма к различным условиям внешней среды.

С этой целью на занятиях с сотрудниками ОВД, рекомендуется применять физические упражнения преимущественной работой крупных мышечных групп, так как основными потребителями кислорода являются мышцы. Средствами для решения этой задачи являются лыжные гонки, легкоатлетический бег, марш-бросок, преодоление препятствий и другие упражнения, выполняемые с нагрузкой большой мощности.

Таким образом, одним из эффективных путей совершенствования адаптационных механизмов к действиям в необычных условиях являются упражнения на выносливость – бег на дистанцию 3000 м, преодоление препятствий, лыжные гонки.

Специфика профессиональной деятельности должна учитываться и в образовательном процессе. Из практики спортивной тренировки известны множество методов и средств, для достижения определенного результата в избранном виде спорта – от новичка до профессионального спортсмена. Однако высококвалифицированный и титулованный спортсмен – еще не квалифицированный сотрудник органов внутренних дел.

Квалификация приходит в любом виде деятельности с опытом. Опыт применения теоретических знаний, практических умений и навыков двигательных действий на практике, складывается из частоты повторения определенных ситуаций. Только многократное выполнение физических упражнений обеспечивает эффективность переноса физической подготовленности на специфическую оперативно-служебную деятельность сотрудников органов внутренних дел [3].

Именно это положение и определяет содержание занятий по физической подготовке - профессионально-прикладную направленность. В ходе занятий должны моделироваться наиболее характерные ситуации, создаваться соответствующее нервноэмоциональное напряжение у обучающихся, формироваться и совершенствоваться навыки и умения выполнения профессиональных двигательных действий в создавшейся внешней обстановке и внутреннем состоянии. Можно иметь высокий уровень развития основных физических качеств, но без обеспечения психической подготовленности к их реализации не проявить их в нужный момент [5].

Все эти меры будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Резюмируя, можно с уверенностью утверждать, что, что профессиональная значимость физической подготовки в образовательных организациях МВД России способствует воспитанию и совершенствованию не только физических качеств, но и оказывает определенное влияние на готовность сотрудников ОВД к эффективной служебной деятельности.

---

1. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. № 4 (65). С. 122–124.

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

3. Баркалов С. Н. К вопросу о применении профессиограмм в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // 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. С. 17–20.
4. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 156–158.
5. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78–82.
6. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 43–46.

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, сотрудники ОВД, физические качества.

Кузнецов М. Б., Осипов Д. В.

Некоторые аспекты организации и проведения учебных занятий по преодолению полосы препятствий в образовательных организациях МВД России

При подготовке сотрудников строевых подразделений МВД России, особое внимание уделяется передвижению личного состава по естественным и искусственным препятствиям. В соответствии с этим, предъявляются высокие требования к уровню профессионального мастерства, а также к умениям и навыкам будущих сотрудников полиции.

Совершенствование профессионального мастерства требует специальных двигательных умений и навыков, которые формируются и совершенствуются на занятиях физической подготовкой, а в частности, при отработке раздела «Преодоление препятствий».

Одним из средств подготовки является выработка специальных действий, при комбинации физических усилий и профессиональных навыков. На занятиях по преодолению препятствий применяются различные по характеру и степени нагрузки физические упражнения. При этом происходит комплексная тренировка, состоящая из бега на короткие дистанции, подтягивание на перекладине, преодоление высоких ограждений, выполнение боевых приемов борьбы и тому подобное.

Основные цели учебных занятий по преодолению препятствий:

1) обучение техники способов преодоления заграждений, специальных приёмов и действий, тренировка их выполнения при различных сочетаниях;

2) развитие и совершенствование физических качеств, смелости, уверенности в своих силах, инициативности и находчивости.

Успешное проведение занятий по преодолению препятствий зависит от их организации: составления плана занятия, подготовки преподавателя, материального обеспечения и контроля [3].

Эффективность учебных занятий по преодолению препятствий с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России во многом зависит от преподавателя. От него требуется высокий уровень теоретической и практической подготовки и профессионального мастерства. Осуществляя выбор упражнений, преподаватель учитывает их объём и содержание, продумывает организационное построение занятия, методику его проведения и материальное обеспечение [3].

Также, качественному и эффективному проведению занятий способствует подготовка мест занятий. Поэтому перед занятием, необходимо проверить место проведения занятия на безопасность, чтобы исключить получения обучающимися травм. Необходимо особо обращать внимание на устойчивость и исправность отдельных препятствий, на состояние мест приземления при соскоках и прыжках. Обнаруженные недостатки должны быть немедленно устранены [2].

Успешное овладение приёмами и действиями на полосе препятствий предполагает последовательную и целенаправленную работу преподавателя по привитию курсантам и слушателям необходимых знаний, умений и навыков:

1) отработку техники упражнений, боевых приёмов борьбы и действий на отдельных местах полосы препятствий;

2) повышение общей физической подготовки обучаемых и совершенствование важных для них качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости);

3) воспитание морально-психологических качеств за счёт выполнения сложных упражнений, приёмов и действий на полосе препятствий.

В начале обучения, у курсантов и слушателей, затруднена координация действий, нет достаточной скорости их выполнения. Обучения упражнениям необходимо осуществлять осмысленно, поэтапно, постепенно усложняя приёмы и наращивая нагрузку. Для успешных действий в экстремальных ситуациях требуется способность мгновенно переключаться от одних приёмов к другим и действовать точно и более целесообразно в сложно и быстро меняющейся обстановке. Недостаточно овладеть техникой отдельных приёмов, важно довести их выполнение до автоматизма, выработать способность к мгновенным переключениям от одного вида работы к другому. Эта специфическая и весьма важная сторона данного раздела физической подготовки требует от преподавателей высокого методического мастерства, научно-обоснованного подхода к учебно-воспитательному процессу [2; 5].

Обучение боевым приёмам борьбы и действиям состоит в последовательном разучивании их сначала в простой обстановке с последующим многократным выполнением в постепенно усложняющейся обстановке, затем в сочетании с другими действиями, с увеличением нагрузки, нарастанием скорости передвижения и длины преодолеваемых дистанций. Эта методика обеспечивает успешное развитие физических качеств и способности к быстрым и ловким действиям в ходе учебной и служебно-прикладной деятельности [2; 5].

Совершенствование выполнения изученного приёма представляет собой многократное его повторение в постепенно усложняющейся обстановке. Посредством этого, происходит закрепление правильной техники, повышение физических и волевых возможностей курсантов и слушателей путём развития необходимых качеств, что достигается:

1) изменением исходных и конечных положений при выполнении приёма;

2) выполнением приёма на скорость, точность и результат;

3) увеличением дистанции бега, темпа движения, а также количества повторений;

4) применением внезапно изменяющихся условий;

5) выполнением приёма в сочетании с другими, ранее изученными и на фоне уже имеющейся нагрузки;

6) включением в тренировку состязательного метода [2].

Предупреждение возникновения ошибок, в процессе обучения преодолению препятствий зависят от качества подготовки занятия. Занятия отличаются высокой плотностью, поэтому нельзя допускать перенапряжения, которое может отрицательно сказаться на здоровье обучающихся, их успеваемости по другим дисциплинам. Физические нагрузки должны разумно сочетаться с отдыхом, чтобы повысить тренировочный эффект, обеспечить качественное усвоение техники изучаемых приёмов и действий [2].

Занятия по преодолению полосы препятствий нацелены на формирование у курсантов и слушателей важных прикладных двигательных навыков – обретённой формой двигательной реакции организма, выработанной целенаправленным преподавательским воздействием.

Порядок преодоления препятствий на тренировках постоянно меняется. Отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от её начала к концу, так и в обратном направлении. Преодоление препятствий производится обучающимися поочерёдно, группами по 2-3 человека или в составе подразделения. При групповом преодолении препятствий обучаемые оказывают друг другу взаимопомощь и применяют подручные средства [3].

Для предупреждения травм при преодолении препятствий:

- проверяется пригодность препятствий (нет ли на них выступающих гвоздей, расщепленных мест, разрыхлённого места приземления);
- при преодолении высоких препятствий (забора, отвесной стены) проверяется их устойчивость;
- при спрыгивании с узкой опоры в случае потери равновесия осуществляется страховка [4].

Способы преодоления препятствий

При преодолении естественных препятствий и заграждений в зависимости их характера и размера, а также от обстановки применяются: безопорные прыжки, прыжки с опорой на препятствие, перелазание, соскакивание в траншею и выскакивание из неё, пролезание, передвижение по узкой опоре.

Безопорные прыжки, как правило, применяются при преодолении нешироких и невысоких траншей, небольших воронок, канав, оборванной проволоки.

Прыжок с приземлением на одну ногу

Перед препятствием увеличить скорость движения и оттолкнуться сильнейшей ногой, помогая взмахов обеих рук вперёд-вверх. Подтянув согнутые ноги возможно больше к телу, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на обе ноги.

Опорные прыжки

Применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди – невысоких стен, поваленных деревьев, изгородей.

Прыжок, наступая на препятствие

С разбега оттолкнуться одной ногой, резко вынося вперёд противоположную руку. Наклоняя корпус вперёд, мягко спрыгнуть на препятствие на другую сильно согнутую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием ногу, которой был сделан толчок, соскочить на неё и продолжать движение.

Прыжок с опорой рукой и ногой

После короткого, но энергичного разбега оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и отведённой в сторону слегка согнутой правой ногой. Тяжесть тела на левой руке. Не останавливаясь,

перенести через препятствие левую ногу, соскочить на неё и продолжать движение [1; 6].

Перелезание

Применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен. В зависимости от высоты препятствия перелезание производится самостоятельно или с помощью товарища.

Перелезание с опорой на руки

Подбежать к препятствию, взяться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами и выйти в упор. Соскочить с опорой рукой и ногой или перенести левую ногу через препятствие и сесть на бедро, а затем соскочить, перенося правую ногу.

Перелезание «зацепом»

Сделать разбег, оттолкнуться сильнейшей ногой на расстоянии шага от препятствия, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был подмышкой. Согнуть левую ногу коленом вперёд, прижав её бедром к препятствию. Правую ногу отвести назад и затем, взмахнув ею вперёд, зацепиться за верх препятствия. Силой правой ноги и рук перевалиться через препятствие и соскочить.

Перелезание «силой»

С разбега, оттолкнувшись одной ногой, так же как и при перелезании «зацепом», схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперёд. Наклоняя корпус за препятствие, одновременно делая взмах соединёнными ногами назад-вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко спрыгнуть на землю [1].

В заключение, необходимо отметить, что курсанты и слушатели, которые приобрели необходимые навыки по преодолению препятствий, будут уверенно действовать в условиях реального преследования и силового задержания правонарушителя.

---

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431 с.

2. Баркалов С. Н. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15742.

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

4. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // 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. С. 43–44.

5. Моськин С. А. Особенности методики обучения боевым приемам борьбы // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 157–161.

6. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск, 2016. № 2. С. 67–70.

Сведения об авторах

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

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

Физическая подготовка, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы.

Кузнецов С. В., Пенионжек Е. В.

Физическая подготовка сотрудников полиции: меры по оптимизации обучения действовать при пресечении противоправных действий

Физическая подготовка сотрудников полиции выступает одной из составляющих работы с личным составом органов внутренних дел. Замещая должности постоянного состава необходимо проходить подготовку, основанную на положениях приказа МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Согласно данному приказу, физическая подготовленность сотрудника является значимым профессионально-важным качеством, позволяющим решать поставленные задачи. Занятия по физической подготовке организовываются и проходят по месту прохождения службы. Целью физической подготовки сотрудников является повышение их профессиональных умений и навыков, составляющих уровень компетенции, необходимых для исполнения служебных обязанностей, а также непосредственно в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Физическая подготовка сотрудников МВД России основывается на концепции общенационального уровня формирования навыков физической культуры и спорта в России, что определяется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Так, физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел является частью охраны здоровья населения Российской Федерации. Среди сотрудников полиции целесообразно выделять отдельную категорию, чьи должностные обязанности носят характер оперативного реагирования в отношении пресечения беспорядка и противоправных действий. Например, категорию полицейских патрульно-постовой службы. Поэтому именно для этой категории лиц актуальность физической подготовленности и занятия по физической подготовке не вызывают сомнений. Сотрудник полиции в соответствии с ФЗ № 3-ФЗ «О полиции» при обнаружении признаков административного правонарушения или преступления обязан пресекать противоправные действия и принимать меры к обеспечению производства [2]. Навыки применения специальных силовых приёмов борьбы, специальных средств, а также общий уровень физической подготовки таких сотрудников должен соответствовать оперативности выполняемых действий в экстремальных ситуациях.

При пресечении правонарушений, при осуществлении действий, связанных с фактическим задержанием правонарушителей, сотрудники должны быть собранны, выдержаны, должны реализовывать навыки боевых приемов борьбы неукоснительно в соответствии с требованиями руководящих документов. Кроме того ведомственным при-

казом закреплена подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы; подготовка к преследованию правонарушителей, к длительному ускоренному передвижению на местности; овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности. Так сформированные интеллектуальные и профессионально-психологические качества личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость) позволяют в практических ситуациях в полной мере пресечь незаконные действия субъекта, при осуществлении боевых приемов задержания, сопровождения правонарушителя.

При проведении занятий по физической подготовке вырабатываются координационные качества и навыки, необходимые сотрудникам для быстрого реагирования в условиях оперативно-служебной обстановки. Несомненно, при проведении занятий отрабатываются ситуации, связанные с непосредственным применением физической силы, специальных средств, с обоснованием правовой основы силовых приёмов и возможных последствиях применения [3]. Учитывая особо важное значение эмоционально-волевой устойчивости для профессиональной деятельности сотрудников ОВД [6], для данной категории целесообразно организовывать занятия по изучению методик самоконтроля и саморегуляции, стремления к минимизации вреда при применении физической силы, специальных средств, позволяющие повысить возможности преодоления чрезмерного эмоционально-психического напряжения и улучшить, таким образом, эмоционально-волевую устойчивость [5]. При изучении и усвоении практического материала, кроме общей физической подготовленности, особенное внимание целесообразно уделить освещению негативных последствий ограниченного двигательного режима, которые выражаются в проблемах со здоровьем, а потом – и в нарушениях служебной дисциплины. Целесообразно повышать мотивацию к занятиям по физической подготовке сотрудников полиции, дополняя их проведением лекционных занятий, связанных с пропагандированием физической активности. Средствами физической подготовки возможна коррекция таких последствий не соблюдения предписаний здорового образа жизни.

Находясь в условиях востребованности активности двигательного режима, сотрудники особенно нуждаются в регулярных физических упражнениях, часто более сложного содержания. Надо полагать, что для организации и проведения таких упражнений не требуется особых новаций. Их просто необходимо реально выполнять в соответствии с существующей программой по физической подготовке для личного состава органов внутренних дел Российской Федерации. Нужно просто найти соответствующие организационные подходы, обеспечивающие максимальную активность сотрудника на занятии и формы необходимого контроля [4]. В то же время, важно иметь в виду необходимость небольшого теоретического раздела занятий для разъяснения ряда положений, стимулирующих личный состав к активным физическим упражнениям и учесть мотивацию целого ряда сотрудников, лучше освоить приемы рукопашного боя и способы преодоления эмоциональной напряженности в целях адекватного выполнения задач по пресечению действий правонарушителя. Программа по физической подготовке для личного состава органов внутренних дел характеризуется прикладным характером и является составной частью профессиональной подготовки полицейских.

Подводя итог вышеизложенному, необходимо отметить, что требования к сотруднику полиции, установленные ФЗ № 3 «О полиции», необходимо соблюдать любому сотруднику полиции, независимо от его деятельности. Пресечение правонарушений и задержание преступников является первостепенной задачей сотрудника полиции. Правовой статус сотрудника полиции обязывает реагировать на любое замечен-

ное сотрудником правонарушение, в том числе, применяя физическую силу, поэтому занятия по физической подготовке и овладение всем комплексом специальных приемов необходимы для каждого сотрудника.

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: в ред. от 23 июля 2013 г.
3. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: с изм. от 14 декабря 2015 г.
4. Слободчикова Т. А. Специфика проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Воспитание и обучение: теория, методика и практика сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2016. С. 280–283.
5. Дружинин А. В. Формирование тактической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2015. № 2. С. 185–187.
6. Пенионжек Е. В., Кузнецов С. В. Физическое воспитание в образовательных организациях: аспекты информационного обеспечения // Закономерности и тенденции развития науки в современном обществе: сборник статей Междунардной научно-практической конференции. В 3 частях. Уфа, 2016. С. 151–153.

Сведения об авторах

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

Пенионжек Евгения Владимировна, начальник кафедры общей психологии, гуманитарных и социальных дисциплин, кандидат философских наук, доцент.

Уральский юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы борьбы, пресечение правонарушений, мотивация, здоровый образ жизни.

Лазаревич М. В.

Общефизическая подготовка слушателей факультета профессиональной подготовки Ома МВД РФ, результаты входного и выходного контроля по физической подготовке

Общефизическая подготовка слушателей образовательных организаций МВД России, организуется и проводится в соответствии с НОФП-2012, рабочей учебной программой первоначальной подготовки лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел РФ и является факультативной дисциплиной.

В отличие от дисциплины «Физическая подготовка», которая в свою очередь призвана развить и совершенствовать физические качества, в том числе изучить и привить навык применения боевых приемов борьбы, дисциплина «Общефизическая подготовка» направлена лишь только на развитие и совершенствование физических качеств

слушателей, т. е. имеет более узкую направленность, чем дисциплина «Физическая подготовка».

В дисциплину «Общефизическая подготовка» входят изучение тем:

1. Прикладная атлетическая гимнастика.

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.

3. Преодоление полос препятствий.

В конце обучения по данной дисциплине проводится контрольно-проверочное занятие, которое включает в себя порядок сдачи контрольных упражнений по физической подготовке.

Так, на занятиях по теме «Прикладная атлетическая гимнастика» слушатели выполняют следующие упражнения:

- подтягивание на перекладине (различным хватом);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (различное положение рук);
- толчок (жим) гири (24 кг);
- пресс (на различные группы мышц брюшного пресса);
- приседания;
- выпрыгивания;
- переноска партнера (различные способы);
- бег (на средние дистанции).

На занятиях преподаватель использует методы: повторного упражнения, повторно-серийный метод, круговой метод.

На занятиях по теме «Легкая атлетика и ускоренное передвижение» слушатели выполняют следующие упражнения:

- бег на средние дистанции;
- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени назад;
- бег по дистанции, финиширование;
- отработка техники поворотов и разворотов при челночном беге;
- прыжки в высоту, в длину;
- бег прыжками с ноги на ногу;
- упражнения в быстроте ответных действий на внезапный сигнал;
- марш-бросок и т. д.

На занятиях преподаватель использует методы: повторного упражнения, метод круговой тренировки и т. д.

На занятиях по теме «Преодоление полос препятствий» слушатели выполняют следующие упражнения:

- безопорные прыжки;
- прыжки с опорой о препятствие;
- перелезание;
- прыжки в глубину;
- соскакивание в траншею и выскакивание из нее;
- пролезание;
- передвижение по узкой опоре;
- преодоление специальной полосы препятствий;
- преодоление специальной полосы препятствий, при преследовании «условного правонарушителя» и т. д.

В целях совершенствования качества проведения занятий по дисциплине «Общефизическая подготовка», нами был проведен анализ входного и выходного контроля (контрольные упражнения по физической подготовке).

В данном исследовании принимала участие учебная группа – лица рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемые на службу в органы внутренних дел РФ.

Входной контроль по сдаче контрольных нормативов по физической подготовке был проведен в момент прибытия данной категории лиц на обучение, сентябрь 2016 года.

Выходной контроль, на момент завершения обучения слушателями по факультативной дисциплине «Общефизическая подготовка», ноябрь 2016 года. Период обучения по данной дисциплине составил около трех месяцев.

В данном исследовании участвовало 16 человек, лица 1-ой медико-возрастной группы (20–25 лет). Данным слушателям необходимо было набрать в сумме двух контрольных упражнений (сила, быстрота и ловкость) 115 баллов, можно более, согласно НОФП-2012. Если кто набирает меньше 115 баллов, то ему выставляется оценка «не зачтено», кто 115 баллов и более – «зачтено».

Результаты на входном и выходном контроле, оказались следующие:

Количество слушателей	Сумма баллов набранных слушателем на входном контроле	Сумма баллов набранных слушателем на выходном контроле
1	71	138
2	74	126
3	77	122
4	77	139
5	84	117
6	86	153
7	93	115
8	95	116
9	98	130
10	100	115
11	103	116
12	105	167
13	108	134
14	129	138
15	140	153
16	143	169

В среднем рост за период обучения (три месяца) по данной дисциплине составил 35,3 баллов.

Надо также отметить, исходя из результатов анализа, что лица, которые на входном контроле набрали, к примеру, 77 баллов, а на выходном 139 баллов и соответственно 71 балл на входном и 138 баллов на выходном, у них рост составил в 62 и в 67 баллов соответственно, а те, кто набрал на входном 140 балов, а на выходном получил результат 153 баллов и соответственно 129 баллов на входном и 138 баллов на выходном, рост составил в 13 и в 9 баллов соответственно. Скорее всего причина в мотивации у занимающихся, так как те лица, которые показали низкий результат на входном контроле, они улучшили свои показания в 5-6 раз (рост 62-67 баллов), по сравнению с теми кто показал хороший результат на входном контроле (рост 9-13 баллов).

Мотивация как мы полагаем следующая, если слушатель на входном контроле по физической подготовке набрал 115 баллов, то он получает оценку «зачтено», спра-

шивается, зачем ему набирать максимальное количество в 200 баллов, ведь он также получит оценку «зачтено»?!

Подведем итог. Учитывая мотивацию слушателей, в зависимости от уровня их физической подготовленности, мы хотели бы видеть в новом НОФП, выставление дифференцированной оценки за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке – отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, для слушателей и сотрудников органов внутренних дел РФ, т. к. у курсантов 1–4 курсов высших образовательных учреждений МВД РФ выставление оценок за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке носит дифференцированный характер.

Данный анализ показал, что те средства и методы, которые использует преподаватель в своей деятельности, себя оправдывают. Мы наглядно видим рост физических качеств наших слушателей и надеемся, что они в дальнейшем будут самостоятельно заниматься развитием, поддержанием и совершенствованием своих физических качеств на должном, необходимом, требуемом уровне.

Сведения об авторе

Лазаревич Максим Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Омская академия МВД России.

644092, г. Омск, пр-т Комарова, д. 7

Ключевые слова

Общефизическая подготовка, первоначальная подготовка, входной и выходной контроль, контрольные упражнения по физической подготовке.

Ляхов П. В.

Содержание спортивной работы в образовательных организациях системы МВД России

Одной из важных составляющих системы физической подготовки в образовательных организациях МВД России является спортивная работа. Спортивная работа проводится в целях вовлечения сотрудников, курсантов и слушателей в регулярные занятия физической подготовкой, повышения уровня профессиональной подготовленности, спортивного мастерства и организации рационального досуга. В процессе регулярных занятий физической подготовкой и спортом, участия в соревнованиях различного ранга у сотрудников, курсантов и слушателей совершенствуются профессионально-значимые прикладные умения и навыки, физические и морально-психологические качества, происходит укрепление организма.

Спортивная работа в образовательных организациях системы МВД России включает: подготовку сборных команд по служебно-прикладным видам спорта и массовый спорт. Основными формами спортивной работы являются учебно-тренировочные занятия, спортивные и служебно-прикладные соревнования, спортивно-массовые мероприятия, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями [1; 2]. Главными определяющими показателями, характеризующими уровень спортивной работы образовательной организации системы МВД России, являются спортивные результаты выступления сборных команд, качество организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Вопросы, связанные с организацией спортивной работы в образовательных организациях МВД России регламентированы: 1) федеральными нормативными актами в

области физической культуры и спорта; 2) ведомственными нормативными документами МВД России и Министерства спорта России; 3) локальными нормативными актами образовательных организаций МВД России. Подробно рассмотрим содержание локальных нормативных актов образовательных организаций МВД России, которые непосредственно определяют детальное содержание спортивной работы в образовательной организации, на примере Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова (ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова).

Разработка локальных нормативных актов в ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова осуществляется в следующих целях:

- объединение основных вопросов касающихся планирования и организации спортивных мероприятий в институте;
- определение комплекса и содержания спортивных мероприятий, проводимых в институте;
- создание общей структуры руководства, посредством которой осуществляется управление спортивной работой в институте;
- проведение отбора среди сотрудников, курсантов и слушателей для комплектования сборных команд института по служебно-прикладным видам спорта.

В зависимости от категории спортивных мероприятий осуществляется подготовка и утверждение нормативных документов двух видов:

1. Приказы начальника института, определяющие организацию и порядок проведения:
- тренировочного процесса сборных команд института по служебно-прикладным видам спорта на календарный год;
- предсоревновательные учебно-тренировочные мероприятия по подготовке сборных команд института к чемпионатам по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России.

2. Регламенты, положения, определяющие организацию и порядок проведения:
- соревнований по видам спорта, включенным в Спартакиаду ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова;
- спортивных праздников среди постоянного и переменного состава института.

Спорт является одним из важных средств профессионального обучения и воспитания сотрудников, курсантов и слушателей органов внутренних дел. Систематические занятия спортом повышают всестороннюю физическую подготовленность, вырабатывают необходимые морально-волевые качества и укрепляют организм занимающихся [2]. Несмотря на то, что основой спортивной работы в органах внутренних дел является любительский спорт, спортивную честь образовательной организации на чемпионатах в основном отстаивают спортсмены высокого класса.

Управленческая деятельность по организации, обеспечению и проведению учебно-тренировочных занятий со сборными командами института включает: комплектование команд, назначение ответственных за подготовку, составление планов тренировок и расписания занятий, материальное, методическое и медицинское обеспечение, контроль и учет.

Комплектование сборных команд начинается с отбора кандидатов среди поступивших на первый курс. Тренировочный процесс организуется в течение всего учебного года. Ответственные за организацию и проведение учебно-тренировочных занятий, как правило, назначаются из числа преподавателей кафедры физической подготовки и спорта и кафедры огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях, имеющие большой спортивный опыт и высокий уровень методической подготовленности.

Определенными опорными точками учебно-тренировочного процесса являются соревнования, на которых, спортсмен стремиться показать свой наилучший результат.

В свою очередь, результаты выступлений на соревнованиях заставляют вносить коррективы в управление тренировочным процессом.

Необходимо рассмотреть основные этапы управленческой деятельности по организации и проведению учебно-тренировочных сборов для сборных команд, которые проводятся в период подготовки к наиболее важным и ответственным соревнованиям.

1. Получение разрешения руководства и согласование организационных вопросов с командирами подразделений.

2. Подготовка документации для проведения сбора.

3. Разработка проекта приказа о проведении учебно-тренировочного сбора. В приказе определяются: цель и задачи сбора, сроки и место проведения, состав участников (обычно на несколько человек больше чем состав команды на соревнованиях), ответственный за проведение и контроль, задачи и обязанности должностных лиц, причастных к обеспечению проведения сбора.

4. Доведение приказа до сведения исполнителей.

5. Подготовка к сборам (подготовка места проведения, спортивного инвентаря и оборудования, организация питания, медицинское и морально-психологическое обеспечение).

6. Подведение итогов сборов (анализ выполнения программы, доклад руководству о готовности к соревнованиям).

Спортивные и служебно-прикладные соревнования тесно связаны с другими сторонами спортивной работы. В то же время вопросы руководства, организации и обеспечения соревнований имеют свои особенности. В деятельности по организации, обеспечению и проведению спортивных и служебно-прикладных соревнований следует рассматривать работу по обеспечению готовности образовательной организации к проведению всех запланированных соревнований и работу по подготовке и проведению конкретного соревнования.

В положении о Спартакиаде определяется, какие соревнования необходимо провести и как их распределить в годичном цикле с учетом, местных условий и других особенностей.

Управленческая деятельность по организации конкретного соревнования включает ряд последовательных этапов.

Организация соревнования (утверждение регламента о проведении соревнования, уточнение особенностей и условий проведения, определение судейского состава).

Подготовка к проведению соревнования (подготовка и оформление места проведения состязания, решение вопросов всестороннего обеспечения, рассмотрение заявок и подготовка графика проведения соревнования, инструктаж судейского персонала, подготовка призов и оформление грамот).

Подведение итогов состязаний (оформление итоговых протоколов, приведение мест проведения в исходное состояние).

Спортивные праздники имеют свои отличительные особенности. Спортивный праздник понятие гораздо шире, чем массовые спортивные мероприятия и представляет собой комплекс разнообразных спортивных и культурных мероприятий рассредоточенных на обширной территории [3]. Праздник может носить тематический и не тематический характер и проводится согласно сценарию. Сценарий спортивного праздника составляется на 1-4 часа и включает: торжественное открытие, спортивную часть, закрытие праздника.

Обобщив вышеизложенное можно спланировать спортивную работу образовательных организаций МВД России в следующей последовательности [4; 5]:

- организация спортивных мероприятий с целью успешного выступления в чемпионатах среди образовательных организаций системы МВД России;

- участие в спортивных мероприятиях проводимых региональной организацией общественного государственного объединения Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо»;

- участие во всероссийских, областных, городских и районных соревнованиях;

- организация спортивных мероприятий, проводимых по планам образовательных организаций, учитывающим специфические особенности и традиции учебного заведения;

- организация мероприятий, направленных на повышение уровня организации спортивной работы образовательной организации.

Таким образом, следует отметить, что достижение высоких спортивных результатов в учебно-тренировочном процессе не возможно без создания четкой структуры управления спортивной работой, а успешное проведение всех спортивных мероприятий, позволяет повысить интерес у сотрудников, курсантов и слушателей к занятиям спортом, и осознанию необходимости своего физического совершенствования.

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

2. Физическая подготовка: учебное пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15266.

4. 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 // 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.

5. Алдошина Е. А. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в вузе // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. Орел: ОГАУ, 2013. С. 47–49.

Сведения об авторе

Ляхов Павел Владимирович, преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая подготовка, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы.

Макеева В. С., Куницын Д. А.

Реализация личностно-ориентированного подхода в подготовке квалифицированных футболисток

Повышение эффективности многолетней подготовки квалифицированных футболисток на основе оптимизации ее структуры является одной из наиболее актуальных проблем обеспечения роста их спортивного мастерства. В связи с этим постоянно рас-

ширяется поиск путей использование современных педагогических подходов к их подготовке в связи с постоянным усложнением соревновательной деятельности, которая предъявляет все более высокие требования не только к подготовленности футболиста, но и к личности спортсмена.

Стратегия психофизической подготовки в женском футболе представляет способ организации жизни игрока путём изменения, преобразования условий, соревновательных ситуаций в соответствии с ценностями личности, определяет меру соответствия и баланса между личным и социальным [1]. Она характерна для зрелой в социально-психологическом смысле личности, способной разрешать противоречия, преодолевать барьеры, которым принадлежит наиважнейшая роль, как в конструировании, так и в динамике спортивной деятельности.

Личностно-ориентированный подход способствует повышению эффективности спортивной подготовки, так как позволяет обеспечивать индивидуализацию воспитательной работы и совершенствовать на этой основе другие виды подготовленности – технической, тактической, соревновательной. Вопросы реализации личностно-ориентированного подхода в подготовке квалифицированных футболисток, в частности, средства и методы его обеспечения, разработаны недостаточно.

В рамках личностно-ориентированного подхода приоритетным ориентациям и соответствующим стратегиям психофизической подготовки в женском футболе относятся познавательные, коммуникативные ориентации; ориентация на поддержание, укрепление своего здоровья и физического развития. Значительную роль в формировании психически, физически и духовно здоровой личности футболистки, способной добиться успеха, расширить сферу возможного отводят специальной физической подготовке, направленной на развитие гностического, коммуникативного, нравственного, мотивационно-ценностного, операционального и двигательного компонентов личности.

Положительные результаты спортивной деятельности предполагают частичное или полное достижение поставленной цели, а также появление чувства удовлетворённости. Психологические результаты спортивной деятельности выражаются в изменениях, произошедших в самом игроке (в приобретении новых умений, знаний, способностей, в повышении самооценки и др.), что позволяет «соединять свои индивидуальные особенности, свои статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями команды. Именно данные факторы определяют возможность продуктивного самопознания и самоизменения игрока [3].

Для обеспечения высокого уровня технико-тактической подготовленности квалифицированных футболисток назрела необходимость исследования их личностных особенностей, обеспечивающих эффективность и надежность выступлений в соревнованиях. Поэтому педагогическое исследование особенностей личности спортсмена представляется важной предпосылкой повышения эффективности деятельности тренера, работающего со спортсменками.

Игра в футбол предъявляет существенные требования к личности игроков, что вызывает необходимость изучения личности с целью обеспечения эффективности и надежности соревновательной деятельности. Результатом спортивной деятельности являются физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивный результат и психологические приобретения. Надежность деятельности, так необходимая футболисту, (стабильная устойчивость в экстремальных условиях) обеспечивается широким комплексом качеств, включающим волевые, эмоциональные и коммуникативные.

Целью данной работы является теоретическое и экспериментальное обоснование личностно-ориентированной методики подготовки в футболе.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс квалифицированных футболисток.

Предмет исследования – средства и методы реализации личностно-ориентированного подхода в подготовке квалифицированных футболисток.

Гипотеза – предполагается, что личностно-ориентированная методика подготовки квалифицированных футболисток позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, что будет выражаться в повышении надежности проявления технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности в футболе.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

Исследовать современное состояние проблемы подготовки квалифицированных футболисток.

Разработать и установить эффективность личностно-ориентированной методики подготовки квалифицированных футболисток.

Для решения поставленных в работе задач использовались такие методы, как анализ и обобщение литературных источников; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; математическая обработка данных тестирования. Педагогический эксперимент проводился в течение сезона 2016 года в команде квалифицированных футболисток, принимающих участие в соревнованиях студенческой лиги. В эксперименте приняли участие 14 футболисток (возраст 19–21 год).

В процессе эксперимента применялась личностно-ориентированная методика подготовки. Личностно-ориентированный подход основывался на том, что все внешние педагогические влияния всегда действуют опосредованно, преломляясь через внутренние условия личности и индивидуальности человека (его психические и личностные свойства), опираясь на его активность (самовоспитание, саморазвитие, самоорганизацию, самообразование, саморегуляцию, самоуправление). Личностный подход ориентирует на формирование ценностного отношения к спортсмену как человеку, а этот тезис, в свою очередь, требует исследования условий развития человеческого в человеке, изучения механизмов самореализации, саморазвития, саморегуляции, социальной самозащиты, адаптации человека к социальным условиям, его интеграции в общество, с одновременной автономизацией от него [3].

Данный подход направлен на выявление возможностей становления самобытного личностного образа, развития сущностных сил человека, взаимодействия индивида с людьми, природой, культурой, цивилизацией, предусматривает исследование номенклатуры целей личностного саморазвития, выявление специфического содержания образования, на основе которого развиваются личностные качества

Данные, приводимые специалистами, показывают, что эффективность и надежность соревновательной деятельности футболистов зачастую не отвечает требуемому уровню. Команды, как правило, строят свою игру на использовании простых в координационном отношении и хорошо освоенных технических приемах. Исключение составляют начинающие футболисты, применяющие любые технико-тактические действия, которые в полной мере нельзя назвать целесообразными с позиций тактики. В техническом плане выполняемые приемы несовершенны, так как нет еще базы элементарных технических действий, следствием чего в этом возрасте и является высокий брак при выполнении.

Анализ практического состояния вопроса в тренировке квалифицированных футболисток, проведенный с помощью анкетирования тренеров показал, что имеется противоречие между определением направленности, постановкой задач занятий и их реализацией. Все опрошенные тренеры ответили, что они учитывают личностные особенности футболисток при планировании их подготовки, используют специальные средства в воспитании личностных качеств, считают, что особенности развития лич-

ностных качеств оказывают влияние на эффективность технико-тактической подготовки в футболе, влияют на эффективность и надежность их соревновательной деятельности. Однако, в ответах на вопросы, касающихся конкретной направленности воспитания личностных качеств футболисток наблюдаются значительные расхождения. Педагогические наблюдения на занятиях также показали, что тренеры недостаточно реализуют индивидуальный подход, редко используют специальные средства и методические приемы для оптимизации развития личности игроков в ходе тренировочного процесса. Тренеры основное внимание уделяют воспитанию инициативности, ответственному отношению к выполнению тренировочных нагрузок, регулированию внутри коллективных конфликтов. Для решения задач воспитания личностных качеств в основном используются методы слова – команды, внушение, убеждение, беседы. Средства, предполагающие моделирование деятельности, в которых создаются благоприятные условия для совершенствования и самосовершенствования личностных качеств спортсменок, практически не используются (только стимулирование развития волевых качеств при выполнении упражнений, требующих значительного физического напряжения).

В ходе исследования на основе анализа литературных данных, данных анкетирования тренеров, результатов педагогических наблюдений была разработана личностно-ориентированная методика подготовки квалифицированных футболисток. Особенностью данной методики является преимущественная направленность воспитательных средств на развитие следующих личностных качеств футболистов: адекватной самооценки, честолюбия, целеустремленности, настойчивости, разумной осторожности, критичности в оценке, групповой зависимости. Данные качества являются базой для повышения надежности соревновательной деятельности. Основным средством воздействия по формированию данных качеств явилось моделирование игровой и соревновательной деятельности таким образом, чтобы условия стимулировали проявление воспитываемых качеств и ограничивали проявление противоположных.

Для проверки эффективности данного подхода был организован педагогический эксперимент. Надежность соревновательной деятельности определялась по качеству технико-тактических действий (ведения, передач, ударов, взаимодействий игроков и др.). Качество подготовки футболисток оценивалось по количеству брака (в процентах). Анализ технико-тактических показателей игры спортсменок основывается на результатах педагогического наблюдения с применением системы записи соревновательной деятельности (регистрация общего количества и числа эффективных технико-тактических действий).

Результаты работы и их обсуждение. Данные о динамике эффективности и надежности выполнения технико-тактических действий футболисток свидетельствует о большей эффективности подготовки спортсменок при работе, направленной на проявление личностных качеств. Сравнительный анализ исходных данных и конечных результатов показал, что в процессе эксперимента наблюдались б***о***льшие величины положительных сдвигов. В целом наблюдается более существенный прирост эффективных приемов, снижение брака (рис. 1, 2).

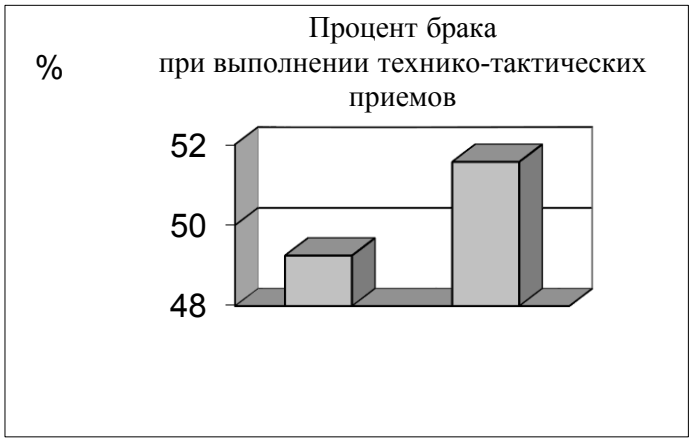


Рис. 1. Динамика данных надежности соревновательной деятельности квалифицированных футболисток до и после эксперимента.

При этом общее количество выполняемых технико-тактических действий в ходе эксперимента несколько снижается, однако увеличивается количество эффективных приемов. Так, общий процент брака в процессе эксперимента составил 14,13 %. Анализ качества выполнения отдельных видов технико-тактических действий показывает, что процент брака возрастает с увеличением сложности действий.

При этом максимальный прирост качества выполнения технико-тактических действий наблюдается практически во всех показателях. Наименьшее снижение брака составило 6,3 % (средние передачи), наибольшее – 15,9 % (длинные передачи). Величина снижения процента брака по некоторым показателям превышает таковую по отношению к исходному уровню в несколько раз.

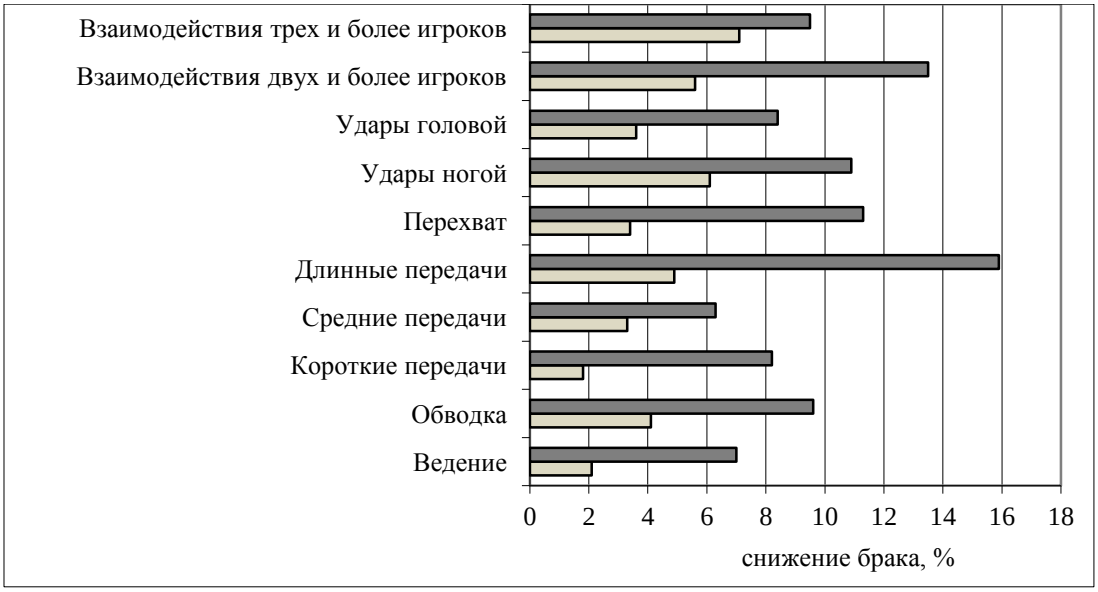


Рис. 2. Прирост надежности технико-тактических действий в ходе педагогического эксперимента.

Таким образом, данные педагогических наблюдений за качеством соревновательной деятельности квалифицированных футболисток показывают, что в процессе эксперимента команда значительно превышает исходный уровень по надежности тех-

нико-тактических действий в игре после применения в их тренировке специальных средств, методов и методических приемов, обеспечивающих личностно-ориентированную направленность учебно-тренировочного процесса.

Подводя итоги проведения педагогического эксперимента, можно говорить о том, что применяемая в эксперименте личностно-ориентированная методика подготовки позволила существенно повысить ее эффективность.

В результате проведенного исследования, в соответствии с его задачами, сделаны следующие выводы.

Исследование современного состояния проблемы показало, что необходимо разрабатывать вопросы повышения оптимизации подготовки футболистов. Наименее изученными являются вопросы использования различных средств и методов учета и воспитания личностных качеств. Проблема подготовки квалифицированных футболисток является недостаточно разработанной. Одним из путей ее решению является разработка личностно-ориентированной методики подготовки.

Разработанная личностно-ориентированная методика подготовки преимущественно направлена на развитие следующих личностных качеств футболисток: адекватной самооценки, честолюбия, целеустремленности, настойчивости, разумной осторожности, критичности в оценке, групповой зависимости. В целом данная методика направлена на повышение надежности соревновательной деятельности футболисток.

Применение разработанной методики в подготовке позволила повысить надежность соревновательной деятельности футболисток, что подтверждается более значительным снижением брака в выполнении технико-тактических действий к концу эксперимента. Это позволяет говорить о целесообразности применения данной методики в учебно-тренировочном процессе футболистов для оптимизации их подготовки.

1. Залалетдинов А. Р., Ярыгина Н. А. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности у футболистов разного возраста // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 4 (23). С. 88–90.

2. Макеева В. С., Куницын Д. А. Стратегия психофизической подготовки квалифицированных футболисток // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. № 4. 2016. С. 89–95.

3. Оплетин А. А., Кузнецова З. М. Потенциальные возможности физической культуры в процессе саморазвития личности студентов вуза // Мир психологии. 2014. № 4 (80). С. 264–272.

Сведения об авторах

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.

Куницын Дмитрий Алексеевич, магистрант, б/с, б/з.

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева.

302026, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95.

Ключевые слова

Квалифицированные футболистки, личностные качества, технико-тактические действия.

Мартынов А. П.

Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта

Новые изменения в социально-политической и экономической зоне развития современного общества напрямую направлены на формирование его представителей и, прежде всего, его молодого поколения. В последнее десятилетие в обществе основной мыслью является сохранение и укрепление показателя здоровья населения как центрального фактора будущего благополучия всего государства.

Анализ состояния здоровья общества презентует стабильный рост числа детей с отклонениями в физическом развитии, еще на этапе новорожденности. Нехватка сформированной культуры здорового образа жизни в семье, положительного примера со стороны старшего и среднего поколений, ведет к неуклонному росту заболеваемости подрастающего поколения.

Несмотря на это, сегодня физической культурой и спортом в стране занимаются около 8-10 % населения. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность молодежи и отсутствие принятия подрастающего поколения постоянной и систематической работы над собой. Гиподинамия, считается одной из актуальнейших проблем современности, требующей срочного решения, пересматривания ценностной системы личности современного человека и осознания авторитетности здорового образа жизни, как естественной жизненной потребности. Оценка современных научных исследований по проблематике, связанной с развитием физкультуры и спорта показывает, что непрерывно растет число учащихся и студентов всех ступеней образования, зачисленных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Подрастающее поколение – есть фундамент нашего общества будущего и то, насколько оно будет здоровым, зависит только от нас.

Современное поколение симпатизирует занятиям «виртуального спорта», гаджеты исключают практически все активные формы занятий, начиная с раннего детства, ребенок с легкостью овладевает любыми их видами, беря за норму виртуальное общение, виртуальных знакомых и виртуальные увлечения, что в свою очередь не может ни отразиться на негативном формировании здоровья. Средства массовой информации не заинтересованы в продвижении здорового образа жизни и популяризации физкультуры, и спорта среди подростков, и молодежи [5].

В последнее десятилетие и на уровне государства, исходят активные попытки развития физкультурно-оздоровительного движения в стране и регионах, основной идеей которого является сохранение здоровья подрастающего поколения, как единой ценности государства. Так, одним из основных документов по развитию системы физкультуры и спорта является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [2].

Отраслевой Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» считается документом, отражающим траекторию формирования государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В нем показаны основные понятия и принципы государственной политики в отрасли, компетенция субъектов физкультурно-спортивного движения как элементов единой системы при реализации этой политики, отражены цели и задачи принятия закона и другие значимые положения. Законодательство о физической культуре и спорте (статья 3) функционирует на принципах:

- обеспечения права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- сочетания государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

- обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

- единства нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации.

Губернатор Нижегородской области Валерий Павлинович Шанцев предлагает разработать и реализовать программу развития физкультуры и спорта в рамках концепции социально-экономического развития России до 2020 года.

По словам губернатора, ситуация в стране с развитием спортивной культуры «оставляет желать лучшего». «По данным министерства здравоохранения и социального развития, доля здоровых людей в России снизилась до 32 %, различные патологии имеют около 5 миллиона граждан. Среди обучающихся почти две трети имеют различные функциональные нарушения. Наблюдается тенденция увеличения количества граждан с так называемыми «профессиональными заболеваниями»: по сравнению с 2001 годом их количество увеличилось на 44 %». По его мнению «переломить эти тенденции можно, если больше граждан будет заниматься спортом».

С введением Федеральных государственных образовательных стандартов мы можем проследить существенные перемены, связанные со спортом и физическим оздоровлением курсантов. В Нижегородской Академии МВД России физическая культура является одной из главных звеньев образования.

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение курсантов приёмам борьбы, потребность в телесном и духовном самосовершенствовании побуждают к необходимости переосмысления сложившегося содержания физического воспитания. Таким образом, предмет «Физическая культура» воспринимается как единство двух составных частей – ориентировка в данной сфере и творческих подход. Первая составная часть призвана создать у курсантов целостное представление о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры.

Вторая составная часть движет процессом физического воспитания в сторону творческого усвоения способов собственно-деятельной, а также не умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач [1; 3; 4].

Госсовет РФ в 2002 году акцентировал внимание на необходимости повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди всех социальных групп российского общества, в том числе и среди студентов.

Введение современных ФГОС среднего и высшего профессионального образования приносят в профессиональную подготовку профессионалов различного уровня ряд перемен. Прежде всего, система образования призвана не только воспроизводить высококлассных и высокопрофессиональных и конкурентоспособных специалистов, но и формировать личность физически и психически здоровую, готовую к постоянному профессиональному саморазвитию и самосовершенствованию, здоровой профессиональной конкуренции, личность стрессоустойчивую, способную к постоянному саморазвитию. Личность курсанта-выпускника обязана обладать не только определенными навыками и умениями, но и быть готова к решению профессиональных и личностных задач и преодолению различного рода трудностей и сложных жизненных ситуаций, с которыми обучающиеся сталкиваются уже в период профессиональной подготовки.

Научные исследования доказывают, что физические упражнения и занятие спортом снижают риск эмоциональных расстройств, повышают физическую и умственную работоспособность, улучшают общую физическую активность, снижают эмоциональную лабильность в сторону позитивного настроя, укрепляют стрессоустойчивость личности [6; 7]. На наш взгляд, для того, чтобы физическая культура стала для курсантов

частью их естественной повседневной жизни нужно направить решение проблем развития, прежде всего, на:

- воспитание способности противостоять негативным явлениям (наркомания, алкоголизм, табакокурение, асоциальное поведение и т. д.);
- укрепление единства и сплоченности коллектива;
- развитие национальных систем физического воспитания, позволяющих полностью раскрыть национальные традиции народов России;
- воспроизводство здорового населения;
- удовлетворение потребности в массовых спортивных зрелищах;
- создание мощной спортивной индустрии, входящей в качестве составного элемента в экономическую систему новой России;
- сохранение лидирующих позиций российских спортсменов в международном спортивном движении и ускорение процессов объединения России в общемировую систему;
- создание новой идеологии освещения в СМИ (особенно на телевидении) вопросов физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Что в свою очередь, невозможно без высококвалифицированных профессиональных кадров.

Система спортивной подготовки в Академии представлена многоступенчатой моделью отбора, воспитания и развития курсантов.

Объединение контингента учащихся производится из числа абитуриентов, проявивших определенные способности в избранном виде спорта, успешно сочетающих занятие спортом с учебой и обладающих хорошим здоровьем.

Учебно-воспитательная система образования Нижегородской академии МВД России позволяет нам не только подготавливать высококвалифицированных специалистов, но и побуждать у учащихся стойкую потребность в здоровом образе жизни. Здоровье, его сохранение и укрепление выступает как основная ценность и главнейшее средство, и инструмент профессиональной деятельности старшекурсников, и выпускников академии.

Выпускники составляют золотой потенциал молодежи, способной осознавать ценность собственного здоровья и здоровья человека, как основной его ценности, популяризировать здоровый образ жизни как норму, являясь примером для населения. Таким образом, для развития физической культуры и спорта в современном российском обществе необходимо осуществить комплекс первоочередных мер по улучшению физкультурно-спортивной работы и прогрессированию здорового образа жизни населения направленных на создание максимально благоприятных условий для оздоровления молодежи.

---

1. Минда А. В. Современный урок физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library (дата обращения: 25 января 2017 г.).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федер. закон Рос. Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «ГАРАНТ».

3. Тенденции развития физической культуры среди молодежи // Спорт-экспресс. 2017. 27 янв.

4. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // 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. С. 106–109.

5. Еремин Р. В. Новейшие информационные технологии в физической культуре и спорте // 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.
6. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22–25.
7. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 348–350.

Сведения об авторе

Мартынов Александр Петрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603950, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, состояние здоровья, молодежь.

Марченко И. Н., Мякинин Е. В., Горшков Ю. В.

Развитие ловкости у курсантов на занятиях по физической подготовке

Актуальность развития ловкости у курсантов на занятиях по физической подготовке заключается в том, дальнейшая их работа будет непрерывно связана с задержанием преступников. Умения правильно, быстро реагировать на сложные непредвиденные ситуации на работе в МВД России, является хорошей подготовленностью у сотрудника сложно координационных способностей. Одно из центральных мест в развитии этих качеств занимает ловкость, которой уделено большое внимание на занятиях по физической подготовке курсантов. Она тесно связана с другими физическими качествами, и двигательными навыками и потому имеет совокупный характер.

Ловкость – сложный комплекс, в который входит умение распределять и фокусировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия [2].

Чтобы курсанту быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать определенные двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, то есть иметь хорошую подготовку. А также большую роль играет подвижность в суставах и высокие волевые качества. Если выполняется сложное движение или действие, то надо быстрее проявлять ловкость и более совершенная она должна быть. Ловкость курсанта на занятиях по физической подготовке – это способность осваивать новые движения, а также вовремя и рационально действовать в соответствии с меняющейся обстановкой, также нужно обратить внимание и на то, что используется отдельно от других двигательных качеств. Обучающийся, который правильно владеет навыками вы-

полнения различных упражнений, более быстро и легче обучается новому упражнению или приему. Курсанты института оттачивают свое мастерство ловкости не только на занятиях по физической подготовке, но и в процессе соревновательной деятельности, которая проходит в институте, на всероссийском и международном уровне. В быстроменяющейся обстановке на занятиях по физической подготовке курсанту нужна хорошая общая и специальная подготовленность, ловкость лучше всего проявляется тогда, когда обучающийся находится в состоянии высокой тренированности.

В общеразвивающие упражнения, которые более качественно способствуют развитию и совершенствованию ловкости входят акробатические упражнения, специально беговые упражнения – челночный бег, спортивные игры – баскетбол, футбол, волейбол, теннис, регби [1; 3].

Все упражнения, направленные на развитие ловкости курсантов рекомендуется выполнять как в стандартных, так и в быстроменяющихся условиях. Наиболее качественными из специальных упражнений направленных на развитие и совершенствование этой способности, это занятия различными видами спортивной деятельности с легким сопротивлением, если борьба, бокс, да и практически в любом виде, то есть в игровой и соревновательной форме. После получения необходимой подготовки курсанты по развитию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся усиленные тренировки с изменяющимися условиями учебно-тренировочной, и соревновательной деятельности. Специальная ловкость у курсанта института на занятиях по физической подготовке это его способность результативно выполнять минимально необходимое количество действий. Способность решать в процессе занятий совершенно новые двигательные задачи актуально будет тогда, когда он будет иметь заранее известный ему ответ на каждую возникшую двигательную задачу. Для того чтобы более грамотно совершенствовать у курсанта навык применения ловкости на занятиях по физической подготовке рекомендуется создавать такие ситуации, при которых он будет вынужден самостоятельно решать эти двигательные задачи – выполнить прием или защиту, достичь преимущества.

Один из методов, с помощью которых можно научить курсанта качественно решать определенные двигательные задачи в процессе занятий по физической подготовке это подбор разнообразных партнеров, которые отличаются друг от друга телосложением, техникой, тактикой, массой тела, физической подготовкой, квалификацией, стойкой, захватом, морально-волевыми и другими качествами. Проведение занятий на различных покрытиях мягком, жёстком, ровном, неровном также может быть методом. Можно задать цель для определенных решений задач, где надо выполнить определенный прием, провести какие-либо защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, подавить соперника, либо обмануть его, маневрировать. При проведении занятий в нестандартных условиях, то есть, в непривычное время, при ярком или недостаточном освещении, при музыкальном сопровождении и других отвлекающих факторах отвлекающих факторах [2; 5].

Если в процессе учебы или уже, работая в полиции, курсанту встретятся такие сложности, которые ранее уже решались и были отрепетированы на занятиях по физической подготовке, тогда курсант покажет высокую ловкость. В процессе обучения он обязан довести до автоматизма свои реакции на определенные ситуации, которые часто встречаются в жизни курсанта. Если учащиеся института находясь в определенных условиях, оказывается редко, то ловкость отрабатывается до умений. Это двигательное качество имеет огромное значение для курсантов, так как в определённых видах спортивной деятельности, где соперники непосредственно воздействуют, друг на друга складываются непредсказуемые ситуации.

Для развития и совершенствования ловкости курсантам рекомендуется использовать в подготовительной части занятия различные незнакомые и сложные по координации упражнения: вольные движения и акробатические упражнения; кувырки вперед и назад, кувырки назад через партнера; прыжки-кувырки в длину, высоту, через препятствие; сальто назад, сальто вперед с разбега; перевороты назад, вперед, парные акробатические упражнения; прыжки со скакалкой, выполняемые различными способами [3].

Достаточно хорошим средством для развития у учащихся ловкости могут служить разнообразные игры: «регби на ковре», «оборона крепости», «футбол на ковре», в которых встречаются самые неожиданные положения, а также сложные эстафеты с препятствиями и прочими усложнениями. В основной части занятия главным средством совершенствования ловкости является изучение техники на занятиях по физической подготовке в динамике и овладение умением выполнять каждый прием, применяя какой-либо из возможных захватов во всех возможных направлениях, а также изучение связок и комбинаций определенных приемов. Также следует знать, что выполнение большого количества упражнений негативно может воздействовать на ЦНС и вызывает преждевременное утомление [4; 6].

Одно из главных мест на занятиях по физической подготовке курсантов, которая направлена на развитие ловкости, обязаны занимать акробатические упражнения, которые способствуют совершенствованию ориентировки в пространстве, в частности, это кувырок вперед в группировке, с прямых ног, с выходом на одну ногу «пистолетиком», то же упражнение с захватом ноги двумя руками, с захватом скрещенных ног, с набивным мячом в руках (в ногах), без опоры руками; длинный кувырок вперед через набивной мяч, через лежащее чучело, через партнера, стоящего на четвереньках, через стоящее чучело, через партнера, стоящего согнувшись; кувырок назад из приседа в группировке, из стойки, с выходом на прямые руки в стойку, с выходом на прямые ноги, не сгибая ноги, с фиксацией положения стойки на кистях, с набивным мячом в руках, с захватом скрещенных голеней [7].

Вывод: при развитии и совершенствовании ловкости необходимо придерживаться следующими методическими рекомендациями, в частности, это разнообразить занятия по физической подготовке; систематически вводить в них какие либо новые физические упражнения; различные формы их сочетания, правильно варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям; самостоятельно определять интервал отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Ловкость у курсантов на занятиях по физической подготовке должна быть очень хорошо развита, так как высоко координированным быть это очень большой труд, который оценивается как на занятиях, так и в жизни. Курсанты это будущие работники силовых структур, от которых зависит спокойствие и порядок в наших городах. И от того насколько ловко они будут применять свои знания, умения, навыки зависят их результаты в деятельности спорта и по поиску или задержании преступников.

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 223 с.

2. Боген Н. Н. Обучения двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 2012. 193 с.

3. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей // Теория и практика физ. культуры. 1987. № 2. С. 56–58.

4. Лях В. И., Садовских Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовке в спорте // Теория и практика физической культуры. 2012. № 8. 24 с.
5. Матвеев А. П. Воспитание физических качеств: учеб. для студ. факультетов физкульт. пед. институтов / под ред. Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
6. Моськин С. А. Приоритетные направления повышения эффективности воспитания профессионально значимых качеств курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 156–158.
7. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Клименко Б. А. Разностороннее физическое развитие личности при самостоятельных занятиях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 70–74.

Сведения об авторах

Марченко Иван Николаевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Мякинин Евгений Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Горшков Юрий Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Развитие ловкости, курсанты, физическая подготовка, координационные способности, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, общеразвивающие упражнения, методические рекомендации.

Морев Д. Г.

Формирование технико-тактической подготовленности курсантов в процессе занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России на основе спорта высших достижений

Техническая подготовленность в спорте характеризуется степенью освоения спортсменом системы биомеханических движений (техник видов спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких спортивных результатов [1; 4; 5; 6].

Как отмечает большинство авторов техническую подготовленность нельзя рассматривать раздельно. Ее следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно связаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется действие [1; 4; 5; 6].

В наиболее общем виде уровень технической подготовленности сотрудника полиции можно определить следующим образом: объемом приемов и действий, которыми владеет сотрудник; степенью освоения этих приемов и действий; результативностью техники и др. Вполне естественно, что чем большим числом приемов и действий владеет сотрудник полиции, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных технических задач, возникающих в процессе обеспечения правопорядка, тем в большей мере он способен противостоять активно сопротивляющемуся правонарушителю и качественно проводить пресечение правонарушений.

Следует отметить, что задачи стоящие перед сотрудником полиции, условия и место проведения задержаний преступников заметно влияют на содержание технической подготовленности сотрудников. Так рядом авторов были отмечены некоторые различия в подготовке подразделений ОВД (в зависимости от специфики и задач, стоящих перед данным подразделением), а также особенности индивидуальной технической подготовки сотрудников различных служб ОВД [2; 3; 7; 8].

Ряд специалистов выделяет базовые и дополнительные движения в структуре технической подготовленности сотрудника полиции [4; 8]. К базовым относятся движения и действия, составляющую основу технической оснащенности сотрудника, без которых невозможно эффективное противодействие преступнику [2; 3; 4; 8]. Можно говорить об обязательном освоении базовых движений и приемов сотрудником ОВД, которые определены действующими нормативными актами МВД России. Дополнительные движения и действия определяются, как второстепенные движения и действия, которые характерны для отдельных сотрудников полиции и связанные с их индивидуальными особенностями организма, а также с устойчивыми связями предыдущего накопленного опыта. Например, техника задержания правонарушителя будет иметь различные особенности у сотрудника полиции, специализировавшегося в борьбе самбо, от сотрудника, занимавшегося рукопашным боем, боксом и т. п. Кроме этого можно констатировать, что именно дополнительные движения и действия во многом определяют индивидуальную техническую манеру сотрудника. Характерным примером данного утверждения является большинство рабочих программ по физической подготовке, где указывается на то, что курсантам-спортсменам специализирующихся в служебно-прикладных видах спорта (самбо, дзюдо, бокс и т. п.) разрешается заниматься по индивидуальному плану или в группах спортивного совершенствования.

Ряд авторов отмечает, что курсанты и сотрудники ОВД с относительно невысоким уровнем технического мастерства определяются, прежде всего, низким уровнем выполнения технических действий и малым объемом базовых движений и приемов [2; 3; 4; 8]. В тоже время у более подготовленных курсантов и сотрудников полиции базовая техника принимает индивидуальную особенность за счет дополнительных движений. Поэтому часто техника выполнения приемов и движений сильно отличается от стандартной, базовой, но результативность и качество во много раз выше [2; 3; 4; 6; 8].

Результативность техники в спорте рядом авторов обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника [1; 5; 6].

Эффективность техники определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий окружающей среды, функционального состояния спортсмена. Способность спортсмена выполнять эффективные приемы и действия в сложных условиях является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности. Вариативность техники определяется способностью сотрудника к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий проводимого задержания правонарушителя. Ряд авторов [1; 5; 6] отмечают большое значение вариативности техники в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острой недостаточностью времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т. п. Экономичность техники характеризуется в литературных источниках [1; 5; 6] рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психиче-

ских возможностей и самое главное для сотрудника полиции – максимально обеспечивает его личную безопасность. Например, в спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта важным показателем экономичности техники является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и наименьшей затрате времени. Минимальная тактическая информативность техники для соперника отмечается авторами [1; 4; 5; 6], является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной в этих видах спорта может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности сотрудников ОВД предусматривает способность выполнять такие движения, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел.

Тактическая подготовленность в теории и практике спортивной тренировки понимается, как умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий [1; 5; 6]. Кроме того, авторами [1; 5; 6] отмечается, что уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики данного вида спорта.

Ряд авторов определяет уровень тактической подготовленности сотрудника полиции как овладение ими средствами (все технические приемы и способы их выполнения), формами (индивидуальные и групповые действия), видами (наступательная, оборонительная и контратакующая тактика) [2; 3; 4; 8].

Подводя итоги изучения вопроса содержания и методики обучения технико-тактическим действиям в процессе боевой подготовки курсантов можно предположить, что разработка специальных тренировочных заданий (полигонов), моделирующих относительно самостоятельные, логически завершенные эпизоды схватки с правонарушителем, и включение их в учебные занятия существенно улучшат и ускорят процесс освоения сложных технико-тактических действий предлагаемых программой для образовательных учреждений МВД России.

В то же время при использовании на занятиях тренировочных заданий (полигонов) актуально рассмотреть педагогический контроль как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах учебного процесса и для оценки его эффективности.

---

1. Алдошин А. В., Герасимов И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2014. № 4 (60). С. 232–235.

2. Баркалов С. Н., Бакин А. В. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11–16.

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

4. Баркалов С. Н., Моськин С. А. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Меж-

дународной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132–137.
5. Еремин Р. В., Подрезов И. Н. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // 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. С. 44–46.
6. Соломченко М. А., Подрезов И. Н Противоречия в организации управления на примере спортивной тренировки // 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.
7. Ткаченко А. И., Клименко С. В. Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие / Белгородский юридический институт МВД РФ. Белгород, 2008.
8. Ткаченко А. И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие / А. И. Ткаченко. Белгород, 2008.

Сведения об авторе

Морев Дмитрий Геннадиевич, доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.
Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя.
308212, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12.

Ключевые слова

Физическое подготовка, боевые приемы борьбы, спорт, моделирование, технико-тактическая подготовленность, курсант, физическая подготовленность, сотрудник полиции, единоборства, спортивная тренировка.

Моськин С. А.

Роль психофизической тренировки в формировании профессиональных и личностных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России

Формирование личности курсанта в процессе физического воспитания рассматривается как направленное целое, системное, многоуровневое и многоаспектное явление.

Современная стратегия физического воспитания курсантов заключается при этом не только в специально организованных занятиях по боевой и физической подготовке, но и самостоятельной, осознанной и активной двигательной деятельности при решении задач эффективной психофизической адаптации к сложившимся социально-экономическим условиям. Постоянная привычка заниматься физическими упражнениями должна быть самостоятельно выработана курсантами, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками, всегда быть готовым вести бескомпромиссную борьбу с преступностью, защищать законные права и интересы граждан России [1; 5; 6].

Следует заметить, что для работы сотрудника внутренних дел характерны широкий спектр профессиональных (служебных) обязанностей. Длительное выполнение некоторых из них характеризуется резким снижением надежности деятельности. Возникает повреждающий фактор такого рода деятельности – монотония. Увеличение

(уменьшение) по ряду различных причин степени эмоционального напряжения приводит к ухудшению качества деятельности, а в итоге к возникновению стрессовых ситуаций.

Профессиональный стресс может вызвать целый комплекс реакций, не имеющих приспособительного значения. Это стрессы, связанные с ожиданием предстоящей опасной деятельности или формированием готовности к выполнению напряженной деятельности: «стрессы ожидания», «рабочие стрессы», «посттравматические» стрессовые расстройства. Все это оказывает отрицательное воздействие, как на отдельных сотрудников, так и на коллективы подразделений, семьи сотрудников.

Психофизическая подготовка, решающая задачи сохранения нервно-психологической свежести, саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний состоит в организации специальных тренингов, включающих психофизические упражнения, в том числе направленные на саморегуляцию и самопомощь при стрессе.

Деятельность курсанта, таким образом, обусловлена функциональным состоянием, как интегральная характеристика функций и качеств человека. Функциональное состояние, в то же время, во многом определяется характером физических нагрузок, выполняемых человеком. Поэтому проявив себя в физкультурно-спортивной деятельности, курсант стремиться, используя средства физической подготовки, завоевать определенную личностную позицию, найти свое место в жизни, самоутвердиться [2; 4].

Спорт и физическая культура, однако, как и все другие области человеческой культуры, подвержены развитию, т. е. появлению новых форм двигательной активности, имеющих новые положительные качества. Так, например, парная симметрия конечностей позволяет поочередно создавать и преодолевать силу напряжения мышц-антагонистов. Такая «технология» физических упражнений, получивших название «автономной гимнастики», дает возможность, в частности, развивать силу мышц туловища, не прибегая к традиционным способам. Комплексная методика, позволяющая нарабатывать, так называемую «гибкую силу» – это теоретически обоснованный и проверенный на практике способ физической тренировки и реабилитации.

Выполнение значительных физических нагрузок, вызывающих общие сдвиги и сочетающихся, как правило, со снижением работоспособности и угнетением функций является еще одной из традиций физической подготовки [3; 4].

Известно, что хронические мышечные «зажимы» блокируют основные процессы биологического возбуждения, и именно, на их устранение и должны быть направлены различные виды психофизической тренировки.

Существует ряд техник выполнения психофизических упражнений. Так техника «Латерального переобучения по Деннисону» – это серия специфических упражнений, которые восстанавливают эффективное, интегрированное выполнение перекрестных латеральных движений, зрения и слуха. Метод Фельденкрайза направлен на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые могут быть нарушены любыми негативными влияниями. Суть рольфинга заключается в растягивании фасциальной ткани, что способствует восстановлению гибкости, равновесия тела и психики. В метод кинезиологиии вошли дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, движения перекрестно-параллельного характера обеими конечностями.

Из этого следует, что целостное развитие личности сотрудника полиции, его профессионального мастерства – это постоянно совершающийся процесс развития к гармонии духа и плоти, мира внутреннего и внешнего.

Системообразующим фактором развития профессионально-личностных качеств курсанта в целом предстает его культура, как основа регуляции развития и воспитания во взаимосвязи природной, социальной и культурной сущности.

Способности и индивидуальные особенности, познавательные, волевые и эмоциональные, сенсомоторные и коммуникативные свойства, нравственная мотивация и положительные установки на профессиональную деятельность, ценностные ориентации, интересы, склонности, увлечения, их устойчивость, успешно решаемые в физкультурно-спортивной деятельности, являются непременным условием качественного выполнения служебных обязанностей сотрудника внутренних дел.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Международный научно-практический журнал. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2014. № 4 (50). С. 299–304.
2. Герасимов И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 151–155.
3. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114–117.
4. Кириков А. В. Тренировка эмоциональной устойчивости курсанта // Наука и практика. 2013. № 4 (57). С. 109–110.
5. Алдошин А. В. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием курсантов в образовательном пространстве физической подготовки // Наука и практика. 2013. № 3 (56). С. 100–103.
6. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 36–40.

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

Психофизическая готовность, монотония, стрессовые ситуации, нервно-психологическая свежесть, двигательная активность, физические нагрузки, мышечные «зажимы», техника «Латерального Переобучения по Деннисону», Метод Фельденкрайза, рольфинг, «автономная гимнастики», метод кинезиологиии.

Муханов Ю. В., Тарасенко А. А., Золотенко В. А.

Альтернативные подходы к организации оценки выполнения боевых приемов борьбы слушателями факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке в Белгородском юридическом институте МВД России имени И. Д. Путилина

По данным Министерства внутренних дел Российской Федерации, за последние три года более половины из принятых на службу в полицию составляют сотрудники, окончившие образовательные организации Министерства образования и науки Российской Федерации, не имеющие соответствующей специальной подготовки, в том числе и по боевым приемам борьбы.

Анализ результатов сдачи входного контроля по физической подготовке слушателями обучающимися по основной программе профессиональной подготовки лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемые на службу в орга-

ны внутренних дел по должности служащего Полицейский в январе 2017 года показал, что набрать минимальное количество баллов (115 для мужчин первой и 105 для мужчин второй возрастных групп) смогли менее 20 % личного состава тестируемых групп. Причем наихудшую подготовленность показали сотрудники, возраст которых составляет не более двадцати пяти лет. Все это указывает на то, что проблема физической подготовленности сотрудников МВД России не потеряла свою актуальность и требует для своего решения использования новых методических подходов.

При проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке должны развиваться физические качества, комплексные способности, умения и другие профессиональные свойства в зависимости от характера выбранного вида деятельности. А п. 2 ст. 2 ФЗ «О полиции» [1] определяет, что к одному из основных направлений деятельности сотрудников полиции относится предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений, что во многих случаях связано с применением физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы. Следовательно, умение применять приемы самозащиты с задержанием правонарушителя в условиях его активного противодействия является неотъемлемой частью профессиональной готовности сотрудника полиции к предстоящей оперативно-служебной деятельности.

В соответствии с приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025 ДСП «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [2] одной из задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование. Но как определить уровень овладения боевыми приемами и готовность слушателя вступить в силовое противостояние с преступником?

Из проведенного анализа тренировочного процесса спортивных единоборств установлено, что высшей степенью информативности технико-тактической подготовки спортсмена, занимающегося любым видом единоборств, являются бои-спарринги.

Но в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке недостаточно используется метод моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности в рамках обусловленных (условно-произвольных) спаррингов, которые позволили бы развить навыки применения боевых приемов борьбы в стрессовых ситуациях в условиях единоборства с правонарушителем. Еще реже используется метод моделирования ситуаций с полноценным сопротивлением со стороны ассистента, в условиях спарринга для определения уровня владения приемами самозащиты и задержания при проведении контрольных занятий по физической подготовке.

В настоящее время в практике обучения боевым приемам борьбы сложилось несколько способов контроля уровня овладения техникой приемов. Условно они могут быть выделены в три группы.

Первая группа

Оценивается техника выполнения пяти приёмов:

«отлично» – если выполнены все пять приёмов;

«хорошо» – если выполнены четыре приёма;

«удовлетворительно» – если выполнены три приёма;

«неудовлетворительно» – если выполнены два приёма и менее.

Условия выполнения приёма: выполнено – приём выполняется по описанию, быстро, уверенно, до задержания. Не выполнено – приём выполняется не по описанию, выполняется медленно, без задержания.

Вторая группа

Уровень владения боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения пяти комплексных задач, связанных с защитой от атакующих действий и дальнейшим ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

«отлично» – если решено пять задач;

«хорошо» – если решено четыре задачи;

«удовлетворительно» – если решено три задачи;

«неудовлетворительно» – если решено менее трех задач.

Третья группа

Уровень владения боевыми приемами борьбы оценивается по сумме двух видов. Сначала оценивается выполнение приемов на несопротивляющемся партнере. Сотрудник должен набрать определенную сумму баллов, а затем проводятся спортивные поединки по правилам борьбы самбо, рукопашного боя.

Действующая система оценки подготовленности по боевым приемам борьбы позволяет оценить навыки по ограничению свободы передвижения ассистента и различных видов защитных действий на несопротивляющемся ассистенте, но она не в полной мере дает представление о степени готовности сотрудника к активной самообороне и действиям по силовому задержанию правонарушителя.

Еще несколько лет назад в статье «Спортизация педагогического контроля по освоению раздела самозащиты без оружия и специальных приемов борьбы в сфере профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников охраны правопорядка» А. И. Иванов предложил систему контроля уровня освоения боевых приемов борьбы в ходе проведения между экзаменуемыми сотрудниками обусловлено-вольных спаррингов с поочередной сменой ролей [4; 7].

Суть правил заключается в следующем:

1. Активный участник соревнований имеет право осуществлять нападения с использованием, выбранного по жребию оружия.

2. Нападение проводится десятикратно.

3. В процессе сопротивления защищающегося нападающий имеет право пассивно сопротивляться приему задержания.

4. Защищающийся участник имеет право парировать удары (и другие формы нападения), фиксировать атакующую конечность и нейтрализовать ассистента без использования ударной техники.

5. В ходе условного поединка преподавателями подсчитывается число удачной защиты по системе:

- парирование удара без успешного продолжения приема защиты – 1 балл;

- парирование удара, фиксирование атакующей конечности без успешного продолжения приема защиты – 2 балла;

- парирование удара, фиксация атакующей конечности, нейтрализация ассистента без завершения перехода к сопровождению – 3 балла;

- парирование удара, фиксация атакующей конечности, нейтрализация ассистента, переход к сопровождению – 4 балла.

6. По итогам проведения 10 атак участники меняются ролями.

7. В конце встречи подсчитываются выигранные баллы, и выявляется победитель по большей сумме полученных баллов.

Данная система, с некоторыми изменениями была опробована при проведении практических занятиях по теме «Обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом» со слушателями факультета профессиональной подготовки Белгородского юридического института МВД России им. И. Д. Путилина. На заключительных занятиях по данной теме были организованны и проведены учебно-тренировочные спарринги меж-

ду слушателями в учебных взводах. Участники проводили по пять атак с ножом в произвольной последовательности. Помимо ранее перечисленной системы начисления баллов за технические действия так же оценивались:

- защита перемещением (уход с линии атаки) – 1 балл;
- парирование удара, фиксирование атакующей конечности, обозначение контратакующего удара – 2 балла.

Всего было организованно и проведено более 50 поединков, серьезных травм не зафиксировано. По результатам педагогического наблюдения и опроса слушателей, участвовавших в поединках можно сделать выводы:

1. На данных занятиях удалось стимулировать максимальное проявление двигательных способностей слушателей и определить уровень их развития;

2. Выявить и оценить качество владения приемами самозащиты против правонарушителя вооруженного ножом;

3. Обеспечить при проведении поединков значительную физическую и психоэмоциональную нагрузку занимающихся, содействовать проявлению волевых качеств;

4. Данная форма проведения занятий позволяет оценить уровень освоения учебного материала и способность применять полученные знания и навыки в условиях единоборства с правонарушителем, но ограничивает возможность демонстрации слушателем всего освоенного технического арсенала по данной теме.

Данные занятия, в форме учебных поединков могут быть использованы на заключительном этапе освоения учебного материала по определенной теме, но при проведении контрольных занятий не позволяют обучающимся продемонстрировать весь освоенный арсенал технических действий.

---

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. Об утверждении наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025.
3. Гейжан Н. Ф., Олейников В. С., Душкин А. С., Хальзов В. И., Леонтьева Ю. А., Юренкова В. А., Сысуев В. Г., Витольник Г. А. Педагогика: учебник / Санкт-Петербургский университет МВД России; под общей редакцией А. А. Кочина. Санкт-Петербург, 2014.
4. Иванов А. И. Спортизация педагогического контроля по освоению раздела самозащиты без оружия и специальных приемов борьбы в сфере профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников охраны правопорядка // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2012.
5. Лукутин А. А., Устюжанин Н. Н., Орлов А. И. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителями: учеб.-метод. пособие. Н. Новгород: Новгородская академия МВД России, 2009.
6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
7. Кузнецов М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 138–143.

Сведения об авторах

Муханов Юрий Викторович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Тарасенко Александр Алексеевич, 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.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая подготовленность, метод моделирования типовых ситуаций, слушатели, образовательные организации, боевые приемы борьбы, учебно-тренировочные спарринги.

Назаренко Б. А., Романов Р. В.

Методика ремонта предохранителей пистолетов Макарова (ПМ) как решение проблемы безопасного обращения с оружием

Сотрудникам служб вооружения ОВД, а чаще всего рядовым «потребителям» огнестрельного оружия – преподавателям огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России приходится сталкиваться с распространенной неисправностью – предохранитель пистолета ПМ не удерживается во включенном и выключенном положениях. В основном указанная неисправность наиболее часто возникает в учебных заведениях МВД России и других подразделениях, которые имеют на балансе некоторое количество учебного и боевого оружия, которое постоянно используется для обучения курсантов и сотрудников ОВД. Данная неполадка возникает из-за излома или, что случается крайне редко, ослабления (усадки) фиксатора предохранителя. С неисправным предохранителем на учебном оружии невозможно производить тренировки или сдачу нормативов по неполной разборке и сборке оружия. При стрельбе из боевого оружия может происходить мнимые осечки (так как предохранитель не удерживается в положении «огонь», он может немного приподниматься, и курок будет ударять не по ударнику, а по выступу предохранителя). Кроме этого при неисправном предохранителе легко потерять ударник пистолета. Нелишним будет отметить, что по требованиям мер безопасности, описанным в Наставлении по организации огневой подготовки в органах внутренних дел, стрельба из неисправного оружия категорически запрещена [1].

Как правило, проблема решается очень просто – заменой всего предохранителя. В практических органах, где подобная неисправность возникает во много раз реже, найти в службе вооружения и заменить вышедшую из строя деталь, как правило, не составит большого труда. Однако, в подразделениях, подобного нашему, это становится большой проблемой по причине дефицитности запасных частей и принадлежностей, особенно предохранителей. Существуют нормативы так называемого «группового зипа». По этим нормам на 100 пистолетов положен всего 1 запасной предохранитель. Эти нормативы созданы без учета эксплуатации боевого и учебного оружия в учебных заведениях. Можно привести пример: в ВФДВЮИ МВД России числятся на балансе 20 учебных пистолетов, они эксплуатируются с 1993 года, каждый день, исключая вос-

кресенья в зависимости от количества занятий по нескольку часов. Естественно, что тоненькая пружина фиксатора предохранителя не выдерживает таких нагрузок и выходит из строя. Хотя при эксплуатации в обычных условиях предохранитель служит примерно столько, сколько и все оружие – 46000-50000 выстрелов.

Какой же есть выход из создавшейся ситуации? В Руководстве по ремонту 9-мм пистолета Макарова (ПМ) указан единственный способ решения проблемы – «Заменить фиксатор, для чего отделить старый фиксатор от предохранителя, изготовить новый фиксатор. Нагреть его до 240-260^0 С и охладить в масле. Поставить новый фиксатор в предохранитель и раскернить флажок предохранителя» [2]. Три с половиной строчки, по-военному четко и абсолютно непонятно, как на самом деле произвести ремонт. Там же приведен чертеж самого фиксатора предохранителя и материал, из которого его следует изготовить – проволока диаметром 0,9 мм, В-1 ГОСТ 5047-49. Более того, следующее издание – «9-мм пистолет Макарова (ПМ). Руководство по среднему ремонту», еще более лаконично. В нем указано следующее: «Заменить фиксатор. После постановки фиксатора раскернить флажок в двух точках» [3]. И все! Как будто не прошло 20 лет с момента принятия на вооружение пистолета Макарова. Такое впечатление, что опыт по ремонту предохранителей если и был, то, в конце концов, полностью утрачен. Поменялся ГОСТ используемой проволоки, теперь это ГОСТ 9389-60.

В 1975 г. указанный ГОСТ был заменен на ГОСТ 9389-75 «Проволока стальная углеродистая пружинная». (В настоящее время ГОСТ в очередной раз изменен). Но о какой именно проволоке идет речь, выяснить не удалось. Поэтому пришлось искать проволоку с заданными характеристиками (прочность, жесткость, упругость) самостоятельно. Оказалось, что практически идеально для изготовления фиксатора подходит проволока, из которой изготовлена штатная пружина подавателя магазина ПМ. Она имеет диаметр ровно 0,9 мм и судя по ее назначению, хорошие свойства по упругости и жесткости.

Забегая вперед, необходимо отметить, что для ремонта предохранителя понадобятся следующие инструменты:

- небольшие тиски типа ТССН;
- пассатижи тонконосые (попросту круглогубцы) или пассатижи тонконосые изогнутые (желательно и то и другое);
- плоскогубцы обычные (среднего размера);
- надфиль плоский;
- молоток;
- керн;
- дюбель длиной не менее 5 см с затупленным острием с помощью надфиля, таким образом, чтобы на месте острия образовалась небольшая площадка, диаметром не более 0,4 мм;
- шило.

Плоскогубцы, надфиль, молоток подходящего размера и керн можно использовать из набора ящика оружейного мастера обр. 1984 г. (ЯОМ-84), который по нормам положенности, должен быть в каждом подразделении ОВД уровня районного отдела (отдела полиции) и выше.

Чаще всего излом фиксатора происходит примерно в том месте, где флажок предохранителя переходит в уступ [4]. Изредка излом происходит в районе петли фиксатора (та часть, которая входит в выемки на затворе и удерживает предохранитель в положении «Огонь» и «Предохранение»). В процессе ремонта предохранителей, выяснилось, что у пистолетов бывают предохранители минимум трех видов, от их типа зависит способ извлечения старого и установки нового фиксатора. Первый тип предохранителя, таких к счастью большинство, имеет два отверстия для фиксатора – одно во

флажке предохранителя, второе в торце под 90^0 по отношению к первому. Второй тип предохранителя имеет только одно отверстие – в торце (встречается у пистолетов до 1970-х годов выпуска). Третий тип имеет на внутренней поверхности флажка точки от заводского кернения, сужающие канал под фиксатор.

Следуя указаниям Наставления по ремонту ПМ, отделяем старый фиксатор, точнее его оставшуюся часть. Если мы имеем предохранитель первого типа, то старый фиксатор отделяется достаточно просто. Шилом или обрезанным витком пружины подавателя через отверстие во флажке необходимо выдавить петлю фиксатора предохранителя над уровнем тыльной части флажка на расстояние, достаточное для захвата его пассатижами или продевания в образовавшуюся петлю любого тонкого металлического предмета. Мы опять же использовали виток пружины подавателя или канцелярскую скрепку. После того как фиксатор надежно захвачен, необходимо выдернуть его из предохранителя (иногда требуется определенное усилие).

Сложнее всего удалить фиксатор из предохранителя второго типа, у которого нет отверстия во флажке. Для этого приходится поддевать его шилом со стороны уступа предохранителя (не всегда удается), или пытаться вывести его наружу надавливая на фиксатор со стороны отверстия в торце. Во всяком случае, авторам удалось заменить все сломанные фиксаторы независимо от вида предохранителя. Кстати выяснилось, что диаметр штатного фиксатора составляет 0,5 мм, а как уже ранее упоминалось, Наставление требует изготовить новый фиксатор из проволоки диаметром 0,9 мм. Возникает вопрос. Может ли войти новый фиксатор на место старого, при толщине почти в два раза большей, чем раньше? Проверено – может! И нормально функционирует.

Следуем Наставлению дальше. Изготавливаем новый фиксатор. Для этого понадобятся пассатижи тонконосые и плоскогубцы. Пассатижи тонконосые необходимы для правильного изгиба при формировании петли фиксатора. При этом необходимо сверяться с рис. 11 на стр. 26 Наставления по ремонту ПМ, если нет наставления, то с внешним видом извлеченного старого фиксатора. Длина уже готового фиксатора должна находиться в пределах 17,2-17,5 мм, а высота крючка получившейся петли – 3,7 мм. Особенных проблем при изготовлении нового фиксатора авторами отмечено не было.

Способ установки нового фиксатора в предохранитель зависит от типа предохранителя (третий тип или все остальные), а также от степени износа самого предохранителя. Если предохранитель без точек под кернение, то для установки фиксатора достаточно с помощью затупленного дюбеля и молотка аккуратно его «вбить» на штатное место, после чего раскернить флажок (кернение может и не потребоваться). Высота выхода петли фиксатора над тыльной частью флажка предохранителя должна быть в пределах 1-1,4 мм. Если меньше, то предохранитель будет слабо держатся в необходимых положениях, если больше, то фиксация будет «сверхжесткой» и для снятия оружия с предохранителя придется использовать молоток (на первых порах такие случаи имели место). В любых случаях после установки фиксатора необходимо проверить чтобы петля пружинила, несколько утапливаясь от нажатия на нее.

При работе с предохранителем третьего типа необходимо завести вогнутую часть фиксатора под место кернения, а петлю приподнять подручным предметом (торец надфиля) под углом примерно 45^0 и аккуратно легким постукиванием молотка ввести ее в канал предохранителя.

С возрастанием умений и навыков время на ремонт одного предохранителя стало существенно сокращаться. Если раньше на извлечение, изготовление и установку фиксаторов предохранителей уходило 20-30 минут, то теперь не более 5-10 минут.

Таким образом, этими вышеописанными способами за короткий период, нами были отремонтированы 25 пистолетов ПМ (6 боевых и 19 учебных). Восстановлен

нормальный учебный процесс в плане обучения разборке и сборке пистолетов ПМ и отработке приемов и правил стрельбы курсантами и слушателями филиала.

Зная организацию и постановку работы, и частую загруженность служб вооружения не свойственными им задачами, учитывая общий невысокий технический уровень подготовки сотрудников, можем предположить, что, скорее всего ранее ремонтом предохранителей никто не занимался. Надеемся, что полученный опыт не пропадет даром и будет использован в дальнейшем.

1. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1030-дсп.
2. Руководство по ремонту 9-мм пистолета Макарова. М.: Воениздат, 1956.
3. 9-мм пистолет Макарова (ПМ). Руководство по среднему ремонту. М.: Воениздат, 1971.
4. Наставления по стрелковому делу. М.: Воениздат, 1985.

Сведения об авторах

Назаренко Борис Александрович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной и физической подготовки ВФ ДВЮИ МВД России, б/с, б/з.

Романов Роман Владимирович, старший преподаватель кафедры тактико-специальной и физической подготовки ВФ ДВЮИ МВД России, кандидат педагогических наук, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, Приморский край, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Методика ремонта, безопасное обращение с оружием, предохранитель ПМ, учебный процесс, ресурс оружия.

Оплетин А. А.

Туристическая подготовка в учебном процессе физической культуры студентов Пермского национального исследовательского политехнического университета

Введение. В современном мире на первую роль выдвигаются умственные, психологические функции студента, на второй план отступают двигательные, физические. Происходит сокращение двигательной активности при увеличении степени психологического напряжения. Одним из наиболее эффективных способов восстановления психических, физических и духовных сил студентов считается активный отдых. Туризм – наиболее полезный и разнообразный вид активного отдыха. На данный момент туризм всё больше и больше проникает в студенческую жизнь и становится неотъемлемой составляющей не только в сфере досуга, но и в физическом воспитании. Проблема использования человеком средств туризма в физической культуре с целью оздоровления, увеличения качества интеллектуальной деятельности, повышения физической работоспособности всегда привлекала интерес специалистов. Но исследования по данной теме недостаточны, так как в большей степени изучается роль туристической подготовки в физическом воспитании школьников, а не студентов, а также исследования устарели.

Целью данной работы является исследование роли туризма в системе физического воспитания студента. В соответствии с поставленной целью выделены следующие **задачи:**

- проанализировать значение термина «туризм»;

- изучить влияние туризма на здоровье;

- рассмотреть значение туристической подготовки для формирования жизненно значимых умений и навыков студента;

- проанализировать формы, методы приёмы применения туристической подготовки в физическом воспитании студента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что данная работа может быть использована не только преподавателями физической культуры школ, но и специалистами занимающимися развитием туризма. Также работа может пригодиться преподавателям физической культуры и студентам вузов для изучения данной темы. Научная новизна исследования состоит в обновлении уже сложившейся по теме информации, а также в попытке углубиться в проблему и получить более актуальные тезисы и знания.

Ученые Л. А. Зеленин, В. С. Макеева, А. А. Михеев, Н. К. Коробейников, И. Г. Николенко, А. А. Оплетин считают, что туризм, являясь составной частью физического воспитания, успешно решает комплекс задач: воспитательных, оздоровительных и познавательных [1; 2; 3; 4; 6]. Туризм – это походы, путешествия, экскурсии, в которых активный отдых сочетается с образовательными и познавательными целями. Туризм можно разделить на две ключевые категории: оздоровительный (активно-двигательный туризм) и «пассивный», «нездоровый» туризм, когда путешествуют в каком-нибудь транспортном средстве. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового молодого поколения. Туризм обогащает духовную жизнь, расширяет кругозор, является замечательным инструментом для познания красоты природы, позитивно влияет на здоровье студента. Туризм – ценнейшее средство в области физического воспитания, а также активного отдыха студента на природе.

Одна из функций туризма – оздоровительная, т. е. использование полезного воздействия природных факторов для восстановления и укрепления физического, интеллектуального, психологического, эмоционального состояния организма, формирование адаптационных способностей, возобновление трудоспособности. Значит, о туризме можно говорить как о существенном стимуляторе, некоем «витамине», очень необходимом для здоровья студента. Он характеризуется многочисленными позитивными качествами. Установлено улучшение состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в повышении ударного объема крови, увеличение мощности вдоха, выдоха, усовершенствование силовых характеристик, выносливости под воздействием даже однократных многодневных путешествий. Укрепляется и закаляется организм студента, улучшается работа его сердечнососудистой системы, укрепляется сопротивляемость к негативному влиянию внешней среды, укрепляется центральная нервная система. Однако оздоровительное воздействие разных видов туризма на организм занимающихся очень не одинаково, и необходимы специальные исследования. Оздоровительная цель туризма решается с помощью организованного графика прохождения маршрута с соблюдением рационального режима физических нагрузок и отдыха, применения позитивного влияния естественных факторов на весь организм, соблюдения правил личной гигиены [2; 4]. Комплексное рациональное применение природных условий, активные формы передвижения, смена обстановки в ходе, например, путешествия благоприятно влияют на студента, улучшают его обмен веществ, работу абсолютно всех органов, закаляют организм, формируют бодрое, позитивное настроение. Тем самым обеспечивают наиболее полезный активный отдых и способствуют культурному досугу. В этом колоссальная оздоровительная роль туризма.

Роль туризма обусловливается еще и той большей значимостью, какую представляет он, по сравнению с иными видами, в образовании и формировании важных практических знаний, умений и навыков, необходимых в жизни студенту. Занятия ту-

ристической подготовкой вырабатывают у студентов ряд ценных в жизни навыков, например, навык в правильной ходьбе. А также:

- способность передвигаться по местности не только пешком, но и на велосипеде, лыжах, лодках и так далее;
- способность ориентироваться в различных условиях местности, времени и пространства согласно компасу, карте, часам, по предметам и природным ориентирам;
- определять расстояние и высоту предметов;
- преодолевать встречающиеся на пути естественные препятствия;
- организовывать ночлег и разводить костер в разных условиях;
- находить и различать съедобные ягоды, грибы, коренья;
- готовить еду в полевых условиях;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- осуществлять наблюдение за погодой, природой и др. [2; 5].

В туристском походе вырабатывается способность справляться с проблемами. Только в исключительных случаях трудности можно преодолеть одному. Как правило, лишь усилия целой группы дают результат. Ради общего дела они научатся справляться с утомлением, становиться выше своих амбиций, личных симпатий и антипатий, оказывать помощь товарищу. Систематические занятия туризмом формируют сознательную дисциплину и настойчивость. Физические качества ловкость, выносливость, приобретённые в туристских походах, используются в повседневной жизни студентов практически повсеместно. Если к вышесказанному дополнить, что туризм является незаменимым инструментом активного отдыха для людей, работающих в интеллектуальной сфере, в таком случае станет ясным его практическая роль. Туризм – одна из лучших форм использования свободного времени и содействия подготовке студента к трудовой деятельности и активному участию в развитии общественных отношений. Все это указывает на огромную практическую роль туризма, его значимости в воспитании и формировании важных практических знаний, умений и навыков. Как видим, туризм обладает многочисленными, иногда небольшими и неприметными преимуществами, которые в результате делают студента адаптированным в жизни. В связи с этим, нужно всячески развивать и совершенствовать туризм, организовывать разнообразные туристские события и привлекать к участию в них наибольшее число людей.

Туристическая подготовка студентов способствует формированию активной жизненной позиции. Рассмотрим формы применения туризма в физическом воспитании студента. Первой формой являются туристские соревнования. Туристское соревнование – это противостояние между участниками по туристским видам спорта с целью выявления сильнейших студенческих команд. Соревнования по туризму нацелены на преодоление дистанций, требующих от соревнующихся использования разной туристской техники и стратегии. Соревнования по туризму являются популярным среди студенческой молодёжи, являясь одновременно эффективным средством отдыха, формирования психо-физических кондиций оздоровления, воспроизводства физических, психических, интеллектуальных и эмоциональных сил студента.

Второй формой является поход. Туристический поход, турпоход — командное или индивидуальное спортивное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту в рекреационных, спортивных, оздоровительных целях. Походы, как утверждают И. Е. Востоков и Л. А. Вяткин, организованное групповое передвижение пешком, на лыжах, велосипедах, лодках и т. д., с целью физического совершенствования, познания края, общественно полезной деятельности. Существует много видов туризма. Из них, с точки зрения физического воспитания, основными являются подготовительные, спортивные, туристские [2; 5].

Третья форма – туристический слет. Классический слет может содержать такие мероприятия: туристские и рекреационно-спортивные состязания, конкурсы, развлекательные и интеллектуальные мероприятия. Слет, как правило, включает такие соревнования, как состязания по ориентированию на различной местности, преодоление природной или искусственной и различной сложности полосы препятствий, в технике горно-пешеходного туризма, состязания на дистанции техники пешего, водного и велосипедного туризма.

В походах студенты закаливают свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и остальные физические кондиции, получают навыки ориентирования на местности, навыки преодоления препятствий и так далее. Особенные условия туристской деятельности способствуют воспитанию социально-нравственных свойств личности: взаимовыручки, организованности и дисциплины, чуткости и внимания к товарищам, мужества и смелости, чувства долга и ответственности, организаторских качеств.

Исследование проблемы дает возможность сделать следующие выводы. Занятия туризмом в системе физической культуры, возможно, выделить в особенную категорию, так как они в наибольшей степени, по сравнению с иными видами, дают возможность овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни студенту. Большая роль туризма отводится оздоровлению человека. Туризм имеет важное прикладное значение. Преодоление существенных расстояний в местности, выполняемое в природных условиях совместными стараниями формирует у студента умения и навыки, необходимые ему в производственной, военной и бытовой деятельности, одновременно решает воспитательные, образовательные, спортивные, а самое главное - оздоровительные цели. Таким образом, на данный момент увеличивается значимость туризма в физическом воспитании студента. Особенно наибольшими возможностями в осуществлении туристической деятельности располагает вуз и учебная дисциплина физическая культура. К основным формам туристической работы в вузе относятся: туристические походы, туристические слеты, соревнования. На повестке дня не однократно вставал вопрос, как добиться массовости среди студентов в туристской работе? Во-первых, необходимо сформировать туристский актив. Организация кружков, походов, путешествий не допустима при отсутствии хорошей пропаганды туризма. В каждом вузе нужно создать туристский уголок, где студенты могут увидеть фотографии с повествованием о пройденных путешествиях, получить рекомендации по организации экскурсий и путешествий, узнать о дальнейших туристских мероприятиях.

Туризм – это эффективный инструмент в воспитании здорового, закаленного, всесторонне развитого молодого человека. Туризм – это пропаганда ЗОЖ, одна из важных технологий в учебном процессе студентов ПНИПУ на занятиях физической культуры.

---

1. Зеленин Л. А. Гуманизация физического воспитания студентов // European Social Science Journal. 2013. № 2. С. 106–112.

2. Макеева В. С., Токарева К. Е. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 131–134.

3. Макеева В. С., Пушкина В. Н. Эффективность самоуправления познавательной деятельностью студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 3. С. 77–83.

4. Оплетин А. А., Игошев М. В. Оценка физического и психоэмоционального состояния студентов средствами авторской программы на занятиях физической культуры // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 156–159.

5. Оплетин А. А. Формирование физической культуры личности студентов нетрадиционными методами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. 2015. № 6. С. 67–72.
6. Оплетин А. А. Создание педагогической системы творческого саморазвития личности средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 42–45.

Сведения об авторе

Оплетин Анатолий Александрович, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.
Пермский национальный исследовательский политехнический университет.
614990, г. Пермь, Комсомольский пр-т, д. 29.

Ключевые слова

Туризм, оздоровление, прикладные навыки и умения, студент, туристское соревнование, туристический слет, поход, физическое воспитание.

Осипов Д. В.

Влияние физических упражнений на организм человека

Здоровье является гармоничным единством физических, психических, социальных функций человека, способствующих реализации его возможностей.

Работа мышц, мускулатуры влияет на образование потоков импульсов, осуществляющих стимуляцию обмена веществ, деятельности нервной системы, что способствует увеличению потребления мышечными тканями кислорода, повышаются защитные свойства организма, уменьшается риск отложения избыточного жира.

Регулярные тренировки оказывают благотворное влияние на человеческий организм, а также способствуют увеличению силы мышц. Во время любой мышечной активности увеличивается частота сердцебиения, частота дыхания, улучшается вентиляция легких, что улучшает систему жизнеобеспечения человека в целом. Также при систематических физических упражнениях увеличивается мышечная масса, укрепляются связки, суставы, развиваются кости [1].

Осуществление двигательной активности является самым мощным стимулятором катаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические, анаболические процессы.

Развитие ребенка с ранних лет зависит от совершения огромного количества движений, так в процессе эволюции наш организм подвергался различным изменениям для преодоления различных негативных факторов окружающей среды.

В организме человека содержится тридцать пять литров жидкости, которая необходима для доставки клеткам питательных веществ и удаляя негативные образования. Соответственно для поддержания работоспособности организма необходимо совершать достаточную норму двигательной активности. Ведь недостаток движения приводит к недостаточному массажу жизненно важных тканей организма. Следовательно, они забиваются шлаками, постепенно, деревенеют, перестают полноценно осуществлять свои функции.

Различные виды двигательной активности, физические упражнения позволяют увеличивать циркуляцию жидкостей в организме. Во время движения мышцы сокращаются, выдавливая жидкость в кровеносные сосуды, тем самым осуществляя продвижение венозной крови к сердцу.

Удаление токсинов из организма возможно при помощи увеличения циркуляции крови в организме и учащения дыхания, в результате чего человеческий организм способен повысить работоспособность.

Любую физическую активность, физический труд, занятия физической культурой можно отнести к физическим упражнениям. Тренированный человек способен вынести гораздо больше физических нагрузок, чем человек не занимающийся спортом.

Стимуляция выработки организмом эндорфинов напрямую связана с выполнением физических упражнений, что в свою очередь улучшает умственные способности человека. Физические упражнения стимулируют умственные способности человека, так как систематические занятия спортом способствуют устойчивому поддержанию интеллектуальных способностей. Мозговая ткань потребляет в 20 раз больше кислорода, чем мышечные волокна, тем самым обеспечение мозга кислородом наиболее эффективно удовлетворяется при занятии физическими упражнениями на открытом воздухе.

Сердце нетренированного человека осуществляет работу с частотой шестьдесят-семьдесят ударов в минуту, при этом оно изнашивается с определенной скоростью и потребляет определенное количество питательных веществ. Сердце совершенно не тренированного человека осуществляет в минуту большее количество сокращений, соответственно потребляет большее количество питательных веществ, интенсивнее стареет. У тренированного человека количество ударов в минуту составляет сорок, пятьдесят. Изнашивается тренированное сердце менее интенсивно, поэтому экономичность сердечной мышцы выше обычного [2].

При выполнении физических упражнений обмен веществ значительно ускоряется, но после них начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. У тренированного человека организм работает экономичнее, обмен веществ медленнее, увеличивается продолжительность жизни. Систематические нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие. У человека, занимающегося физическими упражнениями, улучшается сон, аппетит, увеличиваются умственные, физические, психологические способности.

Дефицит кислорода порождает множество нарушений обмена веществ, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии организма, в свою очередь, в тренированном организме количество кислорода выше, при том, что потребность снижена. Происходит улучшение целого ряда показателей: увеличение скорости движения, выносливости, улучшение общего самочувствия.

Одна из доминирующих черт нашего времени – ограничение двигательной активности современного человека. В настоящее время практически сто процентов трудовых операций осуществляется с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство сложной системы организма человека [3].

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Из внешней среды организм получает необходимые для осуществления жизнедеятельности и развития вещества, также он получает поток раздражителей, который нарушает постоянство внутренней среды организма.

Физические упражнения обеспечивают управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. Соответственно, физические упражнения необходимо рассматривать, как средство сохранения здоровья.

Недостаточная двигательная активность неблагоприятно влияет на жизнедеятельность человека, а также отрицательно воздействует на структуру и функционирование всех систем организма человека, наблюдается снижение общих защитных свойств организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

При сочетании труда и отдыха, нормализации сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Физические упражнения увеличивают возможности организма для противодействия неблагоприятным факторам окружающей среды, таким, как пониженное атмосферное давление, перегревание, радиация. Осуществление физических нагрузок также обладает антистрессовым влиянием [4].

Профилактика систематических физических упражнений объясняется улучшением общей циркуляции жидкостей, нормализацией кислородного режима, усвоения энергии, биосинтеза клеток, подвода к клеткам биорегуляторов – гормонов, что препятствует возникновению различных заболеваний [5].

Существует гипотеза, по которой в организме человека кровь образуется исключительно во время напряженной физической активности, непосредственно при интенсивной работе на свежем воздухе идут активные окислительно-восстановительные реакции организма, что способствует образованию новой крови высокого качества.

Таким образом, занятия физической культурой благотворно сказываются на работе всего организма в целом, повышают уровень общей выносливости и трудоспособности. Но при этом следует учитывать способности организма к физическим нагрузкам, чтобы не нанести вред здоровью.

---

1. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // 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. 22–25.

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

3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // 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. С. 106–109.

4. Кузнецов М. Б. К проблеме возникновения травматизма на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций системы МВД России // 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. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, 2016. С. 32–37.

Сведения об авторе

Осипов Дмитрий Васильевич, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Ключевые слова

Физическая культура, физические упражнения, тренировки, спорт, здоровье.

Петренко С. И., Исаченкова Е. О.

Особенности развития выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России

Общество на всех этапах своего развития сталкивается с преступным миром, который весьма разнообразен по своим целям, методам и формам. С течением времени, как показывает новостная статистика, преступники модернизируются в совершении деликтов, то есть правонарушения уже совершают новыми способами, используя современные технические средства, взрывные устройства, и при этом не останавливаются в достижении своих преступных целей абсолютно ни перед чем, жертвуя гуманистическими представлениями общества.

Для защиты прав и свобод, здоровья граждан и создана полиция, предназначение которой состоит в том, чтобы охранять закон, правопорядок и жизни россиян, иностранных граждан, лиц без гражданства, обеспечивать общественную безопасность, охранять общественный порядок, противодействовать преступности. Сотрудники полицейских органов всегда приходят на помощь каждому нуждающемуся в защите от преступных посягательств [1].

Для того чтобы обеспечивать все перечисленные и иные функции полиции, от личного состава подразделений МВД России требуются профессионализм и мастерство, высшая работоспособность, ответственность. Каждый участник выполняемых задач должен быть готов в любую минуту проявить свои лучшие качества, быть уверенным в себе и своих физических, психологических возможностях, знаниях, умениях, в своих надёжных товарищах.

Молодым выпускникам образовательных организаций системы МВД России тяжело вступать в борьбу с преступностью, так как они, в отличие от опытных сотрудников, ещё не имеют практики задержания правонарушителей, и от уровня их физической подготовки будет зависеть конечный результат.

Физическая подготовка – это один из элементов боевой подготовки сотрудников для выполнения служебных задач и повышения боеспособности сотрудника. Поэтому для наиболее эффективного выполнения своих служебных обязанностей сотруднику стоит совершенствовать свои физические качества, такие как сила, выносливость, быстрота и ловкость, которые наиболее необходимы сотрудникам полиции.

Одним из наиболее важных качеств физической подготовленности является выносливость, то есть способность организма противостоять утомлению. Ей характерно выполнение движений в течение определённого периода времени, при этом не снижается их темп и эффективность. Существует несколько видов выносливости – общая и специальная. Под общей выносливостью понимается способность организма к эффективному продолжительному выполнению любой работы, привлекающей к действию многие группы мышц и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам.

Общая выносливость характеризует способность человека выполнять динамическую работу умеренной интенсивности в течение длительного времени. В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительно действующим на них импульсам с периферии.

Специальная выносливость характеризуется способностью к длительным перенесениям нагрузок, которые присущи определённому виду деятельности, в данном случае, выполнению задач и функций государства в области охраны правопорядка и безопасности граждан. Идёт речь о способности не просто бороться с утомлением, но и

выполнять поставленные задачи наиболее эффективно, учитывая условия ограниченности времени или пространства, дистанции [3].

Специальная выносливость разделяют на скоростную, скоростно-силовую, координационную, силовую, динамическую силовую и статическую. Все эти виды характеризуются способностью человека выполнять определённые действия, длительность выполнения которых предполагает наличие тренировок выносливости.

Достижение определённого уровня выносливости и постоянное его повышение производится постепенно и постоянно на занятия по физической подготовке. В процессе проведения практического занятия происходят определённые положительные функциональные изменения в организме и его системах. Подобные сдвиги в организме определяются длительностью и интенсивностью проводимых мероприятий, направленных на улучшение качества выносливости.

Данное физиологическое качество развивают циклические упражнения с переменной интенсивностью. К таким можно отнести бег, плавание, передвижение на велосипеде, лыжах. Бег является одним из основных способов тренировки выносливости. Это достигается изменением длины дистанций и различными скоростями на тех же дистанциях. Также выносливость воспитывается путём уплотнения различных упражнений (к примеру, беговых), сокращение промежутков для отдыха, увеличение количества повторений и скорости выполнения упражнений.

При этом у курсантов должна развиваться не только общая выносливость, но и специальная, однако её развитие обусловлено только при наличии определённого уровня, базы обшей подготовки, иначе желанное развитие в данном направлении будет недостаточно эффективным, а в некоторых случаях это может помешать нормальному функционированию организма. Развитие специальной выносливости возможно благодаря внутренним изменениям в организме, в соответствии с индивидуальными особенностями устойчивости курсанта к утомлению.

В физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России превалирует бег как естественный способ самого быстрого передвижения да и как физическое упражнение, весьма результативно развивающее выносливость. Очень часто бег применяется на практических занятиях, при этом используются различные его формы, при этом изменяя скорость, длину дистанции, достигается целенаправленный эффект подготовки обучающихся. В особенности, если подобная беговая подготовка осуществляется в течение достаточно длительного периода, тогда улучшается и деятельность дыхательных органов, органов кровообращения, укрепляются иные системы организма. Поэтому, проводимые на учебных занятиях беговые тренировки, предусмотренные учебной программой, дают свои результаты, в плане развития физических качеств курсантов, в том числе и выносливости.

Развитию специальной выносливости также способствуют, ставшие не так давно используемыми «круговые тренировки». Это форма проведения занятия, при которой используются физические упражнения, которые объединены в одну комбинированную деятельность и суммарно составляют достаточный объём нагрузки. Такой метод позволяет воздействовать на основные элементы общей выносливости и в дальнейшем расширяет границы переноса на различные виды деятельности. Обычно упражнения, составляющие «круговую тренировку», строятся по принципу сменной интенсивности, учитывая предельно максимальную нагрузку. Это означает, что упражнения сравнительно кратковременны, некоторые из них (определённая часть) выполняются с дополнительным отягощением, однако с таким расчётом, чтобы темп движения сохранялся достаточно интенсивный и далее возможно будет неоднократное повторение упражнения [4].

При построении комплекса упражнений для «круговой тренировки» предлагается использование полосы препятствий. Это применяется преподавателем в зависимости от погодных условий и условий упражнений (предполагаемая ситуация) в качестве включения разных элементов в прохождение полосы. Примером может послужить непрерывное поступательное преодоление 7-9 препятствий, далее отдых в виде медленного равномерного бега, продолжительностью 1-2 км, повторить цикл в течении 4-5 серий.

Интенсивная работа развивает скоростную выносливость. Тренировка может пройти в течение 2-3 серий, отдых между которыми 7 минут, – 7-9 ускорений по 200 м со скоростью 80-85 % через 4-5 минут отдыха. Или же следует сделать 3-4 ускорения по 200 м со скоростью 95 % через 5 минут отдыха, выполнить 1-2 серии, отдых между которыми – 7 минут. В сочетании нагрузок различной направленности следует соблюдать даже не столько логику, а физические возможности организма, не стоит переусердствовать.

Как мы видим, развитие выносливости можно осуществлять, используя различные виды тренировок, на практических занятиях по физической подготовке. Также развитие данного качества и иных может осуществляться курсантами и слушателями в часы самостоятельной подготовки.

Такая подготовка, конечно же, производится с разрешения и под наблюдением преподавателя по физической подготовке, который может помочь ученику в выборе упражнений, вида занятия, более подходящего, более действенного для данного обучающегося. Самостоятельная подготовка курсантов является важным специфическим звеном в системе подготовки специалистов для органов внутренних дел. А, соответственно, физическая подготовка будет в будущем связана с непосредственным выполнением служебных обязанностей, поэтому её совершенствование имеет большое значение.

В часы самостоятельной подготовки курсант (слушатель) осуществляет бег продолжительностью в зависимости от подготовленности занимающегося. Он варьируется от зоны комфорта до соревновательной зоны. Занятие следует начинать с разминки (10-15 мин). Это необходимо, чтобы «разогреться», подготовить организм к последующей нагрузке. Начиная бег, стоит помнить – темп должен быть равномерным и не таким быстрым, следует подобрать его, ведь это та скорость, которая подходит только данному занимающемуся и никому другому [5].

Уровень развития выносливости занимающегося можно определить по результатам сдач контрольных беговых нормативов на 1000 или 5000 м. Улучшение со временем данных показателей указывает на повышение выносливости. Поэтому такой контроль и проводится среди постоянного и переменного состава учебного заведения, цель которого, выявить отстающих, далее указать на возможные ошибки, помочь с их устранением (составить план тренировок, урегулировать интенсивность).

При этом эффективность учебного процесса в качестве главного условия знание результатов обучения. Поэтому контролируются знания, навыки и умения, периодически проверяются.

Стоит сказать, что для развития общей и специальной выносливости в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России применение нашли непрерывный (равномерный) и интервальный (повторный) методы выполнения упражнений [6].

Зарекомендованным и наиболее эффективным средством развития выносливости на занятиях с курсантами является бег.

Чтобы эффективно и качественно выполнять свои служебные обязанности во время обучения и в дальнейшем в период службы обучающийся должен постоянно со-

вершенствовать свои физические качества. А определённая прикладная подготовка является той основой, без которой курсанты не смогут овладеть умениями и навыками специальной профессиональной физической подготовки, в том числе и приёмов борьбы, где также требуется выносливость как одно из основных физических свойств.

Хорошая подготовленность сотрудников ОВД позволит решать даже самые сложные оперативные задачи. Поэтому ещё в образовательной организации следует уделять этому большое внимание. Для этого необходимо увеличить количество часов в разделе «Общая физическая подготовка» и распределить их так, чтобы наиболее эффективно проходил процесс совершенствования физических качеств. Также не стоит упускать время и в часы самостоятельной подготовки, в которые можно сделать достаточно много и провести результативную тренировку, используя, к примеру, порядок упражнений, приведённых выше.

Развитие высшего профессионального образования в системе МВД России требует внедрение инновационных подходов и методов, позволяющих значительно повысить профессиональный уровень будущих офицеров полиции. Не исключением является и сфера физической подготовки, имеющая для сотрудника полиции первостепенное значение. Развитию физических качеств у курсантов и слушателей следует уделять особое внимание, так как это очень важно, для обеспечения безопасности и выполнения многих функций, возложенных на полицию. Именно от общего уровня здоровья и, в первую очередь, от уровня развития основных физических качеств сотрудника, зависит успешное выполнение поставленных служебных и боевых задач.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 1 ноября 2012 г. № 1025.

2. Бокий А. Н. Основы общей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Краснодар: КрУ МВД России, 2015. 39 с.

3. Витютнев Е. Е. Комплексная подготовка на двигательную выносливость: учебное пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2006. 52 с.

4. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2006. 16 с.

5. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Физическое воспитание студентов. 2001. № 1. С. 6.

6. Подрезов И. Н. Выносливость как профессионально значимое качество для сотрудников ГИБДД, средства и методы ее развития // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 328–331.

Сведения об авторах

Петренко Сергей Иванович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Исаченкова Екатерина Олеговна, курсант 2 курса, б/с, б/з.

Крымский филиал Краснодарского университета МВД России.

295053, г. Симферополь, ул. Академика Х. Х. Стевена, д. 14.

Ключевые слова

Физическая подготовка, выносливость, физические качества, развитие, сотрудник полиции.

Подрезов И. Н.

Социальное содержание, социальные функции и гуманистическая ценность спорта для личности и общества

В современных условиях товарного производства ведущим становится сравнение себя с другим индивидом по частным аспектам, и тем самым самоопределение подменяется определением себя через другого по количественным параметрам. Ориентация на количественное сопоставление субъектов в любом из видов деятельности диктует потребность в чисто внешнем успехе, в том числе и в виде «погони за статусом». Тем самым основные интересы субъекта сдвигаются на сферу потребления.

Спорт – вид человеческой деятельности, который содержит в себе ярко выраженный момент состязания, конкуренции, дух соперничества. Согласно принципам товарного производства, спорт заменяет развитие физических способностей производством спортивных достижений.

Анализ соревновательных отношений приводит к выводу, что они являются отражением сути определенного типа общественного производства, в рамках которого производятся и воспроизводятся межличностные взаимодействия весьма конкретного типа. Вследствие этого становится ясно, что спорт – это не просто особый вневременной вид общественного производства, при котором в специфической форме воспроизводится ситуация самоопределения человека как определение самого себя через другого и другого через себя. В этой связи требуется существенная поправка: самоопределение осуществляется здесь в исторически обусловленной количественной форме.

Спорт сегодня перестает быть важнейшим игровым элементом современной культуры, а потому теряет многое из своего игрового содержания, приобретая серьезность. Игра становится трудом и в этом плане так же приобретает серьезность. И как следствие, реальностью становится подразделение функционирующих в институте спорта индивидов на производителей (спортсменов, менеджеров, готовящих спортивное зрелище) и потребителей (зрителей), а сама система спортивных состязаний обретает статус профессионального или, что практически то же самое, зрелищного спорта [1].

Реализация в системе спорта функций социального института развивает систему социокультурных связей общества, делает их социально более осмысленными, укрепляя организацию общественных отношений, а тем самым и общую стабильность социума. Общество функционирует как целостность до тех пор, пока деятельность его социальных институтов в состоянии удовлетворять общественные интересы и обеспечивать оптимальное для конкретных исторических условий функционирование общественных связей. В сфере спорта возникают особые, свойственные только ей виды деятельности и общения людей.

Вовлеченность в спорт миллионов людей в активной или пассивной форме создает предпосылки, что бы этот социальный институт в наше время стал составляющей социального поведения, равно как и фактором общественного мнения, общественного бытия и общественного настроения. Иными словами – одним из ведущих социальных институтов. Но это, в свою очередь, привлекает внимание к проблеме культивирования ценностей и формирования ценностных ориентаций в системе спорта и, как следствие, его потребителей.

Современный профессиональный спорт существенно отличается от всех предшествовавших ему форм, потому что из разряда маргинальных явлений культуры, из сферы мелкой частной инициативы он превратился в отрасль современного массового производства, создающего продукцию, широко потребляемую, имеющую признанную общественную ценность, занимающую значимое место в системе общественных интересов.

При рассмотрении спорта как социального института важно развести между собой физическую культуру и спорт, даже в отношении тех его видов, которые основываются и, более того, требуют физического совершенствования. Прежде всего, важно подчеркнуть, что оба феномена принципиально различны по целеполаганию сущности деятельности [6].

Самоцель физической культуры, которую можно определить как один из аспектов культуры общества, отражающий ее потенциал и социальный опыт физического (телесного и функционального) совершенствования человека и организации здорового образа жизни, как и любого иного аспекта культуры – развитие, совершенствование человека, вне всяких масштабов, т. е. в его победе над собой.

Самоцель спорта, этого исторически сложившегося социального института профилированного развития физических, психических и иных способностей человека в целях их сопоставления в условиях соревновательной деятельности, исходя из его сущности как феномена рыночного общества, заключается, прежде всего, в победе над другими, в том числе и путем достижения высшего спортивного результата, рекорда.

Следовательно, в первом случае речь идет о самосовершенствовании, саморазвитии, самоопределении, т. е. самооценке субъектом себя с позиций культуры, во втором – об оценке субъектом себя через нечто внешнее и в чем-то безразличное к самосовершенствованию. Вследствие этого вопреки научно обоснованным, психологически и биологически оправданным возрастным зонам начала занятий спортом, которых, казалось бы, и следовало придерживаться в практической деятельности, спорт все более молодеет. Если исходить из идеи повышения качества жизни населения, то такой путь неоправдан и с социальных и с экономических позиций, если же с позиций подготовки специалистов шоу-бизнеса с его стремлением к сенсациям, в том числе и в отношении возрастных параметров, то вполне закономерен [2; 3; 4; 5].

Итак, спорт, особенно современный, очень сложное и многообразное явление, вовлекающее в свою сферу огромное количество самых разных людей. Перспективы гуманизации спорта должны решаться, прежде всего, в рамках олимпийского движения и связаны они в наши дни с необходимостью следования олимпийской идее холизма-идеала целостного человеческого развития, что предполагает также существование массового спорта, способного вовлечь в честную и доброжелательную состязательность миллионы людей.

---

1. Барабанова В. Б. «Социум–культура–человек» в социальной практике спорта // Фундаментальные исследования. 2014. № 1. С. 189–194.

2. Пономарчук В. А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности. М.: ФСИО, 1994. 118 с.

3. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта: учебник. М., 2004.

4. Алдошина Е. А. Физическая подготовка и спорт как эффективное средство повышения профессиональной готовности выпускников вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов, 2016. С. 14–17.

5. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15266.

6. Алдошин А. В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126–128.

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

Социальный феномен, самоцель спорта, спорт.

Подрезов И. Н., Моськин С. А.

Направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России

Профессионализм сотрудника органов внутренних дел характеризуется перспективой видения им в решении неожиданно возникших ситуаций, специальными знаниями и умениями, быстрым ориентированием в сложной постоянно меняющейся обстановке, мгновенным выбором наиболее эффективного решения в неожиданно создавшейся ситуации, реализацией принятого решения своими решительными действиями, разумным проявлением властных полномочий и распорядительности. Он проявляется через язык образов, действий, эмоций и неразрывно связан с мотивационной системой, волей, психоэмоциональной сферой индивидуума.

Практика убедительно показывает, что в любой сфере деятельности человека его профессиональное мастерство прямо пропорционально трудовому стажу. Как правило, оно формируется в конечном виде к 15-17 годам службы. Однако остаются немногочисленные годы плодотворной работы, характеризующиеся максимальной реализацией специальных знаний, профессиональных умений и навыков. По достижению предельной выслуги и возраста сотрудник вынужден оставить службу.

Решения правительства России, приказы, директивы и указания МВД, реальные условия оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений органов внутренних дел, профессиональный долг педагогов обязывают нас найти эффективные средства, которые могут существенно сократить время вхождения молодых специалистов в должность, приобретения ими опыта, оказать положительное влияние на формирование их профессиональной зрелости и мастерства.

Традиционно общепринято, что объем знаний, предусмотренных программным материалом, обеспечивает профессиональную подготовленность специалистов для успешного решения ими оперативно-служебных задач на службе.

Практика спорта высших достижений, например, показывает, что на достижение результатов международного уровня спортсмен тратит от 5 до 7 лет целенаправленных тренировок. Обуславливается это, с одной стороны, способностями спортсмена, с другой – педагогическим мастерством его тренера, т. е. применяемыми им методами и средствами.

Этот пример практики физической культуры и спорта наглядно показывает, что за достаточно короткое время обучения при условии целенаправленного применения методов и средств обучения вполне реально достичь требуемого уровня подготовленности специалиста.

Передовой опыт подготовки специалистов в учебных заведениях других министерств и ведомств показывает, что в условиях жесткого лимита бюджета учебного времени процесс обучения должен носить ярко выраженную направленность на профессиональную подготовленность курсантов и слушателей [1; 2].

Подавляющее большинство специалистов физической культуры и спорта рассматривают физическую подготовку, как средство для развития основных физических качеств и способностей. Однако нельзя забывать о том, что организм человека составляют около сорока различных систем. Такие системы организма человека как, например, костная, мышечная, нервная, выделительная, дыхательная, сердечно-сосудистая и другие обеспечивают деятельность нашего организма. Все они функционально связаны между собой. Координирует их деятельность кора головного мозга. По принципу обратной связи в результате деятельности всех систем организма оказывается влияние и на кору головного мозга. В результате чего и формируются условные рефлексы, которые обеспечивают адаптацию организма человека к действиям в различных изменяющихся условиях окружающей среды.

Занятия физическими упражнениями в условиях соревновательной деятельности являются эффективным средством для воспитания важных психических качеств. К ним относятся настойчивость, инициативность, воля, коммуникабельность и другие качества.

В специальных образовательных организациях каждый предмет обучения курсантов является одним из многочисленных компонентов профессиональной подготовки. В ходе учебных занятий обучающиеся приобретают необходимые знания, специальные умения и навыки выполнения профессиональных двигательных действий. Такую же направленность в этих учебных заведениях должна иметь и физическая подготовка.

На практике даже среди специалистов происходит смешивание сути различных по содержанию таких предметов, как «физическое воспитание» в гражданских и «физическая подготовка» в специальных учебных заведениях. Специальные образовательные организации принадлежат различным министерствам и ведомствам: министерству обороны, внутренних дел, чрезвычайных ситуаций и др.

Различие между этими предметами состоит в содержании выполняемых физических упражнений. Так, например, в гражданских учебных заведениях содержание физических упражнений направлены на совершенствование основных физических качеств и развитие способностей студентов (выносливость, силу, быстроту, ловкость и др.), а также на физическое развитие и укрепление их здоровья. В специальных же учебных заведениях физические упражнения, кроме вышеперечисленных задач, решают вопросы овладения курсантами и слушателями профессиональными двигательными действиями и психологической подготовленности к их выполнению в различных ситуациях. Их содержание направлено на воспитание профессионально важных психических качеств сотрудников, осуществляющих правоохранительную деятельность (выдержка, инициативность, коммуникабельность, находчивость и др.). Эти качества формируются и совершенствуются у курсантов и слушателей в процессе выполнения ими специальных физических упражнений. Они способствуют эффективной подготовке курсантов к профессиональным действиям сотрудников подразделений правоохранительных органов в нештатных и экстремальных ситуациях.

Практика показывает, что среди важных функций физической подготовки выделяются такие, как образовательная, воспитательная, биологического развития, оздоровительная, профилактическая, отдыха и восстановления, коммуникативная, развлекательная и др. Установлено, что физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, сознание, психику, работоспособность человека.

Такие виды спорта, как спортивные игры, единоборства, бег с ориентированием на местности и др. оказывают эффективное воздействие на развитие инициативы и находчивости, т. к. они требуют принятия самостоятельного решения, его реализации.

Кроссы, марш-броски, бег на лыжах, бег на средние дистанции, стайерский бег, плавание, работа с отягощением и другие физические упражнения подобного рода способствуют воспитанию, главным образом, настойчивости и упорства.

Преодоление сложных препятствий, ныряние, плавание в обмундировании и с оружием, действия на воде и под водой, метание гранаты в цель, стрельба из стрелкового оружия и другие подобные упражнения формируют выдержку и самообладание.

Успешное преодоление различных трудностей в достижении определенного результата служит источником положительных эмоций (выполнение разрядного норматива, овладение двигательным навыком, элемента технического действия, приема и т. п.).

Спортивной деятельности присущи ситуации, когда порождается широкий диапазон эмоциональных состояний – от восторга до отчаяния. Сильные эмоциональные реакции проявляются у участников командных соревнований (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол и др.).

В ходе спортивной практики, неоднократно бывая в самых различных эмоциональных состояниях, обучающийся овладевает навыками самоконтроля, саморегулирования, самоуправления своими эмоциями.

Это умение чрезвычайно необходимо в экстремальных условиях деятельности, когда необходимо заставить себя перенести чрезвычайно большие не только физические, но и психические напряжения [3].

Многократное выполнение физических упражнений в условиях опасности, ограниченной видимости, сильного физического утомления, высокого психического напряжения дает возможность эмоционально адаптироваться к воздействию факторов окружающей среды и закрепить определенный способ поведения для эффективных действий.

Как видно из физиологического, биохимического, анатомического и других анализов влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся оказывается разносторонним и многогранным. Отсюда вытекает, что прикладное значение физической подготовки состоит в том, что в ходе занятий совершенствуются не только основные физические, но и профессионально важные психические качества: выдержка, самообладание, хладнокровие, находчивость, смелость, решительность, целеустремленность, стремление к победе, умение быстро ориентироваться в изменяющейся обстановке, быстро выбирать наиболее эффективное решение и реализовывать его.

Из этого следует, что в ходе занятий по физической подготовке должны применяться не просто набор физических упражнений с целью функционального и морфологического воздействия на организм обучающихся, а специально разработанный комплекс физических упражнений и наиболее характерных профессиональных двигательных действий (преследование, единоборство, задержание, надевание наручников, действия с палкой специальной и др.).

Такая направленность в занятиях по физической подготовке определяется тем, что в специальных учебных заведениях слушатели приобретают профессиональные знания, умения и навыки. Поэтому все изучаемые в ходе обучения в учебном заведении предметы должны быть специфичны для профессии, к которой готовятся обучаемые [4].

Профессиональная подготовленность сотрудника органов внутренних дел складывается из правовых, юридических, административных, информативных, гуманитарных, процессуальных, специальных знаний и физической подготовки.

При выполнении служебных обязанностей сотрудники различных служб органов внутренних дел проявляют в комплексе профессиональные знания и двигательные действия. Их служебная деятельность направлена на борьбу с преступностью. Постоянное нахождение личного состава подразделений органов внутренних дел в условиях

острых межличностных конфликтов требует поддержания готовности к проявлению внимания, находчивости, ориентирования в изменяющейся обстановке и других психических качеств.

Эффективность служебной деятельности определяются быстротой ориентирования в создавшейся ситуации, выбора и принятия решения, реализацией его точными двигательными действиями. Таким образом, комплексное проявление различных видов деятельности составляет основу этой деятельности.

Можно иметь высокий уровень развития основных физических качеств, но без обеспечения психической подготовленности к их реализации не проявить их в нужный момент. Так, например, при анализе материалов уголовных дел и служебных расследований выявлено, что нож в руках преступника оказывает на неопытного сотрудника парализующее воздействие, заставляет его забыть навыки, сформированные в спортивном зале с использованием макета ножа.

Такая растерянность является причиной того, что они становятся жертвами более слабых физически, но более хладнокровных, с быстрой реакцией и дерзких преступников.

Именно поэтому занятия по физической подготовке рекомендуется проводить не только в спортивном зале, но и на загородных учебных базах, где моделирование служебной деятельности максимально приближено к реальным условиям оперативно-служебной деятельности. Для этого целесообразно проводить их с курсантами и слушателями, одетыми не только в спортивную, но и в повседневную форму одежды.

Все эти меры будут способствовать повышению эффективности профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [5].

Все вышеизложенное дает основание определить, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России должна носить выраженный профессионально-прикладной характер, т. к. способствует воспитанию и совершенствованию не только физических, но и профессионально важных психических качеств.

---

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

2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.

3. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271–273.

4. Щукина О. П. Организация поликультурного взаимодействия курсантов в воспитательном пространстве военного вуза: автореф. дис. … канд. пед. наук. Кострома, 2006. 21 с.

5. Моськин С. А. Особенности практической направленности организации и проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // 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.

Сведения об авторах

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

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

Профессиональная подготовка, тренировочный процесс, физическое воспитание.

Пономарев Н. Н., Никитин К. И., Якоб А. А.

Идеомоторная тренировка в системе подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону

В настоящее время в процессе подготовки специалистов для органов внутренних дел все большее внимание уделяется практической направленности обучения. Это неудивительно, так как любые теоретические знания, не востребованные на практике, забываются и не несут в себе какого-либо смысла.

В образовательных организациях системы МВД России практической направленности обучения способствуют также занятия служебно-прикладными видами спорта. Одним из таких видов, включенных в Спартакиаду Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России, является летний служебный биатлон.

Занятия служебным биатлоном – это один из факторов развития и совершенствования специальных физических, прикладных навыков у сотрудника органов внутренних дел, которые способствуют подготовке к умелому и эффективному обращению с оружием в условиях повышенной физической нагрузки, что, в свою очередь, моделирует и воспроизводит ситуацию, когда в процессе преследования правонарушителя необходимо догнать его и обезвредить [1].

Дисциплины, входящие в биатлон, имеют годичный тренировочный цикл. При этом каждый из видов развивается по-своему и требует отдельного подхода и комплекса средств для развития в нужном направлении. В научно-методической литературе описаны разные подходы к построению тренировочного процесса. Одни авторы предлагают поэтапное совершенствование физических качеств – на различных этапах годичного цикла внимание концентрируется на одном из видов. Другие (А. С. Даньшин) утверждают, что положительного эффекта можно добиться только при комплексной подготовке, где занимающиеся должны развивать способность к выполнению сразу обоих нормативов и считают, что при подготовке описанного выше контингента студентов требуется больше времени уделить стрелковой подготовке [2].

Сложность стрелковой подготовки заключается в том, что в процессе обучения никогда не державший в руках оружия спортсмен-легкоатлет должен превратиться в спортсмена-стрелка, способного поражать мишени диаметром 20 см с дистанции 20 м после серьезной физической нагрузки.

Процесс стрелковой подготовки сборной команды по летнему служебному биатлону характеризуется наличием различных средств и методов обучения в зависимости от того как долго тренируется спортсмен. Для начинающих биатлонистов имеются методики первоначальной стрелковой подготовки, для более опытных – методики с более сложными упражнениями и заданиями. В связи с этим в рамках статьи невозможно

описать весь комплекс стрелковой подготовки спортсменов-биатлонистов, однако есть смысл остановиться на каком-либо тренировочном аспекте обучения стрельбе данной категории спортсменов.

В данной статье мы решили рассмотреть возможность применения идеомоторной тренировки как одного из средств стрелковой подготовки спортсменов-биатлонистов.

Достижение успеха в обучении приемам стрельбы из боевого оружия (ПМ) требует от обучаемых определенных способностей и понимания значимости предстоящей деятельности. Некоторые авторы (О. И. Горский, А. Н. Фролов, В. М. Фролов) отмечают, что большое значение для выполнения точных, координированных действий, к которым относится стрельба из боевого оружия, имеет связь представлений о том или ином движении с практическим его выполнением.

Каждый опытный сотрудник полиции знает: стоит только подумать перед выполнением контрольного упражнения о том, что оно может быть неудачным, потерять нить знакомых ощущений и восприятий по расположению мушки в целике и усилию, прилагаемому к спусковому крючку, как правильное выполнение мгновенно нарушается, теряется координация движений, и если не предпринять каких-либо мер, то результат стрельбы действительно будет плохим. Например, если при выходе на огневой рубеж возникла мысль о том, как бы не сделать промах, то он очень часто за этой мыслью и последует. При возникновении отрицательной навязчивой мысли ей соответствует двигательное исполнение ошибочной схемы действий.

Когда в сознании обучаемого совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений, особенно в заключительной фазе производства выстрела, вероятность попадания в цель значительно повышается. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется.

Многократно повторяемое человеком представление и «проговаривание» определённой схемы действий (состояний) и мысленное их выполнение (воспроизведение) является идеомоторной тренировкой. По данным различных исследований такой метод тренировки позволяет улучшить точность движений примерно на треть. Мысленное представление и выполнение действий перед и в процессе стрельбы является идеомоторной настройкой. При эффективной настройке мысленная модель представляемых действий или их структурных частей в ходе стрельбы упреждает и сопровождает их, являясь своеобразным «образным лидером».

Освоенные движения очень часто блокируются вследствие эмоционального напряжения или отвлечения внимания от основного действия или утомления и т. п. Известно, что эмоциональное возбуждение большой силы нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, неуправляемость внимания, дезорганизацию двигательных функций, торможение навыков. Особенно пагубно это отражается при выполнении деятельности обучаемых, связанной с координацией и автоматизацией действий, к которым относится стрельба из боевого оружия [3].

Занимаясь летним служебным биатлоном, спортсмен испытывает на себе все вышеперечисленные помехи. Так, эмоциональное напряжение (возбуждение) вызвано ответственностью за результат, отвлечение внимания от стрельбы происходит из-за наличия между огневыми рубежами легкоатлетического кросса, который вызывает в том числе и общее утомление всего организма спортсмена.

Эмоциональное возбуждение и утомление являются объективными помехами, вызванными особенностями данного вида спорта, в то время как отвлечение внимания от стрельбы в большей или меньшей степени является субъективным фактором, с которым спортсмен может справиться с помощью идеомоторной тренировки.

Внимание обеспечивает контроль над выполнением физических упражнений и характеризуется такими признаками как концентрация и распределение.

Концентрированность характеризуется сосредоточенностью на объекте. В этом свойстве наиболее отчетливо проявляется механизм доминанты: момент сосредоточения торможением других. Благодаря этому снижается чувствительность к посторонним раздражителям, которые отодвигаются на второй план.

Распределение внимания. Возможность выполнять под контролем сознания сразу несколько действий характеризует распределение внимания. Удачное распре-деление внимания зависит от степени производимых действий. Автоматические действия выполняются при меньшем контроле, малой интенсивности внимания, вследствие чего появляется возможность основной взгляд направлять на более важное в данный момент действие [4]. Применительно к стрельбе это будет означать, что спортсмены, владеющие техникой обработки спуска на уровне навыка, смогут перенаправить внимание на правильное прицеливание, чего не смогут себе позволить менее опытные стрелки, которым необходимо сосредоточиться на правильной работе пальца на спусковом крючке оружия.

В процессе тренировок после перехода к этапу подготовки, связанному с преодолением дистанции со стрельбой, у спортсменов могут возникнуть трудности в стрельбе, связанные с тем, что они воспринимают этот этап подготовки как нечто отличное от того, чем они занимались на предыдущих этапах обучения. Это происходит вследствие наличия отвлекающего фактора, а именно легкоатлетического кросса перед стрельбой. В результате, прибыв на огневой рубеж, обучаемый, не сконцентрировавшись на предстоящей работе, начинает вести огонь с расслабленным вниманием, что незамедлительно сказывается на результативности стрельбы. Как известно, при стрельбе спортсмен должен концентрировать внимание на прицельных приспособлениях пистолета, а неопытный спортсмен – еще и на работе пальца на спусковом крючке оружия. Однако после преодоления дистанции, обучаемые теряют концентрацию внимания, хотя при стрельбе в спокойном состоянии на предыдущих этапах подготовки демонстрировали хорошие результаты.

Для того чтобы избежать вышеописанных трудностей, тренеру необходимо довести до обучаемых, что им необходимо выполнять ту же стрелковую работу, что и на предыдущих этапах обучения. Другими словами, тренеру необходимо, так сказать, «плавно наложить» закрепленные стрелковые навыки на легкоатлетический кросс. С этой целью по прибытию спортсменов на огневой рубеж, а лучше всего за 20-30 м до огневого рубежа тренеру необходимо напомнить обучаемым, чтоб они концентрировали внимание на предстоящей им стрельбе. В то же время сам спортсмен должен прокрутить в голове предстоящие ему правильные действия по производству меткого выстрела, то есть использовать идеомоторную тренировку.

Перед тем как переходить к преодолению дистанции бегом будет полезным выполнить упражнение стрельб с подходом к огневому рубежу. Например, обучаемый снаряжает два магазина по пять патронов, одним магазином заряжает пистолет, второй вкладывает в карман кобуры для запасного магазина, убирает пистолет в кобуру. После этого стрелок отходит от огневого рубежа на 20 м и снова возвращается, извлекает пистолет из кобуры и ведет огонь. По окончании стрельбы ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и снова покидает огневой рубеж, отходя от него порядка 20 м. Вернувшись на огневой рубеж, обучаемый производит смену магазина и снова ведет огонь.

Данное упражнение можно считать подготовительным перед тем как начинать преодоление дистанции бегом. Оно должно обеспечить плавный переход от стрельбы в состоянии покоя к стрельбе после физической нагрузки в виде бега.

Помимо этого, при переходе к бегу необходимо преодолевать дистанцию в медленном темпе. В дальнейшем скорость бега увеличивается, достигая максимальной в финальной части подготовки к соревнованиям.

Таким образом, идеомоторная тренировка выступает неотъемлемой частью подготовки спортсмена и должна использоваться биатлонистом при выдвижении на огневой рубеж.

Результативность идеомоторной тренировки у разных спортсменов неодинакова, т. к. мысленное представление действий (особенно у начинающих стрелков) вначале происходит фрагментарно, и лишь после длительных тренировок – целостное воспроизведение технического действия. Основной прием, по мнению В. Н. Константинова, – словесное проговаривание своих действий с использованием разработанной самим обучаемым формулы самоубеждения и самовнушения [5]. На наш взгляд, помимо словесного проговаривания необходимо использовать мысленное воспроизведение своих действий, что сделает идеомоторную тренировку наиболее качественной и полноценной.

---

1. Бадаев А. С. Повышение профессионального мастерства курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России средствами служебного биатлона // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 8–10 октября 2014 г.) / Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. С. 95.

2. Даньшин А. С. Построение тренировочного процесса сборных команд образовательных организаций системы МВД России по служебному биатлону // Особенности подготовки сотрудников полиции к применению специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия: сб. науч. статей / редкол.: Р. А. Мерзликин, А. А. Редько, В. А. Репин (отв. ред.). Электрон. дан. (1,51 Мб). Волгоград: ВА МВД России, 2014. С. 62–63.

3. Горский О. И., Фролов А. Н., Фролов В. М. Эффективность использования идеомоторной тренировки в процессе обучения приемам стрельбы из пистолета // Особенности подготовки сотрудников полиции к применению специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия: сб. науч. статей / редкол.: Р. А. Мерзликин, А. А. Редько, В. А. Репин (отв. ред.). Электрон. дан. (1,51 Мб). Волгоград: ВА МВД России, 2014. С. 49–51.

4. Домрачева Е. Ю., Иляхина О. Ю., Поздняков А. П. Личностные особенности курсантов и слушателей при стрельбе из боевого оружия как фактор надежности их деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. научн.-практич. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 187–188.

5. Константинов В. Н. Психоэмоциональное обеспечение учебно-тренировочного процесса огневой подготовки // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. научн.-практич. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 199.

Сведение об авторах

Пономарев Никита Николаевич, старший преподаватель кафедры огневой подготовки, б/с, б/з.

Никитин Константин Игоревич, преподаватель кафедры огневой подготовки, б/с, б/з.

Якоб Андрей Анатольевич, доцент кафедры огневой подготовки, б/с, б/з.

Краснодарский университет МВД России.

350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, д. 128.

Ключевые слова

Внимание, представление, практическое выполнение, служебный биатлон, идеомоторная тренировка.

Пряхин А. С.

Характерные ошибки при изучении темы «Личный досмотр, сковывание, связывание», допускаемые слушателями, проходящими первоначальное обучение

Обучение противодействию преступникам в органах внутренних дел осуществляется в период прохождения первоначального обучения на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций системы МВД России, в территориальных центрах профессиональной подготовки МВД России, а также проводится совершенствование полученных навыков применения физической силы и специальных средств в системе профессиональной служебной и физической подготовке.

В рамках дисциплины «Физическая подготовка» проводятся учебные занятия по боевым приемам борьбы, на которых отрабатываются приемы защиты от нападения, задержание и обезоруживание преступников, способы личного досмотра, связывания и надевания наручников. Тема «Личный досмотр, сковывание, связывание» представляет особый интерес, так как слабые навыки и допускаемые ошибки слушателями при ее изучении, на наш взгляд, могут привести в дальнейшем к негативным последствиям, когда сотрудник полиции не только не сможет выполнить свой долг по пресечению или предотвращению преступления, но и рискует лишиться жизни или здоровья.

Актуальность преподаваемой темы очевидна, так как ситуация в момент надевания наручников, проведения наружного осмотра (личного досмотра) для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности. Для задерживаемого лица это реально последний шанс вырваться на свободу [1]. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно удерживать сопротивляющегося человека, и вместе с этим осуществлять какие-то действия – осматривать, надевать наручники, связывать. Главной угрозой личной безопасности сотрудника полиции при проведении этих действий выступает возможность нападения на него.

Как правило, тему: «Личный досмотр, сковывание, связывание» изучают в конце периода обучения при проведении занятий по физической подготовке и междисциплинарных комплексных занятий (комплексных практикумов). На данных занятиях слушатели под воздействием психофизических нагрузок применяют полученные навыки личного досмотра, связывания, сковывания в результате решения различных ситуационных задач учебной оперативно-тактической обстановки.

Авторам, путем педагогического наблюдение и проведенного анализ видеозаписи технических действий на проведенных занятиях, позволило выделить характерные основные ошибки допускаемые слушателями в процессе изучения данной темы:

- отмечаются затруднения и ошибки в коммуникации у большинства слушателей (невыработанность не только свободным владением экстренным и индивидуальным стилем речи, но и базовыми формами (шаблонами)), в частности, несоответствие, неоправданность и интонационная невыразительность команд («Стоять!» – когда нарушитель и без того стоит или сидит, «Встать!», когда он лежит или сидит, чтобы потом снова его положить);

- отсутствие достаточной громкости, властности и повторности команд;

- практически полное отсутствие вспомогательных фраз, отсутствие реакции на слова, сообщения и крики нарушителя.

Среди затруднений при надевании наручников, при личном досмотре, сопровождении и посадки в автомобиль у слушателей наиболее часто регистрировались ошибки наружного осмотра (плохо находили крупные предметы – ПМ, ножи на поясе, в носках, обуви, с внутренней стороны рук и ног, головной убор, в капюшоне куртки);

- досмотр под угрозой огнестрельного оружия не использовался (ПМ находился в кобуре на поясе);

- допускалось нарушение правил безопасности (некоторые слушатели подходили вплотную к ассистенту не соблюдая безопасную дистанцию, в результате чего, имели место случаи отбора оружия и нападения как по вводным преподавателя, так и самостоятельно, по инициативе ассистентов);

- допускались ошибки при извлечении обнаруженных предметов (поспешность и неосмотрительность).

Кроме того, очень часто допускались ошибки надевания наручников даже в условном и облегченном варианте (одной рукой, сидя, на спине, со стороны ног; что труднее, чем со стороны головы; отсутствие действий по подготовке рук нарушителя и наручников к одеванию), а так же ошибки положения оружия при надевании наручников (в руке) и наружном осмотре (упор в голову, в тело, палец на хвосте спускового крючка, оружие снято с предохранителя, изъятое оружие, заряженное и снятое с предохранителя, прячется за поясом). Очень часто оружие, изъятое у правонарушителя, и собственное оставалось лежать на месте силового задержания.

Исправление вышеуказанных ошибок рекомендуется проводить со слушателями в конце учебного занятия с использованием видеоматериалов и акцентированием их внимания на основные негативные моменты при проведении тактико-технических действий, что способствует, на наш взгляд, визуальному закреплению и правильному представлению об изучаемых действиях [2].

Программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел характеризуются краткосрочностью сроков обучения, которые составляют 5-6 месяцев, что ведет к увеличению объема учебного материала, и, по нашему мнению, приводит к часто допускаемым характерным ошибкам и затруднениям при выполнении отдельных действий в процессе изучения тем учебных дисциплин. В связи с этим остро встает вопрос оптимизации учебного процесса, поиска новых путей предупреждения и устранения ошибок при изучении основных тем боевых приемов борьбы дисциплины «Физическая подготовка».

---

1. Тактика обеспечения мер личной безопасности сотрудников ДПС [Электронный ресурс]. URL: http://referatwork.ru/refs/source/ref-34173.html (дата обращения: 12 января 2017 г.).

2. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Проблемы практической реализации междисциплинарного курса «Специальная подготовка» программ профессионального обучения по про-

фессии «Полицейский» // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 31–34.

Сведения об авторе

Пряхин Алексей Сергеевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

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

Ключевые слова

Профессиональное обучение, физическая подготовка, личный досмотр, надевание наручников, характерные ошибки.

Родионов А. С., Старокожев П. В.

Повышение работоспособности будущих офицеров в военном вузе средствами физической подготовки

В статье отражено влияние средств физической подготовки на повышение работоспособности будущих офицеров в военном вузе. Представлены формы физической подготовки, которые могут быть использованы на различных этапах подготовки будущих офицеров.

Реалии развития современного общества и показывают, что растущий уровень технического развития современных образцов вооружения различных стран, а так же их впечатляющие тактико-технические характеристики, не заменяют в полной мере человека и его действия.

Известно, что физически более развитые люди способны длительно и качественно выполнять свои служебные обязанности, что в свою очередь является залогом успешного решения поставленных перед военнослужащим задач. Вместе с тем поддержание необходимых для этого показателей в должном состоянии является серьезной проблемой. При этом критерием их сформированности служит способность сотрудников, с учетом специфики их служебной деятельности своевременно и должным образом выполнить поставленную задачу.

Средствами достижения необходимого уровня подготовленности военнослужащих являются такие упражнения, которые представляют собой действия, направленные на повышение своей работоспособности и уровня физического развития. От их систематического и системного применения в служебной и повседневной деятельности в совокупности с дополнительными средствами ведения здорового образа жизни напрямую зависят показатели работоспособности.

В 2015 году утвержден документ, регламентирующий порядок развития физических качеств и контроля за ними у сотрудников спецслужб, где для каждого показателя определены упражнения по следующим направлениям: сила, быстрота, выносливость и координация (ловкость). Все указанные показатели находят свое применение в пяти формах их развития: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивная работа, попутная тренировка в процессе служебной деятельности и самостоятельная тренировка.

Рассматривая пути и способы эффективного использования средств физической подготовки на основных формах занятий и место преподавателя в них, можно отме-

тить, что время, выделяемое на учебные занятия под руководством преподавателя, строится на уровне субъект-субъектных. Руководство заключается в последовательной передачи хорошо структурированной учебной информации для: формирования представления об изучаемом элементе (упражнении); исключения ошибок, формирования основ проведения занятий; развития необходимых физических качеств и т. д. Наряду с традиционными способами проведения занятий, с точки зрения повышения плотности занятия, роста интереса и внедрения многообразия видов и форм тренировок, наиболее эффективными, на наш взгляд, является многофункциональная тренировка. Используя, данный способ, в достаточно короткий промежуток времени осуществляется комплексное воздействия на большую группу мышц, а чередование времени отдыха позволяет менять общий объем нагрузки с учетом индивидуальных особенностей каждого военнослужащего.

Организация и проведение утренней физической зарядки (УФЗ) возлагается на командира подразделения или наиболее подготовленного военнослужащего, тем самым мотивируя и активизируя обучающихся личным примером. Варианты ее проведения закреплены в руководящих документах. В содержание УФЗ целесообразно включать гладкий бег и наиболее простые кардио-упражнения, а в летнее время еще и средства закаливания организма обучающихся.

Спортивная работа способствует повышению работоспособности, общей физической подготовленности и уровня спортивного мастерства и вовлечение военнослужащих в процесс регулярного занятия спортом. Командирам подразделений рекомендовано использовать данную форму для развития всех основных физических качеств. Ее основным предназначением является наращивание объёма физических нагрузок. Кроме того спортивная работа это подготовка сборных команд, где под руководством тренера развиваются технические и тактические умения и навыки в соответствии с видом спорта.

Самостоятельной физической тренировкой будущие офицеры занимаются индивидуально в личное время, используя специально разработанные профессорско-преподавательским составом и медицинским работником методические рекомендации, индивидуальные программы, информационное обеспечение для развития определенных качеств (сила, быстрота, координация (ловкость), выносливость и т. д.). Обучающийся сам определяет направленность тренировочной работы, либо это совершенствование упражнений программы обучения, либо это развитие определенного качества или их совокупности.

Различные научные исследования доказывают положительное влияние на динамику роста и поддержание работоспособности будущих офицеров от регулярного использования приведенных выше форм физической подготовки, согласно распорядку дня военного вуза. Немало трудов, где отмечается эффективность выполнения комплексов физических упражнений в процессе служебной деятельности.

Роль профессорско-преподавательского состава, командиров подразделения – создать условия для полноценного развития качеств, способствующих повышению работоспособности и ускорению процессов адаптации в кратчайшие сроки к трудностям воинского труда, используя в своем арсенале средства и формы физической подготовки.

Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что повышение и поддержание работоспособности будущих офицеров на высоком уровне развития достигается различными способами. Средства физической подготовки способствуют всестороннему и гармоническому развитию будущих офицеров и эффективному выполнению своих служебных обязанностей.

1. Наставление по физической подготовке в ВС РФ, 2009.
2. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей ВИФК / под ред. В. В. Миронова. СПб.: ВИФК, 2006.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта. 8-е издание, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2010.

Сведения об авторах

Родионов Анатолий Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Старокожев Павел Владимирович, заместитель начальника кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Академия ФСО России.

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

Ключевые слова

Будущие офицеры**,** физическая работоспособность, средства физической подготовки, физические упражнения, физическая подготовка.

Рямова К. А., Остапчук Д. А.

Методика обучения сотрудников полиции сложным координационным действиям на занятиях физической подготовкой

В настоящее время современному человеку, независимо от рода его деятельности – будь то сотрудник полиции, профессиональный спортсмен или среднестатистический гражданин необходимо наличие координационных способностей. Координационные способности представляют собой навык, направленный на наиболее совершенное, быстрое и целесообразное выполнение тех или иных двигательных задач, особенно ярко данные навыки проявляются в сложных, неожиданных и экстремальных ситуациях [2].

Чаще всего сложные координационные действия требуются лицам, чья профессиональная или служебная деятельность неразрывно связана с быстротой действий и реакций в определенных ситуациях. Примерами могут послужить лица, проходящие службу в силовых структурах, профессиональные спортсмены и экстремалы. Обучение сложным координационным действиям происходит на занятиях по физической подготовке и тренировках.

Говоря о деятельности сотрудников полиции, стоит сказать, что сложные координационные действия связаны с их работой. В первую очередь они проявляются в ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья сотрудников. Например, при задержании преступника, оказывающего физическое, либо вооруженное сопротивление. Нередкими бывают случаи смерти сотрудника, когда в сложной ситуации ему попросту не хватило быстроты реакции, способности к концентрации и динамической точности движений. Вследствие этого, сотрудники проходят постоянную, систематическую и ежедневную подготовку к подобного рода ситуациям.

В комплекс подготовительных действий входят:

1. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способности поддерживать статистическое и динамическое равновесие.

3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [1].

Первая группа координационных действий позволяет сотруднику повышать чувство пространства и чувство прилагаемого усилия. В частности, это проявляется на отработке боевых приемов борьбы со спонтанным реагированием.

Вторая группа координационных действий вырабатывается за счет правильной постановки тела в пространстве при отработке боевых приемов борьбы, а также переноса центра тяжести тела на ту или иную сторону, что обеспечивает более устойчивую позу в ситуациях, связанных с применением физической силы.

Координационные действия, относящиеся к третьей группе, регулируют координационную напряженность, что препятствует формированию совершенной техники.

Выработка правильных координационных действий зависит от целого ряда факторов:

1. Способности человека к точному анализу своих движений в той или иной ситуации.

2. Развитости двигательных способностей.

3. Сложности задания, стоящего перед сотрудником или спортсменом.

4. Развитости физических способностей другой направленности (гибкость и динамическая сила).

5. Смелости и решительности.

6. Возрастной категории лица [4].

Как правило, при воспитании координационных действий решаются две группы задач, в зависимости от направленности:

Первая группа задач решается в школьном возрасте. Достигнутый здесь уровень развития координационных действий создает предпосылки для последующего совершенствования.

Вторая группа ставит своей целью последующее развитие координационных способностей.

Порой виды практической и профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но представляют повышенные требования к центральной неравной системе. Данная категория, по большей части, относится к профессиональным спортсменам и спортсменам-экстремалам. В данном случае важны следующие характеристики:

1. Согласованность действий различных частей тела при нагрузках и экстремальных ситуациях.

2. Развитие способности выполнять двигательные функции не ведущей конечностью.

3. Развитие способности соизмерять движение и его силу в зависимости от конкретных ситуаций [3].

Также значительное влияние на развитие координационных действий оказывает усвоение правильной техники естественных движений. Это может быть как бег, различные прыжки, метание ядра, либо лазание. Для лиц, в деятельность которых входит применение физической силы, особенно важно воспитание быстроты и целесообразного перестроения двигательной деятельности в связи с внезапно меняющейся обстановкой. В данном случае, хорошим способом тренировки служат единоборства (борьба, бокс). Упражнения, направленные на развитие координационных действий эффективны до тех пор, пока движения не доходят до автоматизма. После этого они теряют как таковую ценность, так как постоянное выполнение одних и тех же упражнений не стимулирует дальнейшего развития. Говоря о тренировках, включающих в себя развитие ко-

ординационных движений, то данные упражнения следует планировать на первую часть тренировки.

Существуют методика воспитания координационным движениям:

1. Обучение координационным движениям с постепенным увеличением координационной сложности. Данный метод наиболее эффективен при начальном уровне физического воспитания. Применяя данную методику, человек приобретает навыки, которые позволяют ему быстрее и легче справляться с неожиданно возникшей ситуацией.

2. Приобретение навыков, способствующих перестроению двигательной деятельности. Данный метод наиболее распространен у лиц, занимающихся игровыми видами спорта.

3. Повышение уровня пространственной временной и силовой точности. Этот метод чаще всего используется в спортивной гимнастике и профессионально- прикладной физической подготовке.

Существуют также трудности при приобретении навыка координационных действий. Чаще всего они связаны с напряженностью мышц. Чтобы предотвратить данные барьеры необходимо:

1. Сформировать и систематически актуализировать установку на расслабление мышц в нужные моменты.

2. Применять на занятиях специальные упражнения на расслабление.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующие выводы: правильное воспитание координационных действий является неотъемлемой частью подготовки сотрудников полиции и спортсменов, так как данные действия способствуют точному и целесообразному выполнению поставленных перед сотрудником задач. Воспитание координационных действий может применяться и вне профессиональной деятельности, когда речь идет о ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья.

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

2. Богатырев В. С. Методика развития физических качеств юношей: учебное пособие. Киров, 1995. 136 с.

4. Коц Я. М. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

5. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2000. 200 с.

Сведения об авторах

Рямова Ксения Александровна, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Остапчук Дмитрий Андреевич, слушатель 5 курса факультета подготовки сотрудников полиции, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физические способности, координация, методика, физическая подготовка, сотрудник полиции, боевые приемы борьбы.

Серебрянников В. А., Лигута В. Ф.

Анализ состояния физической подготовленности слушателей заочного обучения ДВЮИ МВД России

Физическая подготовка сотрудников системы МВД России тесно взаимосвязана со всеми элементами их оперативно-служебной деятельности. Она способствует эффективному решению задач стоящих перед сотрудниками ОВД, обеспечивает высокий уровень развития основных физических качеств, формирование профессионально важных прикладных двигательных умений и навыков необходимых им в особых условиях профессиональной деятельности [1; 2; 3].

Значимость и необходимость высокого уровня физической подготовленности сотрудников ОВД регулярно отражается в федеральных законах и приказах МВД России. Так, в Федеральном законе от 7 февраля 2011 г. № 3 «О полиции» отражаются все стороны деятельности полиции в Российской Федерации, в том числе правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы, чему посвящена статья 20, согласно которой «Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнение возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции».

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы физкультурно-спортивной деятельности. В ст. 29 настоящего закона определены основные направления развития военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, подготовке граждан к защите Отечества.

Приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» утверждает Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научно-исследовательских, медико-санитарных и санаторно-курортных организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также в иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации. В Наставлении определен порядок организации и проведения занятий, перечень контрольных нормативов и упражнений, представлен порядок и механизм оценки уровня физической подготовленности сотрудников различных подразделений органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России.

В соответствии с данным приказом каждый сотрудник ОВД обязан заниматься физической подготовкой в объеме 100 часов в год за счет служебного времени и два-

жды в год сдавать на оценку зачет, в который входят три испытания. Из них выполнение двух контрольных нормативов по физической подготовке и техническое проведение пяти боевых приемов борьбы определяемых руководителем, принимающим данный зачет.

Таким образом, можно констатировать, что существуют приказы, регламентирующие процесс физической подготовки сотрудников различных подразделений ОВД, определен механизм их реализации предусматривающий постоянное проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом с целью поддержания и совершенствования уровня их физического состояния [4].

В связи с этим перед работой была поставлена цель: исследовать показатели физической подготовленности сотрудников ОВД обучающихся на заочном отделении ДВЮИ МВД России и факторы их обуславливающие.

В процессе работы предстояло решить следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности сотрудников некоторых подразделений ОВД Дальневосточного федерального округа (ДФО) обучающихся на заочном отделении ДВЮИ МВД России.

2. Выявить особенности состояния организации и проведения процесса физической подготовки в ОВД ДФО.

В исследовании приняли участие 100 слушателей (78 мужчин и 22 женщины) заочной сокращенной формы обучения (3 года и шесть месяцев) ДВЮИ МВД России, проходящие службу в различных подразделениях ОВД ДФО. Для определения уровня физической подготовленности женщин использовались следующие тесты: челночный бег 10×10 м и комплексное силовое упражнение. Для мужчин – челночный бег 10×10 м и по выбору подтягивание на перекладине или комплексное силовое упражнение. Оценка качества выполнения боевых приемов борьбы у испытуемых не могла быть выполнена в полном объеме из-за их не готовности к демонстрации данных навыков. Поэтому она осуществлялось после двух предварительных учебно-тренировочных занятий на основе оценки комплекса упражнений состоящих из приемов задержания в стойке «рывком» и «нырком» с последующим сопровождением, демонстрация прямого удара левой и правой рукой, освобождение от захватов за руки и освобождение от захватов за одежду на груди.

Анализ полученных результатов показал, что по всем контрольным нормативам 2,7 % слушателей получили отличные оценки, 10,8 % – хорошие, 22,5 % – удовлетворительные и 64,0% неудовлетворительные оценки. При этом отмечено, что 54,7 % мужчин получили неудовлетворительные оценки при выполнении челночного бега, 23,9 % – при выполнении боевых приемов борьбы и 20,9 % – силовых упражнений.

У женщин неудовлетворительные оценки были получены при выполнении комплексного силового упражнения (68,0 %), боевых приемов борьбы (64,0 %) и челночного бега (28,0 %). Заслуживает внимание тот факт, что как у женщин, так и у мужчин выполнение боевых приемов по степени сложности находятся на втором месте в сравнении с другими видами испытаний.

Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что 46,5% сотрудников, сдававших данные нормативы, получили неудовлетворительную оценку только по одному испытанию, 23,9 % – за два испытания и 29,6 % – за выполнение всех трех испытаний.

Вызывает тревогу то, что на долю испытуемых, имеющих по роду своей службы, непосредственный контакт с правонарушителями (уголовный розыск, участковые инспектора, сотрудники ППС, ДПС и т. д.), приходиться 54,9 % слушателей получивших в результате проверки неудовлетворительные оценки.

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о недостаточном уровне профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников принятых на службу в ОВД, не имеющих специального образования по физической подготовке, которое получают выпускники очной формы обучения в образовательных учреждениях МВД России.

С целью определения особенностей организации и проведения процесса физической подготовки в подразделениях ОВД ДФО нами был проведен социологических опрос по специально разработанной анкете 150 слушателей заочного факультета ДВЮИ МВД России.

Анализ анкетного опроса показал, что 73,3 % респондентов отмечают высокую значимость физической подготовленности для выполнения своих профессиональных обязанностей.

На вопрос «Знаете ли Вы положение, регламентирующее нормативно-правовые основы физической подготовки и спорта личного состава ОВД?», только 6,7 % опрошенных ответили, что знают на «хорошо», 73,3 % на «удовлетворительно» и 20,0 % на «неудовлетворительно».

Занятия по физической подготовке в подразделениях, как, отмечают 40,0 % опрошенных, проводят штатные сотрудники, 20,0 % − указали на то, что для их проведения назначены сотрудники на общественных началах и 40,0 % отметили отсутствие данных лиц. В то же время 30,0 % сотрудников отмечают, что они занимаются физической подготовкой самостоятельно. Настораживает тот факт, что 39,9 % респондентов указали на отсутствие занятий по физической подготовке в подразделениях по месту прохождения службы.

Исследование содержания практических занятий по физической подготовке показало, что сотрудники в большей степени занимаются общефизической подготовкой (33,3 % опрошенных), спортивными играми (23,3 %), изучением и совершенствованием техники выполнения боевых приемов борьбы (13,1 %).

Полученные результаты опроса свидетельствуют о том, что 66,7 % сотрудников отмечают неудовлетворенность качеством организации и проведением занятий по физической подготовке в своих подразделениях. 46,7 % респондентов не знают условия выполнения контрольных упражнений и их нормативные требования для оценки уровня своей физической подготовленности, а также к какой медико-возрастной группе они относятся. На недостаточность обеспечения необходимым учебно-методическим материалом по вопросам организации и проведения процесса физической подготовки сотрудников в подразделениях ОВД указали 86,7 % респондентов.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Уровень физической подготовленности сотрудников некоторых подразделений ОВД Дальневосточного федерального округа (ДФО) обучающихся на заочном отделении ДВЮИ МВД России не отвечает современным требованиям приказов МВД России направленных на развитие, повышение и совершенствования их профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Низкий уровень организации и проведения процесса физической подготовки в подразделениях ОВД ДФО не обеспечивает достаточного развития необходимых физических качеств и формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков для эффективного выполнения служебных задач.

На наш взгляд, одним из выходов решения данной проблемы, может быть выделение необходимого количества учебных часов по дисциплине «Физическая подготовка» в программу обучения слушателей заочного обучения образовательных учреждений МВД России. Это позволит в определенной степени стимулировать у слушателей

осознанную необходимость в приобретении знаний основ физической подготовки, овладении боевыми приемами борьбы, формировании профессионально-прикладными двигательными навыками, физическими качествами и самостоятельно использовать средства физической подготовки на протяжении всего времени службы в правоохранительных органах.

1. Лигута В. Ф., Серебрянников В. А. Особенности организации и проведения физической подготовки сотрудников полиции, осуществляющих силовое задержание // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. 2014. № 4 (29). С. 53–60.
2. Лигута В. Ф. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности сотрудников полиции различных подразделений и медико-возрастных групп // Инновационная наука. 2016. № 1. Ч. 2. С. 182–186.
3. Лигута В. Ф. Состояние процесса физической подготовки и уровень физической подготовленности сотрудников дорожно-патрульной службы МВД России // Проблемы современного педагогического образования: сб. статей. Сер.: Педагогика и психология. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 4. С. 232–241.
4. Серебрянников В. А., Мудренко Н. А., Сторожук А. В. О необходимости разработки современной концепции физической подготовки сотрудников ОВД / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII междунар. науч.-практич. конф. В 2 т. Т. 1. Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. С. 249–255.

Сведения об авторах

Серебрянников Виктор Анатольевич, начальник кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, профессор.

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

Дальневосточный юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Физическая подготовленность, слушатели, заочное обучение, организация занятий, физическая подготовка

Сидоренко О. А., Барабанкина Е. Ю.

Особенности скоростно-силовой подготовки девушек-курсантов ВА МВД РФ в рамках подготовки к спартакиаде высших учебных заведений Волгограда

Актуальность. Современный уровень развития физической культуры и спорта требует целенаправленной эффективной подготовки не только спортсменов высокого класса, но и спортсменов средней квалификации (III-II спортивных разрядов) [1; 2; 3].

Традиционные методики развития физических качеств являются достаточно эффективными, однако неуклонно возрастающая конкуренция уже в юношеском спорте заставляет тренеров и других специалистов в области спортивной тренировки искать новые пути совершенствования физической подготовки спортсменов, в частности, бегунов-спринтеров [2; 3].

Одним из таких путей является использование в тренировке дополнительных средств подготовки в виде специальных тренажерных устройств [1; 2]. Эти методики встречаются в современной литературе, однако они в недостаточной степени разработаны и требуют дополнительного научного и экспериментального обоснования. Тем более что конкретные исследования об эффективности использования специальных тренажерных устройств в подготовке девушек-спринтеров практически отсутствуют.

Данные положения и определили актуальность настоящего исследования.

Организация исследования. Для изучения механизма взрывной силы и ведения тренировочного процесса девушек-спринтеров были использованы специальные тренажерные устройства: локального воздействия – для воздействия на основные группы мышц голени и стопы, отвечающих за реализацию движений в спринтерском беге; регионального воздействия – для преимущественного развития мышц-сгибателей бедра, несущих большую нагрузку при беге в фазе выноса маховой ноги; общего воздействия – для тренировки мышц разгибателей спины, бедра, голени и стопы.

Конструкция тренажеров позволяла моделировать различные сочетания режимов работающих мышц, учитывать двигательную специфику главных упражнений, избирательность воздействия на те группы мышц, которые несут большую нагрузку в беге, с учетом их действия в тех фазах, где нужно проявлять максимальные усилия и целенаправленно развивать взрывную силу в отстающих мышечных группах.

Для того, чтобы изучить механизм проявления взрывной силы при выполнении упражнений различного воздействия на тренажерных устройствах был проведен предварительный эксперимент, в котором приняло участие 56 девушек-курсантов ВА МВД, обучающихся на первом курсе.

Обследованиям предшествовал день отдыха. После разминки определялась максимальная сила группы мышц, ведущей в движениях на данном тренажерном устройстве. В зависимости от того, каково было значение данного показателя, определялся процент отягощений при выполнении упражнений. Перед началом эксперимента испытуемым спортсменам объяснялись условия его проведения и давались две пробные попытки. Основным требованием выполнения упражнений было условие выполнять их максимально быстро при сохранении оптимальной амплитуды движений. Испытуемые выполняли упражнения с преодолением внешнего сопротивления в 20 %, 30 % и 40 % от максимального усилия в режиме «до отказа» продолжать работу. Отдых между подходами – 15-20 минут. Одновременно фиксировались силовые, кинематические характеристики движений и частота сердечных сокращений.

Перед началом проведения педагогического эксперимента, проводились исследования по определению оптимальной дозировки (количества подходов) при выполнении того или иного упражнения на тренажерных устройствах с разной величиной отягощений.

Независимой переменной в эксперименте было физическое воздействие на организм спортсменок в виде скоростно-силовых упражнений с использование специальных тренажеров, зависимой – регистрируемые изменения параметров физической подготовленности спортсменок, динамические параметры взрывной силы и спортивный результат.

Уровень физической подготовленности определялся в контрольных тестах, которые по данным литературы наиболее объективно отражают уровень развития специальных физических качеств спринтеров: бег на 30 м с хода и на 60 м со старта, тройной прыжок с места, результаты полидинамометрии, бег на 300 м.

Испытуемые были разделены на 3 группы, отличавшиеся программой скоростно-силовой подготовки. В группе «А» для развития скоростно-силовых качеств исполь-

зовались только общепринятые средства: 65 % времени, отведенного на скоростно-силовую подготовку, занимали прыжковые упражнения, 35 % – упражнения с отягощениями.

В группах «Б» и «В» распределение учебно-тренировочного времени определялось результатами предварительного эксперимента, где было выявлено, что соотношение традиционных и нетрадиционных средств должно быть 2:1, т. е. 35 % времени отводилось упражнениям на тренажерных устройствах. Различия здесь заключались в том, что перед группой «В» ставилась задача преимущественного развития определенных (I, Q и G) компонентов взрывной силы, в группе «Б» решалась задача развития взрывной силы с помощью тренажерных устройств вне зависимости от преимущественного развития ее компонентов.

Результаты исследования. Анализ силовых и кинематических параметров выявил зависимость качественных характеристик скоростно-силовых движений от величины внешнего сопротивления (табл. 1). Из таблицы видно, что изменение отягощения с 20 % до 40 % при выполнении упражнения локального воздействия на тренажере приводит к качественному изменению компонентов взрывной силы. I – градиент значительно увеличивает свое значение при 30 % отягощений, Q – при 40 %, G – при 20 %. Очевидно, что указанные зоны отягощения можно считать оптимальными для преимущественного проявления каждого из градиентов силы.

При рассмотрении динамики временных параметров под влиянием различных отягощений относительно стадий работоспособности (врабатывание – 8-10 с – изменение показателей до максимальной положительной величины; преодоление утомления – 10-14 с – снижение до исходного уровня; компенсированное утомление – 22-24 с), выявилось, что при продолжительной работе во всех трех случаях фазы врабатывания и компенсированного утомления изменяются незначительно (первая – на 0,2-0,3; вторая на 0,5-0,6, если продолжительность всей работы принять за 1), а фаза преодолеваемого утомления имеет тенденцию к снижению (0,3 при 20 % отягощения, 0,15 при 30 %, 0,01 при 40 %).

Таким образом, увеличение отягощения в упражнении локального воздействия на тренажере в значительной степени влияет на сокращение длительности фазы преодолеваемого утомления всех компонентов взрывной силы.

С помощью внешнего сопротивления уменьшается размах колебаний исследуемых параметров, однако, причина этого не столько влияние изменения отягощений, сколько изменение длительности упражнений. При выполнении упражнений с 20 % отягощением относительное уменьшение величин от исходной на 36 и 28 секундах работы будут практически такими же, как и в конце работы на тренажере с 30 % и 40 % внешним сопротивлением. Это касается показателей I – градиента, Q – градиента и Fmax. Следовательно, оптимальные условия для развития скоростно-силовой выносливости проявляются при выполнении упражнения с 20 % отягощением.

На динамику изучаемых параметров в первых двух фазах оказывает влияние величина отягощения: когда она повышается, уменьшается относительный прирост максимальных величин исследуемых показателей. Особенно это заметно при 40 % отягощений. При тренировочной работе с 30 % внешним сопротивлением относительный максимальный прирост Q и G – градиентов практически такой же, как и при 20 %.

Таблица 1

Исходное значение силовых и кинематических параметров при выполнении упражнений локального воздействия на тренажере в зависимости от величины отягощений и спортивной квалификации испытуемых

Показатели	**% отягощения**	**II разряд (n=14)**	**III разряд (n=14)**
		X±m	**X±m**
Взрывная сила I , кг/с	20	358,51±15,44	325,50±13,61
	30	387,57±14,31	343,40±13,71
	40	392,31±13,09	339,30±16,41
Стартовая сила Q , кг/с	20	567,49±19,34	488,91±21,97
	30	573,14±18,58	490,43±18,64
	40	590,09±17,86	500,63±22,84
Ускоряющая сила G , кг/с	20	230,70±20,68	227,37±18,82
	30	205,54±14,38	205,05±10,11
	40	172,28±8,93	161,47±11,30
Максимальное усилие Fmax , кг	20	43,58±2,34	46,37±3,82
	30	56,22±2,29	60,04±2,56
	40	68,28±2,15	68,99±2,34
Средняя скорость V, см/с	20	35,13±2,53	33,55±1,36
	30	29,13±1,33	27,20±1,28
	40	24,05±1,17	21,38±1,13
Частота f , кол-во раз	20	4,25±0,24	3,93±0,15
	30	4,04±0,17	3,81±0,17
	40	3,63±0,16	3,37±0,20
Амплитуда S, см	20	8,31±0,46	8,23±0,30
	30	7,27±0,31	7,17±0,30
	40	6,54±0,32	6,45±0,38

Из таблицы 1 видно, что при сравнении исходных значений силовых и кинематических параметров упражнения локального воздействия на тренажере с различными отягощениями у спортсменок II и III разрядов отмечается следующая тенденция: чем значительнее внешнее сопротивление, тем более различаются величины показателей спортсменов разной спортивной квалификации.

Исключение представляют максимальное усилие, ускоряющая сила, амплитуда и частота движений.

Сравнение динамики указанных параметров показало, что относительное их увеличение в фазах врабатывания и преодолеваемого утомления выше у спортсменок более высокой квалификации.

Исследование соотношений компонентов взрывной силы в динамике показало, что в главных фазах работы ведущими в общем результате движения оказались разные компоненты. В фазе врабатывания и преодолеваемого утомления происходит преимущественное увеличение ускоряющей силы за счет включения новых групп мышц, в фазе компенсированного утомления работу детерминирует способность мышц включать-

ся в сокращение в начальной стадии их напряжения – уровень стартовой силы. Эти данные о двух механизмах проявления взрывной силы, полученные в многократных скоростно-силовых движениях, свидетельствуют о целесообразности ведения скоростно-силовой подготовки преимущественно по отдельным проявлениям скоростно-силовых качеств.

Сравнительный анализ изменений изучаемых параметров при выполнении упражнения с различными отягощениями подтвердил, что для преимущественного совершенствования отдельных компонентов взрывной силы условия неоднозначны по величине внешнего сопротивления, длительности упражнения, количеству подходов и длительности отдыха между ними.

Для определения количества подходов было проведено специальное исследование. Оптимальным считалось количество подходов при котором не наблюдалось достоверных различий в средней скорости выполнения упражнений.

Интервалы отдыха определялись по реакции восстановления ЧСС.

Анализ динамики кинематических параметров упражнений, как общего, так и регионального воздействия показал, что при 40 % отягощения развития скоростно-силовых качеств не происходит: в этом случае упражнения носят силовую направленность.

По большинству параметров физической подготовленности в ходе эксперимента в группах «Б» и «В» обнаружились значимые различия между исходным и конечным уровнями, причем в группе «В» наблюдался больший прирост результатов. Это касается в первую очередь тестов на преимущественное проявление быстроты: бег на 30 м с хода – прирост составил 4,9 % против 3,0 % в группе «Б», бег на 60 м со старта – соответственно 5,1 % против 4,1 %. Такой же эффект выявлен и в изменении других качеств: бега 300 м – тест на скоростную выносливость – 5,9 % против 4,3 %, тройной прыжок с места – 7,0 % против 6,6 % ($P<0,05$).

В указанных группах за период исследования значительно повысился уровень максимальной силы групп мышц, имеющих ведущее значение для спортивного результата при беге на короткие дистанции. Наибольший сдвиг наблюдался в показателях абсолютной силы сгибателей бедра, голени и стопы – изменения достигали в среднем 20-24 %.

В группе «А» в ходе эксперимента практически ни один показатель статистически достоверно не изменился, правда отмечались некоторые тенденции к улучшению результатов в беге на 30 м (на 2,2 %), 60 м (на 2,0 %), 300 м (на 2,2 %), в тройном прыжке (на 3,2 %) – во всех случаях $P>0,05$. Относительно максимальной силы мышечных групп также обнаружилось незначительное статистически недостоверное увеличение параметров.

Этот факт подтвердил данные о наличии «плато» спортивных результатов у девушек-курсантов 17-18 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции, при традиционной методике работы и тот факт, что стабилизация результатов и уровня физической подготовленности не может быть преодолена с помощью обычных средств тренировочных воздействий.

В группе «В» произошло также изменение временных параметров взрывного усилия: время достижения Fmax уменьшилось с 0,132 до 0,119 секунд ($P<0,05$), а время достижения Fp – с о,46 до 0,40 секунд ($P<0,05$). В группе «Б» изменения составили соответственно с 0,136 до 0, 128 секунд и с 0,47 до 0,046 секунд (в обоих случаях $P>0,05$). Следовательно, важна тренировка скоростно-силовых качеств именно в условиях оптимального проявления отдельных компонентов взрывной силы: тренировочная программа, направленная на преимущественное развитие определенных компонентов взрывной силы, по сравнению с программой, лишенной такой направленности, прино-

сил более ощутимые результаты в развитие быстроты и скоростной выносливости и оказывает существенное влияние на воспитание максимальной силы и прыгучести.

Данные об изменении уровня силовых параметров при использовании в исследуемых группах скоростно-силовых упражнений локального воздействия на тренажере с 20 % отягощением за период эксперимента приводятся в таблице 2.

Сопоставление приведенных выше указанных данных свидетельствует о том, что значительное улучшение показателей быстроты и скоростной выносливости в группе «В» связано с возрастанием взрывной и, особенно, стартовой силы мышц за счет уменьшения времени достижения оптимальной величины усилий, а именно способность достигать за кратчайший промежуток времени усилий значительной величины и является специфическим качеством спринтера [3].

Таблица 2

Динамика уровня силовых параметров в скоростно-силовом упражнении локального воздействия с отягощением 20 % от максимального усилия в ходе эксперимента

Показатели	Группа А			Группа Б			Группа В		
	До эксперимента	После эксперимента	Абс. прирост	До эксперимента	После эксперимента	Абс. прирост	До эксперимента	После эксперимента	Абс. прирост
	X±m	X±m	Δx	X±m	X±m	Δx	X±m	X±m	Δx
Взрывная сила I , кг/с	358,3± 14,1	382,0± 14,1	23,7	370,6± 13,1	435,8± 15,5	65,2*	368,2± 14,2	453,2± 15,3	85,0*
Стартовая сила Q , кг/с	559,6±19,8	591,2± 19,0	31,6	557,5± 19,9	656,2± 21,2	98,7*	571,1± 22,3	765,0± 21,3	193,9*
Ускоряющая сила G , кг/с	253,8± 11,9	269,0± 12,9	15,2	271,9± 13,7	309,8± 15,7	37,9	257,0± 14,0	294,9± 14,1	37,9
Максимальное усилие Fmax , кг	49,4± 2,1	50,8± 1,8	1,4	50,4±2,5	55,8±2,5	5,4	48,6±2,1	53,9±2,0	5,3

Примечание: * – отмечены показатели, имеющие статистические достоверные различия с исходным уровнем при P<0,05.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что целенаправленное скоростно-силовое воздействие с помощью дополнительных средств тренировки (тренажерных устройств) может существенно повысить уровень специальной физической подготовленности девушек-спринтеров, благодаря чему можно добиться определенной тенденции к положительным сдвигам в спортивных результатах и создать благоприятные условия для дальнейшего спортивного совершенствования.

1. Москалев О. А., Чёмов В. В., Барабанкина Е. Ю. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. Выпуск 6 (124). Санкт-Петербург: НГУФКСиТ им. П. Ф. Лесгафта, 2015. С. 140–144.

2. Пшебильский В. Особенности спортивной подготовки легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. М., 2007. С. 112–115.
3. Сбитый С. С. Дифференцированная технология развития специальной физической подготовленности у спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2011. 23 с.

Сведения об авторах

Сидоренко Олег Александрович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Волгоградская академия МВД России.

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

Барабанкина Елена Юрьевна, преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики, кандидат педагогических наук, б/з.

Волгоградская государственная академия физической культуры.

400005, г. Волгоград, пр-т Ленина, д. 78.

Ключевые слова

Физическая подготовка девушек-курсантов, тренажерные устройства, показатели скоростно-силовой подготовленности.

Синянский В. А., Афиногенов Т. П.

Направления совершенствования физической подготовки обучающихся методом ситуационного моделирования в системе образования МВД

Современный этап развития российского общества характеризуется существенными изменениями в политической, экономической и социальной сферах жизни, которые обусловили значительное усложнение криминогенной обстановки. В связи с этим к основным задачам правоохранительных органов относится противодействие преступным проявлениям на основе улучшения качества подготовки специалистов. При этом профессиональная подготовка сотрудников умелым и эффективным действиям, обеспечивающим успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач, требует совершенствования. Для исследования актуальных проблемных вопросов служебно-боевой и физической подготовки сотрудников следует исходить из анализа событий.

Нередко сотрудник полиции из-за правовой безграмотности или по причине нерешительности не применил боевые приемы борьбы, спецсредства, табельное оружие, или применил их, но неправомерно [1]. Подобные обстоятельства означают недостаточное овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций. Для поддержания сотрудником правопорядка и противостояния правонарушителю от него требуется юридическая подготовка и профессиональная готовность к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Исход операции по пресечению преступных действий зависит от уровня профессиональной подготовленности сотрудника органов внутренних дел (ОВД), включая его физическую подготовку.

В связи с этим сфера правоохраны требует изыскания новых подходов к организации профессионального образования и обучения сотрудников в образовательных организациях (далее – ОО) МВД России. Для чего требуется разрешить совокупность противоречий, которые испытывают руководители ОВД при решении служебно-боевых задач между:

– своевременностью и качеством решения таких задач, и недостаточной готовностью штатных сотрудников к их выполнению;

– необходимостью формирования у обучающихся комплекса физических качеств для успешной двигательной деятельности и недостаточной разработкой современных методов, технологий и средств;

– профессиональными компетенциями, формируемыми у курсантов и слушателей (обучающихся) для МВД России, и необходимостью внедрения перспективных научно-обоснованных методов в их физическую подготовку, включая метод ситуационного моделирования;

– усложнением криминогенной обстановки в большинстве российских регионов и потребностью ОВД в применении метода ситуационного моделирования для решения своих профессиональных задач.

Ситуационное моделирование – метод, позволяющий строить модели, описывающие процессы так, как они проходили бы в действительности. Такую модель можно «проиграть» во времени как для одной ситуации, так и заданного их множества. При этом результаты будут определяться случайным характером процессов. По этим данным можно получить достаточно устойчивую статистику [2].

Имитационное моделирование – это метод исследования, при котором изучаемая система заменяется моделью, с достаточной точностью описывающей реальную систему, с которой проводятся эксперименты с целью получения информации об этой системе. Экспериментирование с моделью называют имитацией (имитация – это постижение сути явления, не прибегая к экспериментам на реальном объекте) [2].

Создание ситуационной модели в образовательном процессе для достижения цели или задачи означает разработку технических средств, обеспечивающих воспроизведение ситуации в реальном масштабе времени. Структуру и функции модели определяют факторы профессиональной деятельности как ситуации – коммуникативные, пространственные, вероятностные, временные, информационно-логические, образовательной среды и др. Для внедрения ситуационного моделирования следует разработать логико-структурную временную схему функционирования модели.

С вступлением в 2010-2011 г. в силу федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), а с 2014 г. ФГОСВО (высшего образования) теоретико-прикладные основы физической подготовки специалистов ОВД претерпели изменения. В их содержании доминирует компетентностный подход, формируемый у обучающихся в ОО МВД России. Актуальна необходимость разрешения противоречий между современными и перспективными требованиями к деятельности обучающихся в системе МВД России и недостаточным уровнем их физической подготовки в интересах решения задач ОВД, предупреждения и разрешения межличностных конфликтов, организации и проведения занятий по физической подготовке методом ситуационного моделирования и т. д.

Таким образом, представляется актуальной направление исследования качества профессионального образования и обучения будущих сотрудников ОВД в целях совершенствования их физической подготовки современными методиками

Целевые установки для совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей в сети ОО МВД России при условии внедрения метода ситуационного моделирования составили следующие: во-первых, повышение эффективности профессионального обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России внедрением метода ситуационного моделирования в их физическую подготовку; во-вторых, реализация метода ситуационного моделирования образовательными организациями МВД России в физической подготовке курсантов и слушателей для решения ими служебно-боевых и повседневных задач в различных условиях обстановки; в-

третьих, разработка и внедрение методических рекомендаций в образовательных организациях МВД России для физической подготовки курсантов и слушателей методом ситуационного моделирования [3].

Физическая подготовка направлена на развитие у сотрудников ОВД личных способностей (координационных и силовых) и выносливости. Общая оценка уровня физической подготовки курсантов и слушателей в ОО МВД России может определяться по достижению ими определенного результата выполнения комплексного упражнения, включая моделируемые действия сотрудника органов правоохраны при задержании преступника по схеме «преследование – силовое единоборство – задержание, огневое поражение». Важно в моделируемых ситуациях степень владения курсантами и слушателями технико-тактическими действиями при применении боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия для задержания правонарушителя фиксировать аудиовизуальными средствами. Этим достигается максимально объективная оценка уровня личной и групповой готовности сотрудников ОВД к профессиональной деятельности.

В результате проведенного анализа выявлены характерные признаки, детерминирующие адекватность и эффективность внедрения в физическую подготовку обучающихся метода ситуационного моделирования для их будущей деятельности

Использование метода ситуационного моделирования в учебном процессе обеспечивает освоение обучающимися знаний, формируемых умений, тактических навыков и компетенций для действий в экстремальных служебно-боевых ситуациях в соответствии с особенностями профессионального обучения; направлена на развитие профессионально-важных физических качеств и навыков; развитие группового взаимодействия ОВД; формирование психолого-физиологических качеств и эмоционально-волевой устойчивости [4].

Эту методику целесообразно ориентировать на профессиональную подготовку курсантов, слушателей и сотрудников для действий в экстремальных ситуациях, моделируя служебно-боевые условия на основе сочетания количественно-качественного описания экстремальной ситуации (объекта, модели) для повышения качества тактико-специальной и физической подготовки курсантов и слушателей.

Формирование у обучающихся их эмоционально-волевой устойчивости обеспечивает совокупность форм, методов, технологий и средств обучения при внедрении метода ситуационного моделирования на занятиях по тактико-специальной и физической подготовке. В связи с этим воспитание у обучающихся психологической устойчивости достигается последовательным усложнением служебных задач при выполнении приемов, связанных с элементами риска, опасности, дефицита времени, длительного психофизического напряжения, угрозой жизни и здоровью, неожиданными эмоциональными воздействиями, завершаемых контролем их выполнения.

В качестве основных критериев оценки эффективности внедрения метода ситуационного моделирования в физическую подготовку обоснованы и внедрены: успешность выполнения обучающимися совокупности профессиональных приемов и действий; состояние и динамика личных показателей работоспособности; информативная устойчивость; тактико-специальная выучка и физическая подготовленность (основной критерий).

С целью совершенствования профессионального обучения в сети ОО МВД России внедрением метода ситуационного моделирования в физическую подготовку курсантов и слушателей для действий в экстремальных ситуациях возможна реализация некоторых рекомендаций. Во-первых, внедрить в ОО МВД России в рамках тактико-специальной, огневой и физической подготовки систему профессионального обучения курсантов и слушателей к действиям в экстремальных ситуациях [5].

Для качественного освоения учебных программ педагогическим работникам МВД России рекомендуется:

– при реализации мероприятий по физической подготовке назначать в качестве наставников авторитетных и опытных руководителей, способных оказывать практическую помощь в эффективном выполнении служебных задач в моделируемых экстремальных условиях;

– для выявления и учета индивидуальных особенностей курсантов в период психолого-профессионального отбора диагностировать их личностные качества и физическую подготовленность к профессиональной деятельности на основе апробированных методик;

– рассмотреть возможность регулярного обсуждения на служебных совещаниях и учебно-методических сборах состояния физической подготовки курсантов и слушателей в ОО и ОВД системы МВД России;

– для повышения эффективности физической подготовки обучающихся обеспечить их участие в подготовке и проведении учебно-методических, воспитательных и плановых спортивно-массовых мероприятий;

– для обеспечения промежуточного контроля результатов физической подготовки рекомендуется регулярно оценивать деятельность обучающихся, вносить в нее своевременные коррективы;

– руководству факультетов и кафедр проводить индивидуально-воспитательную работу с обучающимися для формирования физической направленности их будущей деятельности в различных условиях обстановки;

– обеспечить творческий подход к разработке личного плана профессионального самосовершенствования, включив в него мероприятия по формированию и развитию высокого уровня личной физической подготовки для решения служебно-боевых задач в различных ситуациях;

– для совершенствования уровня личной физической подготовки поддерживать коммуникативное взаимодействие со своими коллегами;

– для формирования физической подготовленности применять методы самодиагностики, самообучения, ситуационного моделирования.

Исследуя физическую подготовку обучающихся в ОО МВД России целесообразно изучать следующие направления: формирование современного стиля физической подготовки сотрудников ОВД; оптимизация физической готовности обучающихся к профессиональной деятельности; формирование профессиональных качеств личности выпускника ОО МВД России; подготовка руководящего состава ОО и ОВД к профессиональному обучению сотрудников МВД России для действий в экстремальных ситуациях; педагогические условия готовности обучающихся к действиям в экстремальных служебно-боевых условиях на основе своей физической подготовки.

---

1. Синянский В. А. Внедрение метода ситуационного моделирования в физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 6.

2. Свободная энциклопедия Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki (дата обращения: 30 января 2017 г.).

3. Кузнецов А. Ф., Бакин А. В. Проблемы совершенствования физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы восемнадцатой всероссийской научно-методической конференции, 2013. С. 220–228.

4. Полянский В. П., Баркалов С. Н. Учет специфики будущей служебной деятельности в физической, огневой и тактико-специальной подготовке курсантов образовательных

учреждений МВД России // Совершенствование системы профессиональной подготовки кадров в ОВД: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: МосУ МВД России, 2003. С. 14–16.
5. Герасимов И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 151–155.

Сведения об авторах

Синянский Владимир Александрович, преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки ВФ ДВЮИ МВД России, б/с, б/з.

Афиногенов Тимофей Петрович, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки ВФ ДВЮИ МВД России, кандидат педагогических наук, б/з.

Владивостокский филиал Дальневосточного юридического института МВД России.

690087, Приморский край, г. Владивосток, ул. Котельникова, д. 21.

Ключевые слова

Ситуационное моделирование, физическая подготовка курсантов и слушателей, служебно-боевая подготовка сотрудника ОВД, профессиональные компетенции.

Соборнов А. В., Фоменков О. Н., Архипов Д. В.

Значение физической культуры в формировании и сохранении здорового образа жизни

Проблемой поддержания здоровья человека ученые занимались уже с давних времен и даже в глубокой древности к физической культуре относились как к основной составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой поддержания и укрепления здоровья человека, во всем мире огромная роль отводится развитию физической культуры и спорта. Особый вклад в этот процесс внесли средства массовой информации, которые создали определенные образы здорового образа жизни и физически развитого человека, внедрили и укрепили их в сознании населения. В этом есть как отрицательные, так и положительные стороны. Прогрессивная культурная обстановка характеризуется повышенным вниманием населения земли к собственному туловищу, красе, самочувствию, здоровому образу жизни и т. д. На предоставленном рубеже становления мы столкнулись с тем, что появляется инцидент между тем, что является изящным и эстетичным и тем, что является здоровым и нужным. Обострение предоставленной трудности обосновано развитием технологий в области пластической хирургии, которая дала человеку возможность заменять материальный вид, что нередко заходит в возражение с показаниями докторов и валеологов. Это именно связано с самочувствием человека, а временами речь идет о его жизни. Тут нужно принимать во внимание двойственную роль СМИ, так как их способности, в зависимости от опытного управления, играют как негативную, так и позитивную роль. В контексте данной трудности располагается и неувязка здорового образа жизни.

В прогрессивной литературе образ жизни соотносится с критериями жизни. «Образ жизни» рассматривается как различные виды работы людей в их взаимосвязи: их работа, быт, цивилизация, качество жизни, манеры жизни [9].

В структуру термина «образ жизни» входят такие понятия, как трудовая, общественная, умственная (психологический, эмоциональный, интеллектуальный подразделы) деятельности, телесно ориентированная и жизненная активность. Значит, в задачу

поддержания здоровья человека входит работа по обоим направлениям – общественные дисциплины и личные инициативы.

Так, кодекс самочувствия, разрабатываемый учеными-валеологами, подразумевает систему, в которую интегрированы различные стороны человеческой ежедневной жизнедеятельности:

1. Узнайте свой организм.
2. Проживите каждый день в гармонии с природой.
3. Проявляйте доброту и милосердие.
4. Каждый день делайте для себя что-то, что даст вам уверенность, что вы здоровы.
5. Доброжелательно относитесь ко всем окружающим.
6. Два раза в день обливайтесь прохладной водой.
7. Раз в неделю не менее 36 часов (ночь, день, ночь) голодайте без употребления воды.
8. Правильно питайтесь.
9. Разумно распределяйте физические нагрузки.
10. Раз в неделю ходите в парную или в баню.
11. Ведите размеренную сексуальную жизнь.
12. Не употребляйте спиртное и не курите, ограничьте до минимального количества лекарства.
13. При простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой, не отказывайтесь от закаливающих процедур.
14. Трудитесь; уважайте своих детей.
15. Спите не менее 6-7 часов в день.
16. Всегда сохраняйте веру в себя, в свои силы.
17. Сохраняйте оптимизм – это тоже работа, не впадайте в крайности. [7].

Итак, понятие образ жизни расценивается как совокупность различных составляющих будничной жизни и занимает одно из важнейших мест в современном обществе.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние хорошего физического, психического и социального самочувствия», а не только отсутствие болезни, травмы или недуга. Применительно к физиологическому самочувствию – это вероятные способности организма, обусловленные генотипом и фенотипом; способность к мобилизации активных резервов; напряжению регулирующих систем организма в ответ на нагрузку. Здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, система совокупных критериев, предписаний, событий, продукт совместного творчества» [10].

И. С. Краснов считает, что понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) определяется словом «здоровый», что, по его словам, «является производным от существительного «здоровье», таким образом, несет в себе все главные качественные свойства последнего – это физическое, духовное и общественное благополучие» [5]. Некоторые современные исследователи выделяют основные моменты, которые определяют положение самочувствия населения, и распределяют их на три главные группы: генотип популяций, тип организации жизни и состояние окружающей среды [1].

Таким образом, здоровый образ жизни не очерчивается только границами человеческой анатомии и охватывает ряд других качеств человеческого тела.

В сфере глобальных интересов человечества одно из первых мест занимает физическое состояние цивилизации. «Под физиологическо-соматической культурой здоровья понимается та область современной культуры, которая регулирует деятельность человека, связанную с формированием, развитием и внедрением телесно-двигательных

возможностей человека, исходя из общепринятых критериев, ценностей и образов их функциональности, коммуникативности, экспрессивности и эстетичности» [9]. Впрочем, телесно ориентированность на здоровье нации как разрабатываемая учеными область культурной программы, обычно проявляется на более поздних этапах развития общества. До настоящего времени представления о человеке и его теле формируются стихийно и имеют преимущественно конвенциональный характер. Как определяет Г. В. Гачев, «Антропологические типы человеческих тел развиваются в соответствии с природой, с законами Вселенной (или, развиваясь в процессе взаимодействия с космосом, приходят в ходе исторического становления в согласие с ним…). Тела земледельческих народов отличаются от тел кочевников – в соответствии с этим отличаются эталоны красоты человека. Крестьянин похож на дерево: дуб, ясень, сосну. Эталон тела кочевника – гибкое, округлое, обнажённое, не очень крупное, но пластичное» [3].

Разработка вопросов выполняется с учетом изучения в области здорового образа жизни. Впрочем, на конечный результат важное влияние оказывают конвенционально (стихийно) сложившиеся представления большинства представителей определенной культуры о собственном теле. Но, для нашего времени свойственна высочайшая степень институциализации представлений о физическом развитии человеке, когда требования к здоровому образу жизни не только разрабатываются, но и повсеместно внедряются в сознание людей посредством широкой системы вузов, комитетов по физической культуре и спорту, учреждений образования, спортклубов, средств всемирной компьютерной сети и тому подобное) [4].

Это позволяет рассматривать физическую культуру в широком значении как сферу «человеческой культуры, которая включает в себя социально сформированные физические возможности человека, проявляемые им в конкретной деятельности, и всю ту социальную среду, которая дает возможность их формирования, функционирования и развития» [6].

В современной парадигме развития науки делаются попытки пересмотра термина «физическая культура». Так, Б. Г. Акчурин предлагает соотносить его с определением «медицинская культура» и изменить термин на «телесно-физическая культура», так как «физическая цивилизация, как цивилизация тела, включает в себя больший потенциал воспроизводства личности как единства тела и духа. Вследствие этого, работа по ее формированию приобретает огромное общественное значение, ибо ее предметом, целью и заключительным итогом считается формирование самого человека. Физкультурная деятельность, на наш взгляд, не ограничивается только развитием и формированием телесных данных человека, а находится в тесной связи с его духовной работой. На этом фоне в каждой области физкультурной деятельности различным образом представлены духовные начала, связанные с соматическими и социально-психологическими компонентами, а еще с широким спектром потребностей, способностей, интересов индивида» [1].

Необходимым компонентом физической культуры считается физкультурная работа, это не только лишь развлечение и получение удовольствия, но и «осуществление и других сфер интересов личности». Эта деятельность связана, прежде всего, с культивированием интереса к собственной телесной организации, развитием социальных отношений и внутренней психологической целостности человека. Во многом человек современности увлекается физической культурой при наличии сформированного потребностно-мотивационной составляющей, где важную роль играет общественный статус личности.

Таким образом, ученые выходят на расширенное осознание физической (телесной, соматической) культуры, «основным содержанием которой считается процесс социализации, социокультурной трансформации тела (телесности, телесного бытия) че-

ловека. Данная область культуры связана, соответственно, с телесным бытием людей, с их физическим состоянием. Но это физическое бытие, телесное состояние, вливается в физическую культуру как ее самобытное новое направление, и оказывается вплетенным в социальную жизнедеятельность, что формирует ее на сегодня как культурную ценность общества» [2].

Телесноориентированная цивилизация считается интегративным полем двух начал в человеческой природе: социокультурного и природного, где социокультурное считается преобладающим. Любая цивилизация формирует собственные эталоны красоты, правила и обстоятельства ее функционирования, а еще методы ее достижения. «Телесная цивилизация, в отличие от иных сфер культуры, объединяет общественное и бионачала в человеке в единое целое и считается сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения ежедневно воспроизводимых противоречий между ними. Общепринятый горизонт телесности располагается, таким образом, в точке пересечения телесного и духовного начал. Телесная красота есть область соприкосновения реального и идеального, материи и света, природы и духа» [1]. По данной формулировке тело, приближающееся к идеальному виду на физическом уровне развитого человека, обладает свойством порождать у представителя данной культуры сильные впечатлении. Тут появляется необходимость сопряжения мнений «физическое развитие» и «физическое совершенство», потому что необходимо принимать во внимание биологические закономерности становления человека в контексте их культурного развития. Под термином «физическое развитие» понимается в каждый момент времени ансамбль морфо-функциональных качеств, характеризующих возраст достигнутого биостановления и физиологическую способность (работоспособность) организма. В одно и то же время телесное становление отображает не мгновенную характеристику состояния (развития), а динамику процесса. Телесное становление характеризуется комплексным и разнообразным ансамблем признаков. При исследовании физиологического становления наиболее часто используют главные соматометрические характеристики – длину тела, массу тела, окружность грудной клетки и т. д. Телесное формирование человека, по собственному содержанию, есть трудоемкий процесс развития, формирования и дальнейшей конфигурации на протяжении жизни индивида, морфофункциональных качеств его организма и, основанных на них, телесных свойств и способностей. Оно характеризуется переменными трёх групп характеристик:

1. Характеристики телосложения (длина тела, вес тела, осанка, размеры и формы отдельных частей тела, размер жироотложения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или же морфологию человека.

2. Необходимость в хорошем самочувствии и высокой работоспособности, которая считается базисной.

3. Характеристики становления телесных свойств (силы, высокоскоростных возможностей, выносливости и др.) [8].

Впрочем, данные биохарактеристики находят свое претворение в жизнь в культурной системе, каковым и считается понятие «физическое совершенство». Сущность процесса физического самосовершенствования заключается в удовлетворении разнообразных потребностей личности. Физкультурно-спортивная активность человека, проявляющаяся во всевозможных формах занятий физическими упражнениями позволяет не только лишь восполнять потребность в совершенствовании биометода жизнедеятельности организма посредством телесного формирования, формирования телесных свойств, двигательных умений и способностей, но еще поможет удовлетворять социально важных потребности личности, такие как: влечение к развитию, знанию, общению, состязанию, позитивным эмоциям; достижению непосредственно поставленных целей; проявлению «собственного Я», самоутверждению; развитию волевых, нрав-

ственных и эстетических сторон личности. В данной связи телесное совершенствование выступает как социально важная деятельность, содействующая развитию не только лишь телесных, но и духовных ресурсов человека.

1. Акчурин Б. Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дис. … д-ра филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.
2. Быховская И. М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М.: ФОН, 1997. 212 с.
3. Гачев Г. Д. Национальные образы мира: курс лекций. М.: ACADEMIA, 1998. 432 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
5. Краснов И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 2. С. 61–63.
6. Столяров В. И. К вопросу о теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1985. № 2. С. 39–40.
7. Тель Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т. 1. М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001. 432 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.
9. Человек и общество (Культурология): словарь-справочник. Ростов/Д: Изд-во «Феникс», 1996. 554 с.
10. Щербина В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза. М.: Изд-во «МПА – ПРЕСС», 2007. 319 с.

Сведения об авторах

Соборнов Александр Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Фоменков Олег Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Архипов Дмитрий Викторович, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, физическое развитие, физическое совершенствование.

Старокожев П. В., Ветров И. И.

Использование высокоинтенсивной многофункциональной тренировки в подготовке сотрудников силовых структур

Каждый вид спорта, которым мы занимаемся, предполагает достижение определенных целей. Например: снятие психоэмоциональной усталости, достижение определенных возможностей организма по каким-либо параметрам (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т. д.). При этом постоянные занятия позволяют не только поддерживать жизненный тонус, но и совершенствовать приобретенные физические качества в зависимости от выбранного вида спорта.

Вместе с тем специфика служебной деятельности сотрудников силовых структур предполагает такие экстремальные ситуации, в которых важна оперативность действий с одновременным требованием и силы, и быстроты, и выносливости организма.

Предлагаемая нами высокоинтенсивная многофункциональная тренировка дает универсальность физического развития за счет многообразия включаемых упражнений, выполняемых в определенный промежуток времени. В этом случае можно говорить о том, что физические действия, которые предлагается выполнять в определенном виде, более встречаемы в реальных жизненных ситуациях, что в свою очередь позволяет применять их и для подготовки сотрудников различных силовых структур.

По своей сути многофункциональная тренировка это физическая дисциплина о том, как научить правильно реагировать своим телом на мгновенные изменения ситуации. Смешанные единоборства, бокс, каратэ и другие боевые искусства проводят высокоинтенсивную многофункциональную тренировку или вводят ее отдельные элементы в свои тренировочные программы.

Один из главных критериев отбора упражнений является направленность на развитие высокой работоспособности и определенных навыков.

Особенностями при проведении высокоинтенсивной многофункциональной тренировки являются:

- системное и систематическое изменение физических нагрузок и функциональных движений;
- высокая интенсивность выполнения упражнений, в том числе и за счет изменения времени отдыха;
- повторение одних и тех же действий в нескольких сериях;
- учет физических возможностей индивидуума при составлении программ или комплексов.

Говоря о высокой интенсивности, следует учитывать и технику выполнения упражнения. Сначала нужно научиться выполнять все правильно, а потом переходить к высокоинтенсивному тренингу. В первую очередь варьируются функциональные движения. Вместе с ними можно изменять веса, время отдыха и регулярность посещений зала, используемого оборудования и т. д. При таком виде тренировок прирост силы и выносливости идут гораздо быстрее.

Высокоинтенсивную многофункциональную тренировку можно условно разделить на три большие группы: с отягощениями, с собственным весом и кардио.

С отягощениями – жимы, приседания, становая тяга и другие различные тяги, толчки, рывки, подтягивания, отжимания, упражнения со свободным весом и т. д.

С собственным весом – подтягивания на перекладине, отжимания от пола и брусьев, приседания, лазание по канату, упражнения на пресс и т. д.

Кардио – бег, прыжки, ролики, велосипед, гребля, плавание, скакалка и т. д.

Во время выполнения многофункциональной тренировки должны быть задействованы несколько мышечных групп. Комплексы могут включать в себя от двух и более упражнений с возможностью их циклического повторения в зависимости от поставленных задач.

Использование предлагаемых комплексов позволяет:

- достигнуть желаемого результата в более короткий промежуток времени;
- повысить эффективность и поддержать интерес к занятиям;
- разносторонне развить тело, гармонично развить его мышечную структуру, укрепить общее физическое здоровье и ускорить метаболизм;
- учитывать любые исходные физические данные человека;
- сохранить здоровыми и эластичными мышцы, связки, суставы и т. д.;

- улучшить не только физическую форму, но и скорость реакции, координацию движений и т. д.;

- повысить расход энергии по сравнению со статичной малоподвижной тренировкой.

Масштабирование тренировочных нагрузок позволяет использовать выполнение физических упражнений с максимальной пользой для организма.

Практический опыт показывает, что в зависимости от количества циклов прохождения упражнений и продолжительности отдыха в промежутках между ними оптимальной нагрузкой является 30-60 % от их одного повторного максимума. Самостоятельное планирование комплексов следует начинать с 30 % от максимума, плавно доходя в своих тренировках до 60 % и далее уже увеличивать количество циклов, возвращаясь к начальным 30 % от максимума.

Второй вариант тренировочных циклов предполагает начало тренировки с 60 % от максимума с дальнейшим ее уменьшением до 30 % от максимума с шагом падения 15 % при трёх циклах и 5 % при семи циклах.

Вектор движения при осуществлении предлагаемого тренировочного процесса направлен на прохождение максимального (заданного) количества циклов, состоящих из нескольких упражнений за минимальный временной промежуток отдыха. При этом время выполнения тех или иных действий является постоянной величиной, а переменной – скорость и техника выполнения заданий.

Объём выполняемой нагрузки и ее сложность варьируется по самочувствию, при этом достижение результата возможно лишь при условии двух или трех дневных тренировках и постепенном усложнении задач за счет увеличения рабочих весов, использованием медбола или дополнительных движений в упражнении. В зависимости от физической подготовленности и акцента в тренировке (сила, силовая выносливость, выносливость и т. д.), изменяется количество повторов каждого упражнения от пяти до пятнадцати.

Таким образом, можно говорить о том, что в предложенном виде тренировочного процесса показатели силы и выносливости имеют прямую зависимость от интенсивности выполнения предложенных задач. Вместе с тем, достижение поставленных целей зависит от волевых усилий тренирующихся. Однако при отсутствии системы и систематичности таких тренировок возможно переутомление организма и как следствие спад показателей (сила, быстрота, выносливость, координация), травма или психологическая усталость от занятий.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Изд-во ФиС, 1977. 215 е.: ил. (наука спорту).

2. Верхошанский Ю. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. М.: Изд-во ФиС, 1985.

3. Прилепин А. С. Экспериментальное определение оптимальной тренировочной мощности нагрузки тяжелоатлетов-разрядников: дис. ... канд. пед. наук. Москва: Изд-во ГЦОЛИФК, 1974.

4. Пьер Оже. Правильное масштабирование: систематический метод планирования тренировок в кроссфите (crossfit) [Электронный ресурс]: пер. URL: http: www.crossfit.ru.

Сведения об авторах

Старокожев Павел Владимирович, сотрудник, кандидат педагогических наук, б/з.

Ветров Игорь Иванович, сотрудник, б/с, б/з.

Академия ФСО России.

302027, г. Орёл, ул. Приборостроительная, д. 35.

Ключевые слова

Физическое развитие, высокоинтенсивная многофункциональная тренировка, физические нагрузки, циклические повторения, тренировочный цикл.

Струганов С. М.

Соревновательный метод физического воспитания как один из важных этапов подготовки спортсменов к основным соревнованиям года

Соревнования – это составная часть годичного цикла тренировочного процесса или определенного этапа подготовки, которые являются не только средством контроля за уровнем подготовленности и его логическим продолжением, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства [6]. Выступление на соревнованиях показывают эффективность выбранного пути и допущенные ошибки в процессе подготовки, а также дают возможность определить пути дальнейшего совершенствования тренировочного процесса, повышение физических качеств и функциональных возможностей спортсмена.

Индивидуальный подход к планированию соревновательной подготовки, строгое соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок помогает максимально повысить тренированность организма спортсмена и способствует оптимальному накоплению спортивного потенциала. Соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны соответствовать целям и задачам, поставленным перед спортсменом на данном периоде подготовки. Совокупность всех соревнований годичного цикла должны быть подчинены одной цели, достижению пика функциональных, психических, тактических и технических возможностей спортсмена главному старту сезона [1; 2; 7].

Одним из главных условий соревновательной метода подготовки является четкое дифференцирование соревнований по тем задачам, которые они решают:

- подводящие соревнования должны способствовать решению тактических задач подготовки, повышению тренированности организма спортсмена и приобретению опыта ведения соревновательной борьбы;
- контрольные соревнования показывают эффективность учебно-тренировочного процесса, с помощью данных соревнований производится корректировка дальнейшей подготовки к главному старту сезона;
- отборочные соревнования показывают уровень подготовки спортсмена в данный период времени, здесь решаются задачи завоевания определенного места и выполнение контрольного норматива, который возможность участия спортсмена в главных соревнованиях сезона;
- в основных соревнованиях перед спортсменом стоит задача показать максимально возможный результат и завоевать высокое место, для этого вся спортивная подготовка планируется так чтобы все физические, функциональные технические, тактические, психические и др. возможности организма спортсмена были на высоком уровне подготовки.

Очень часто по результатам подготовительных соревнований тренеры делают преждевременные выводы о степени подготовленности спортсмена и включают его в основной состав для участия в ответственных соревнованиях. Поэтому некоторые спортсмены стремятся показать самые высокие результаты на этих стартах. В итоге нарушается тренировочный процесс и снижается эффективность всей подготовки. Чтобы избежать случайных людей в сборной команде, отборы стали проводить в несколько

этапов и по результатам нескольких соревнований определять наиболее подготовленных спортсменов.

Другим важным условием успешной подготовки к главным соревнованиям является индивидуальный календарь планирования выступлений спортсмена в течение года. Индивидуальный календарь может существенным образом отличаться от общего. Наряду с участием в обязательном минимуме соревнований каждый спортсмен должен планировать свои старты в соответствии с индивидуальными особенностями вхождения в спортивную форму. При составлении индивидуального календаря соревнований необходимо учитывать постепенность увеличения соревновательной нагрузки, так как резкий рост ее объема так же нежелателен, как и сокращение. План соревнований необходимо составлять с учетом сохранения закономерностей тренировочного процесса, его периодизации [3; 5].

Исследования российских ученых (Л. П. Матвеев, 1972; Ф. П. Суслов, 1974; Н. Г. Озолин, 1975) показали, что при одном и том же объеме скоростной работы прирост спортивных результатов бывает более высоким, когда скоростная работа проводится преимущественно в соревновательных условиях. Отсутствие возможности принимать участие в соревнованиях приводит нередко к росту физической и психической напряженности. В такой ситуации к моменту основных соревнований сезона даже весьма опытные мастера теряют способность демонстрировать свои лучшие результаты.

Выход из этого положения следует искать в расширении соревновательной практики, тем более что в последние годы наметилась тенденция к их увеличению во многих видах спорта [3; 4; 9]. Этому поспособствовало появление закрытых манежей, велотреков, широкая сеть бассейнов, изобретение искусственного покрытия для лыж, санного спорта и многое другое. Расширение календаря соревнований, в числе которых достаточно много ответственных, привела к появлению в современном спорте 3-5 самостоятельных макроциклов в течение года и более. Соревновательный метод тренировки, применяемый в подготовительном периоде, дает свои положительные результаты повышая этим интенсификацию тренировочного процесса.

Интенсификация тренировочного процесса с помощью соревнований способствует значительному росту результатов, ускорению темпов спортивного совершенствования. Однако применять тренировочные воздействия высокой интенсивности можно лишь на базе хорошей; специальной работоспособности и, особенно в состоянии хорошей спортивной формы. Только оптимальное сочетание различных по значимости соревнований с учетом закономерностей становления технической, тактической и психологической подготовленности позволит использовать систему соревнований как эффективный методический прием [8].

---

1. Ахматгатин А. А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года: дис. … канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003. 167 с.

2. Ахматгатин А. А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2. Ч. 1. С. 60–64.

3. Бондарчук А. П. Периодизации спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 305 с.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Изд. 4-е, испр. и доп. СПб.: Изд-во «Лань», 2005. 384 с.

5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: ООО Изд-во «Астрель», ООО Изд-во «АСТ», 2003. 863 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Струганов С. М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук. Улан-Улэ, 2007. 192 с.
8. Струганов С. М. Управление учебно-тренировочным процессом спортсменов в циклических видах спорта с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. № 6 (124). С. 185–190.
9. Суслов Ф. П., Никитушкин В. Н. Соревновательная подготовка бегунов // Легкая атлетика. 1978. № 8. С. 8–10.

Сведения об авторе

Струганов Сергей Михайлович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, доцент.
Восточно-Сибирский институт МВД России.
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 110.

Ключевые слова

Соревновательный метод, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, индивидуальный подход, рациональное планирование физической нагрузки, дифференцирование соревнований.

Славко А. Л.

Формирование морально-волевой подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке

Происходящие в современном мире социально-экономические и политические изменения, а также увеличение сложности выполняемых задач органами внутренних дел, фиксируют возрастающие из года в год требования к личностно-индивидуальным качествам сотрудника органов внутренних дел. Несомненно, что сложившаяся система дисциплинарных уставов, приказов, инструкций, регламентирующих методы общения с обществом, обязывают современных полицейских проявлять повышенное чувство ответственности. Здесь важное значение имеют именно личностные качества современных сотрудников полиции, а процесс формирования таких качеств, ведомственные образовательные организации.

Образовательные организации системы МВД ежегодно выпускают их своих стен тысячи офицеров, хорошо подготовленных к дальнейшей практической деятельности. Достижению таких результатов способствует отличная теоретико-физическая подготовка, богатырское здоровье, сформированные устойчивые морально-волевые качества будущих офицеров еще в период обучения [1].

Ни для кого не секрет, что удача выполнения своих профессиональных обязанностей сотрудниками органов внутренних дел, сложившийся психологический климат коллективов, во многом зависят от способности уметь контролировать свое поведение, удерживать проявление эмоций, рационально оценивать требования конкретных ситуаций и окружения. В этой связи именно развитие морально-волевых качеств сотрудников чрезвычайно высоко.

Многолетние изучения демонстрируют, что развитие таких качеств происходит в подростковом возрасте и длится в течение профессионального образования в вузе.

Следовательно, направленная работа в указанном ключе – приоритетная задача ведомственного образования [2].

Изучая вопрос развития морально-волевых качеств, обязательно необходимо брать во внимание, в первую очередь, их морально-личностную основу. Под этим следует понимать процесс формирования систем таких категорий, как понятие, взгляд, убеждение и привычка поведения, которые соответствовали бы установленной общечеловеческой морали. Особенно важно прививать чувство патриотизма и верности своему делу.

Несомненно, огромный положительный эффект в данном направлении окажет процесс формирования профессиональных качеств личности курсантов ведомственного вуза на занятиях физической культурой. Преподаватели кафедр физической подготовки имеют серьезный опыт в решении воспитательных проблем в процессе занятий. Здесь следует разбирать занятия физической подготовкой как действие, связанное не только с привитием курсантам профессиональных знаний и умений, но и с вырабатыванием у них в процессе занятий выдержки, стойкости и смелости. Эти качества, безусловно, позволят грамотно решать любые конфликтные ситуации [3; 6].

Закалка характера, укрепление волевых качеств личности – все это достигается благодаря занятиям физической культурой. Сама по себе суть физической подготовки и спорта требует осознанно преодолевать определенные трудности, которые возникают в процессе этих занятий.

Здесь как нигде кроются те самые специфические методы воспитания морально-волевых качеств обучаемых в процессе занятия физической подготовкой. Данные методы имеют высокую эффективность в совокупности с результатами изучения проблем, которые возникают на этих занятиях, а также оснований и условий их появления [4].

Традиционно считается, что результат определенных спортивных достижений требует определенных морально-волевых качеств: самообладание, настойчивость, внутреннюю целенаправленность и дисциплину, а также выносливость и вольность [7].

Если подробно остановиться на развитии такого качества, как внутренняя целенаправленность и твердость в выполнении поставленных задач, необходимо отметить, что качественное их развитие возможно в процессе обучения новым упражнениям. Самообладание, упорство и твердость – залог одоления усталости в обстановке соперничества при проведении занятий в условиях соревновательности.

В совокупности педагогических компонентов положительного развития нравственно-волевых качеств курсантов мы выделяем следующие [5]:

1. Осуществление действий, которые влияют на развитие суждений об идеале морально-волевого поведения. Данный компонент предопределяет присутствие воспитательного действия преподавателя на познавательный, нравственный, экспансивный, мотивационный, поведенческий и сопереживающий компоненты структуры морально-волевых качеств индивида.

2. Диагностирование личностно-индивидуальных особенностей телесного и морального развития обучаемых для вырабатывания нравственного процесса. Данный компонент дает возможность формировать задачи спортивного занятия реальным потребностям, психофизическим вероятностям, личностному формированию обучаемых.

3. Формирование системы сложностей при преодолении физических заданий, исполнение которых требует применения волевых качеств. А именно – достаточная физическая нагрузка и преодоление усталости; риск и опасность, ограниченный промежуток времени на решения трудностей; повышенная ответственность за исполнение двигательных действий;

4. Систематизирование личностных особенностей курсантов для вырабатывания позитивных факторов при выполнении физических заданий, которые провоцировали

бы энергичность по преодолению преград. Подобными могут быть, например, помощь и страховка, соревновательный способ проведения занятия.

5. Использование приемов стимуляции волевых усилий, включающих: а) стимулирующие способы, которые аргументируют необходимость исполнения показанных приемов (уверение, призыв к чувству долга и др.), активизирующие эмоции (ободрение, убеждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям; б) организаторские приемы, соединённые с абстрагированием, переключением, распределением и сосредоточением внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.; в) объединенное применение личных и коллективных форм общения занимающихся; г) активизация самодеятельности и независимости обучающихся, нормальных вырабатыванию их нравственно-волевой взрослости.

6. Систематическое анализирование и моральная оценка тренером и курсантами итогов и мотивов действий любого курсанта.

Подводя итог, следует отметить, что процесс формирования морально-волевых качеств в своей основе обязательно должен учитывать как деятельностный подход, так и подход, связанный с привитием и воспитанием в курсантах индивидуальной системы взглядов на складывающуюся реальность.

Также в ходе формирования морально-волевых качеств необходимо в обязательном порядке выполнять весь комплекс учебной программы, формировать соревновательные установки, создавать в процессе занятий дополнительные трудности, использовать игровые и соревновательные методы.

---

1. Витютнев Е. Е., Чернышенко Ю. К., Чернышенко К. Ю. Методика педагогического контроля специальной физической подготовленности курсантов – будущих сотрудников подразделений полиции специального назначения на специализированном этапе профессиональной подготовки // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 2 (108). С. 30–36.

2. Славко А. Л. Некоторые аспекты методики формирования нравственно-личностных качеств курсанта в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 2. С. 60–63.

3. Славко А. Л. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Бел ЮИ МВД России. 2015. № 1. С. 31–34.

4. Славко А. Л., Александров А. Н., Котарев С. Н., Пойдунов А. А. Внимание, внимательность и наблюдательность как основные психологические качества сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. Орел: Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева. 2015. № 2 (43). С. 212–214.

5. Славко А. Л., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. К проблеме повышения эффективности атлетической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 3. С. 62–67.

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

7. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72–74.

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

Морально-волевая подготовка, курсант, педагогические условия, образовательная организация, физическая подготовка, спорт, методы воспитания, личность.

Слободчикова Т. А., Дудукало Я. С.

Аспекты научных исследований в области единоборств, направленных на профессиональную подготовку сотрудников правоохранительных органов

В настоящее время требуется определенная модернизация системы подготовки в спортивных единоборствах с ударной техникой, поиск новых, более эффективных подходов к организации многолетнего тренировочного процесса, подготовки сотрудников органов внутренних дел. Необходимость в этом назрела ввиду таких факторов как экономические, социальные, психологические и экологические аспекты развития современного общества. Соответственно на сегодняшний день актуальны научные исследования, связанные с разработкой новых подходов к процессу спортивной подготовки в «ударных» единоборствах, а именно при подготовке сотрудников правоохранительных органов. При этом, говоря о перспективности того или иного направления научных исследований, необходимо помнить о том, что основным потребителем результатов этих исследований является прежде всего спортивная общественность: преподаватели, тренеры, спортсмены, организаторы [1]. Исходя из вышесказанного, авторы предлагают рассматривать научные исследования в спортивных единоборствах как социальный заказ. Чего ждет спортивная общественность от научных исследований в области ударных единоборствах от сотрудников ОВД? С этой целью при помощи научных исследований, кафедры физической подготовки (УрЮИ МВД РФ) предпринята попытка разработать концептуальные подходы современных научных исследований на основе анализа мнения тренеров, преподавателей кафедры, высококвалифицированных спортсменов-единоборцев, а также методистов и организаторов в данной области.

Цель исследования: провести социологический анализ научных исследований в области спортивных единоборств сотрудников ОВД и выявить перспективные направления, методики и организации исследования. В период 2014–2016 гг. проводился ряд опросов, осуществлялось интервьюирование специалистов по боевым видам спорта. В опросах приняли участие несколько категорий респондентов. Во-первых, тренеры первой, высшей категории и заслуженные тренеры России. Во-вторых, спортсмены-единоборцы (курсанты, слушатели УрЮИ МВД РФ). В-третьих, преподаватели кафедры.

Нами была разработана анкета, содержащая четыре блока вопросов, касающихся содержания и направлений актуальных научных исследований по видам единоборств.

Блок 1. Вопросы, отражающие мнение респондентов относительно общего состояния научного обеспечения системы спортивной подготовки сотрудников ОВД, сюда относились вопросы прикладной направленности научных исследований в целом, их доступности для тренерского состава, преподавателей и спортсменов, уровня внедрения в тренировочный процесс.

Блок 2. Вопросы, отражающие мнение респондентов о степени научной разработанности некоторых аспектов в различных видах единоборств, преподаваемых сотрудникам ОВД. К таковым относились вопросы актуальности исследований процесса физической, технико-тактической, психологической подготовки в преподаваемых единоборствах.

Блок 3. Вопросы, отражающие мнение специалистов, преподавателей кафедры об уровне разработанности медико-биологического обеспечения, отвечающего современным требованиям.

Блок 4. Вопросы, связанные с разработанностью педагогического контроля. В ответах на данные вопросы определялось мнение к критериям модельных характеристик респондентов подготовленности на разных этапах тренировочного процесса.

Каждый из представленных блоков вопросов предлагался преподавателям тренерам, спортсменам, курсантам, действующим соответственно. Полученные ответы респондентов обрабатывались, что позволило выявить основные взгляды специалистов, касающиеся формирования социального заказа на научные исследования в области единоборств.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование позволило получить панораму мнений специалистов различных единоборств и позволило определить основные векторы научных исследований коллектива кафедры.

По первому блоку вопросов. Уровень внедрения результатов научных исследований в практику тренеров по единоборствам: 58 % специалистов определили, как недостаточный, 24 % – как достаточный, 18 % затруднились ответить. Доступность для применения результатов научных исследований 52 % тренеров и других специалистов оценили, как недостаточную, 20 % как достаточную и 28 % затруднились ответить. Дополнительно выявлено, что предлагаемые методики тех или иных показателей спортсменов, как правило, довольно сложны и для практического применения специалистами, тренерам, преподавателям требуют либо специальной научной подготовки, либо аппаратной базы.

По второму блоку вопросов. В исследованиях, направленных на совершенствование процесса физической подготовки у сотрудников правоохранительных органов основной акцент необходимо делать на формирование научно обоснованных методик специальной физической подготовки с максимальным учетом характеристик современной деятельности курсантов, сотрудников и спортсменов. Это подтвердили большинство респондентов (83 %).

Исследования, относящиеся подготовки спортсменов-единоборцев из числа сотрудников полиции, большинство опрашиваемых (74 %) предлагают направить на определение оптимальной структуры физической подготовленности указанного контингента, с учетом двух основных положений: укрепления здоровья и гармоничного развития.

Актуальны также исследования процесса тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов-единоборцев. Выявление моделей тактической подготовленности курсантов-спортсменов и подходов к их формированию представляется важным для 72 % опрашиваемых. Специалисты добавляют, что это особенно необходимо в настоящий период времени, в условиях высокой лабильности правил соревнований в единоборствах.

Проведенный анализ ответов по вопросам направления научных исследований процесса психологической подготовки у сотрудников, занимающихся единоборствами, показал, что на сегодняшний момент это наиболее проблемная область. Подавляющее большинство тренеров и спортсменов (85 %) считают, что на сегодняшний день недо-

статочно доступных и эффективных методик психологической подготовки единоборцев, адаптированных к практической деятельности.

Третий блок вопросов касался уровня разработанности медико-биологического обеспечения тренировочного процесса в единоборствах на соревновательном уровне. Подавляющее большинство респондентов считают, что необходимо усилить информированность тренеров и спортсменов по вопросам допинга и антидопинговой пропаганды.

Четвертый блок вопросов был связан с разработанностью системы педагогического контроля курсантов, действующих сотрудников, спортсменов. Соответственно целью опроса было выявление подходов к повышению продуктивности реализации стандартов спортивной подготовки единоборств. Выявлялось, прежде всего, мнение специалистов по различным единоборствам о содержании исследований направленных на разработку модельных характеристик специальной подготовленности на этапах годичного цикла и совершенствования системы педагогического контроля.

Имеющиеся на сегодняшний день критерии отражают лишь общие характеристики технико-тактической подготовленности спортсменов, чего, конечно, недостаточно для единоборцев высокой квалификации. Это обстоятельство, в свою очередь затрудняет подбор эффективных средств и методов технико-тактической подготовки сотрудников, а также учет их индивидуальных особенностей [2]. На уровне региональных сборных команд по различным единоборствам 76 % тренерам и преподавателям необходимы доступные оценочные средства педагогического контроля психологической подготовленности спортсменов. Соответствующие методики, безусловно, имеются в научных материалах диссертациях, монографиях, но мало применяются практикующими специалистами по единоборствам ввиду отсутствия адаптации этих методик к тренировочному процессу.

Вывод. Все вышеизложенное позволяет говорить об актуальности научных исследований по различным видам единоборств, направленных на разработку модельных характеристик профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов и спортсменов из числа сотрудников полиции в области физической подготовки.

---

1. Ашкинази С. М. Единоборства в мире спортивной науки // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 11. С. 38.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов. 3-е изд. М.: Академия, 2004. 48 с.

Сведения об авторах

Слободчикова Татьяна Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дудукало Яна Сергеевна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

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

Ключевые слова

Единоборства, курсанты, мнение респондентов, физическая подготовка, спортсмены-единоборцы, аспекты научных исследований.

Троян Е. И., Гусев А. А.

Основные этапы моделирования типовых ситуаций применения сотрудниками полиции физической силы

В настоящее время деятельность сотрудников полиции находится под пристальным вниманием нашего общества. Современный образ сотрудника полиции характеризуется профессиональными компетенциями, среди которых – способность правомерно применять физическую силу в типовых ситуациях служебной деятельности. Физическая подготовка сотрудников полиции осуществляется в образовательных организациях системы МВД России, а также в территориальных органах в рамках профессиональной служебной и физической подготовки. Целью физической подготовки является формирование и поддержание определенного ведомственными нормативными документами уровня физической подготовленности и сформированности навыков боевых приемов борьбы, необходимого для успешного осуществления сотрудником своих профессиональных служебных обязанностей.

На занятиях по физической подготовке сотрудники полиции изучают различные боевые приемы борьбы, среди которых: приемы задержания правонарушителя, приемы освобождения от захватов и обхватов, приемы защиты от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя, приемы защиты от угрозы оружием [1]. В настоящее время большое внимание уделяется реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников полиции.

В своей практической деятельности сотрудникам полиции нередко приходится применять физическую силу и боевые приемы борьбы. Для подготовки сотрудников к данным действиям необходимо в комплексных занятиях интегрировать знания и умения различных смежных дисциплин, таких как тактико-специальная подготовка, огневая подготовка, правовая подготовка и медицинская подготовка [2].

С целью определения объема учебной нагрузки комплексных занятий и реализации методического принципа «от простого – к сложному» необходимо разработать ситуации, моделирующие наиболее часто встречающиеся случаи применения сотрудниками полиции физической силы и классифицировать их по уровням сложности [3]. Анализируя опыт применения физической силы сотрудниками полиции в своей профессиональной деятельности были выявлены наиболее актуальные типовые ситуации служебной деятельности (табл. 1).

Таблица 1

Применение боевых приемов борьбы
в типовых ситуациях служебной деятельности

Типовые ситуации служебной деятельности	**Ситуации применения боевых приемов борьбы**
Проверка документов	Нападение на сотрудника полиции при проверке документов
	Взаимопомощь сотрудников при угрозе оружием
	Взаимопомощь сотрудников при нападении с применением ножа, тяжелого предмета
	Взаимопомощь сотрудников при нападении безоружного правонарушителя

Типовые ситуации служебной деятельности	Ситуации применения боевых приемов борьбы
Доставление в служебное помещение лица, совершившего преступление или административное правонарушение	Агрессивное противодействие законным требованиям и действиям сотрудника полиции при доставлении в служебное помещение лица, совершившего преступление или административное правонарушение
	Взаимодействие сотрудников при сопровождении и доставлении правонарушителя
Задержание лица, совершившего преступление или административное правонарушение	Преследование, преодоление агрессивного противодействия законным требованиям и действиям сотрудника полиции и задержание лица, совершившего преступление или административное правонарушение
	Взаимодействие сотрудников при задержании правонарушителя
Пресечение преступления или административного правонарушения	Пресечение преступления или административного правонарушения в условиях преодоления агрессивного противодействия законным требованиям и действиям сотрудника полиции и задержание лица его совершаемого
	Взаимопомощь при пресечении преступления или административного правонарушения в условиях преодоления агрессивного противодействия законным требованиям и действиям сотрудника полиции и задержание лица его совершаемого

Типовые ситуации должны «проигрываться» поочередно с нарастанием уровней сложностей, в частности, сбивающих факторов выполнения боевых приемов борьбы. Наличие постепенно нарастающих сбивающих факторов выполнения уже известных и разученных боевых приемов борьбы обеспечивают объем их повторения и вариативность исполнения, что является условием формирования навыка.

Для выявления и классификации сбивающих факторов необходимо определиться с их критериями. К ним относятся: действия правонарушителя; количество правонарушителей, задачи сотрудника полиции, погодные условия, освещенность и др. Анализ наиболее общих критериев показал, что основными факторами, осложняющими применение физической силы и боевых приемов борьбы, являются:

- активное сопротивление правонарушителя законным требованиям и действиям сотрудников полиции;
- постоянное изменение ситуации: переход от пассивного сопротивления к активному, и наоборот;
- количество правонарушителей и их агрессивное поведение;
- темное время суток, плохая видимость;
- климатогеографический фактор: выполнение приемов на снегу, на скользкой поверхности;
- выполнение приемов на фоне физической усталости, после длительного преследования правонарушителя, преодоления различных препятствий;
- необходимость комплексно применять и боевые приемы борьбы, и специальные средства и огнестрельное оружие.

Исследуя сбивающие факторы, осложняющие применение физической силы было разработано 5 прогрессирующих уровней сложности решения задач типовых ситуаций служебной деятельности. Например, первый уровень сложности характеризуется

следующими факторами, влияющими на выполнение боевых приемов борьбы: один атакующий правонарушитель; атакующий выполняет захваты, без применения ударов, холодного и огнестрельного оружия [4]. Для обучения сотрудников полиции применению физической силы в типовых ситуациях служебной деятельности необходимо использовать активные методы обучения, в частности, ситуационный метод [5]. Моделирование типовых ситуаций применения физической силы реализует практико-ориентированный подход в физической подготовке сотрудников полиции.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.
2. Иванова С. И., Петров А. А. Модульное практическое занятие у слушателей профессионального обучения лиц, назначенных на должности инспекторов ДПС ГИБДД // Концепт: научно-методический электронный журнал. 2014. Т. 25. С. 206–210.
3. Троян Е. И., Астафьев Н. В. Подготовка сотрудников ОВД к решению типовых ситуаций служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 3. С. 14–17.
4. Троян Е. И. Внутрипредметная интеграция обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД // Интеграция образования. 2016. Т. 20. № 3 (84). С. 407–414.
5. Синянский В. А. Внедрение метода ситуационного моделирования в физическую подготовку курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 6. С. 244–246.

Сведения об авторах

Троян Евгений Иванович, доцент кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, кандидат педагогических наук, б/з.

Гусев Андрей Анатольевич, начальник кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, кандидат педагогических наук, б/з.

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России.

625049, г. Тюмень, ул. Амурская, д. 75.

Ключевые слова

Сотрудники полиции, физическая сила, моделирование, типовые ситуации служебной деятельности, практико-ориентированный подход.

Ткаченко А. И., Ткаченко Е. В.

Теоретический аспект специфики применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД при обеспечении безопасности на объектах транспорта

Органы внутренних дел на транспорте, являясь важным звеном в системе МВД России, в рамках своей компетенции осуществляют меры по противодействию преступности, обеспечению правопорядка и общественной безопасности на объектах железнодорожного, воздушного и водного транспорта.

Безопасность всех, кто отправляется в путь на поезде или самолёте – в аэропорту, на железнодорожном вокзале, в пассажирском поезде, – обеспечивают сотрудники транспортной полиции. Все объекты, связанные с перемещением граждан, находятся в зоне их ответственности. Это линейные управления, отделы, отделения и пункты полиции, дислоцированные по всей сети железных дорог, в аэропортах, морских и речных портах Российской Федерации.

Понятие «транспортная безопасность». Угрозы транспортной безопасности.

Сегодня понятие транспортной безопасности преимущественно трактуется как предупреждение терроризма на транспорте. Антитеррористический императив транспортной безопасности носит объективный характер и в целом обусловлен значительным ростом террористических актов в мире, а также степенью его опасности непосредственно для транспортного комплекса.

Транспорт и в настоящее время продолжает оставаться одной из сфер, наиболее подверженной угрозе терактов. Ранее, как показали события 11 сентября 2001 года в США, а также ряд террористических актов последних лет с применением автомобиля начиненного взрывчаткой, транспортное средство стало использоваться террористами непосредственно как оружие.

Вместе с тем, даже с учетом того, что защита личности, общества и государства от терроризма, в том числе в транспортной сфере, провозглашена сегодня в качестве приоритетной задачи, следует иметь в виду, что предотвращение и противодействие террористическим актам на транспорте – лишь часть (хотя и очень значительная и крайне актуальная) проблемы обеспечения транспортной безопасности страны в целом.

Другой ее составной частью являются защита транспортной сферы от иных, в том числе криминальных форм незаконного вмешательства в действия транспорта, а также от различного рода чрезвычайных ситуаций (происшествий).

В наиболее общем виде понятие «транспортная безопасность» может быть определено как:

- система предупреждения, противодействия и пресечения преступлений, включая терроризм, в транспортной сфере;
- система предупреждения на транспорте чрезвычайных происшествий природного и техногенного характера;
- система недопущения либо минимизации материального и морального ущерба на транспорте от преступлений и чрезвычайных происшествий;
- система, направленная на повышение экологической безопасности перевозок, экологической устойчивости транспортной системы;
- система реализации целей национальной безопасности в транспортном комплексе в целом.

Системный характер понятия транспортной безопасности определяет необходимость комплексного, системного решения проблем, имеющихся в этой сфере.

Транспортная безопасность направлена на защиту: пассажиров, владельцев, получателей и перевозчиков грузов, владельцев и пользователей транспортных средств, транспортного комплекса и его работников, экономики и бюджета страны, окружающей среды от угроз в транспортном комплексе.

Вопросам транспортной безопасности в РФ уделяется повышенное внимание. С этой целью разработана «Концепция транспортной безопасности Российской Федерации».

Концепция транспортной безопасности Российской Федерации (далее именуется Концепция) – система взглядов на обеспечение в Российской Федерации безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз в транспортной сфере. В Концепции сформулированы важнейшие направления государственной политики Российской Федерации в этой сфере жизнедеятельности.

Под транспортной безопасностью Российской Федерации понимается - состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства в транспортной сфере от внутренних и внешних угроз, состояние защищенности транспортного комплекса от этих угроз.

Концепция транспортной безопасности Российской Федерации включает в себя: определения национальных интересов в транспортной сфере, выявление факторов, создающих угрозу этим интересам, формирование системы противодействия негативным факторам и угрозам в этой сфере, определение комплекса мер способных качественно повысить уровень транспортной безопасности Российской Федерации, привести его в соответствие с мировыми стандартами.

Основными угрозами на транспорте являются:

- террористические и диверсионные акции (угон или захват воздушных, морских, речных судов, железнодорожного подвижного состава, автотранспорта, взрывы на железнодорожных вокзалах, на транспорте, диверсии против гидротехнических сооружений и др.);

- иные случаи незаконного вмешательства в функционирование транспорта, (наложение посторонних предметов на рельсы, разоборудование устройств железнодорожных путей, телефонный «терроризм», противоправное блокирование аэропортов и основных транспортных магистралей), угрожающие жизни и здоровью пассажиров, несущие прямой ущерб транспортной сфере и порождающие в обществе негативные социально-политические, экономические, психологические последствия;

- криминальные действия против пассажиров;

- криминальные действия против грузов;

- чрезвычайные происшествия (аварии), обусловленные состоянием транспортных технических систем (их изношенностью, аварийностью, несовершенством), нарушением правил эксплуатации технических систем, в том числе, нормативных требований по экологической безопасности при перевозках, а также природными факторами, создающими аварийную обстановку и влекущими за собой материальные потери и человеческие жертвы.

К числу угроз следует отнести и негативные последствия недостаточной разработанности нормативной правовой базы, регулирующей отношения в транспортной сфере, а также изъяны в правоприменительной практике.

По характеру источников угрозы подразделяются на:

- угрозы социогенного характера (неправомерное вмешательство в функционирование транспорта, терроризм, хищения, хулиганство, блокирование путей и транспортных средств, нарушение правил эксплуатации технических средств, несовершенство этих правил и законодательной базы, касающейся транспортного комплекса);

- угрозы техногенного характера (порожденные некачественным состоянием материально-технической части транспортной сферы, недостаточным уровнем квалификации обслуживающего персонала);

- угрозы природного характера (наводнения, оползни, землетрясения, снежные и песчаные заносы на дорогах, цунами, тайфуны и т. п.).

Кроме того, источники угроз транспортной безопасности Российской Федерации идентифицируются как «внешние» и «внутренние».

К внешним источникам угроз относят:

- деятельность иностранных политических, экономических, военных, разведывательных и транспортных структур, направленная против интересов Российской Федерации в транспортной сфере;

- обострение международной конкуренции за обладание новыми транспортными рынками, новыми транспортными технологиями и природными ресурсами;

- стремление ряда стран к доминированию на мировом транспортном пространстве и вытеснению России с традиционных транспортных рынков;

- увеличение технологического отрыва ведущих держав мира от России и наращивание их возможностей по противодействию созданию конкурентоспособных российских транспортных технологий;

- деятельность международных террористических организаций.

К внутренним источникам угроз относят:

- критическое материально-техническое состояние некоторых отраслей транспортного комплекса;

- неблагоприятную криминогенную обстановку, сопровождающуюся тенденциями сращивания государственных и криминальных структур в транспортной сфере;

- недостаточную координацию деятельности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации по формированию и реализации единой государственной политики в транспортном комплексе и обеспечения его безопасности.

При столь высоком уровне угроз транспортной безопасности на основной орган обеспечения безопасности – МВД РФ – возлагается наибольшая нагрузка в сфере обеспечения безопасности.

При пресечении правонарушений сотрудникам МВД часто приходится применять специальные приёмы борьбы, а, в особенных случаях, и оружие.

В целях успешного выполнения полицией задач по охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности, а также защиты граждан и собственности от противоправных посягательств, сотрудники полиции наделены широкими правами по применению мер принуждения.

Применение специальных приёмов борьбы, а, в особенных случаях, и оружия регламентировано специальными положениями.

Российский закон «О полиции» предусматривает возможность применения сотрудниками полиции, силы и оружия первыми. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия регламентируется главой 5 указанного закона.

Закон «О полиции» представил сотрудникам полиции право применять физическою силу, в том числе боевые приемы борьбы, для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц их совершивших, преодоление противодействия их законных требований;

Особую сложность при пресечении нарушений безопасности на транспорте составляет специфика самого транспорта. Во время выполнения действий по обеспечению безопасности, сотрудникам МВД зачастую приходится действовать в условиях ограниченного пространства при наличии в непосредственной близости гражданских лиц, в том числе женщин и детей.

Выпускники образовательных организаций системы МВД России, приступая к активной практической работе, должны в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, необходимыми им для успешного решения оперативно-служебных задач по силовому пресечению различных противоправных действий [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Применения боевых приемов борьбы при обеспечении безопасности на объектах транспорта.

Боевые приёмы борьбы при обеспечении безопасности на объектах транспорта применяются для нейтрализации и задержании нарушителя [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Способы применения боевых приемов борьбы при обеспечении безопасности на объектах транспорта рекомендованы документом.

Учитывая специфику нейтрализации и задержании нарушителя на объектах транспорта (ограниченное пространство при наличии в непосредственной близости гражданских лиц, в том числе женщин и детей) во время применения боевых приёмов

борьбы при обеспечения безопасности на объектах транспорта необходимо, по возможности, использовать приёмы, позволяющие нейтрализовать противника не теряя при этом равновесия и вертикальной стойки. При необходимости возможно применение приёмов борьбы лёжа [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

При использовании боевых приёмов борьбы для нейтрализации и задержании нарушителя необходимо быть готовым к ответным действиям нарушителя и, в случае применения нарушителем нападающих действий, быть готовым применить приёмы защиты [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Основными боевыми приёмами для нейтрализации и задержании нарушителя являются удары рукой, удары палкой, болевые приемами стоя, броски, удушающие приёмы рукой и палкой, задержание с использованием приемов борьбы лежа [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

1. Алдошин А. В., Моськин С. А Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. С. 11–14.
2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.
3. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 3–7.
4. Герасимов И. В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки». 2014. № 4 (60). С. 232–235.
5. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Наука и практика. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2014. № 1 (58). С. 142–146.
6. Баркалов С. Н. Анализ практики и условий применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2014. № 2 (59). С. 156–160.
7. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // 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.
8. Кузнецов М. Б. Приемы борьбы лежа в ситуациях силового противоборства с правонарушителем // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 136–138.

Сведения об авторах

Ткаченко Алексей Иванович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Ткаченко Елена Викторовна, преподаватель-методист отделение планирования и контроля качества учебного процесса и практики, б/с, б/з.

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

308031, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Ключевые слова

Обеспечение безопасности на объектах транспорта, курсант, физическая подготовленность, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, единоборства, концепция транспортной безопасности.

Толстихин А. Н., Ворончихин Д. В.

Об актуальности возрождения комплекса ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История, реалии, социокультурные перспективы.

Одним из важных направлений политики государства является развитие физической культуры и массового спорта.

Как правило, преследуемой целью государства в этом направлении является оздоровление нации в целом посредством наиболее эффективного использования физического воспитания, а так же популяризации здорового образа жизни среди населения и подготовки спортсменов для успешного выступления на международных соревнованиях.

К сожалению, физическая культура сегодня не самый популярный вид времяпровождения среди большой части населения страны. Было верно сказано, что она проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему образу жизни».

Российская Федерация на уровне государства пытается решить различные проблемы реализации спорта в стране. За последние годы произошло большое число событий и принято множество решений для достижения указанных целей. Но для нас одним из самых ярких событий стала идея государства – «Возродить нормы ГТО».

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской государственной системы физического воспитания, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях СССР. Сдача нормативов подтверждалась специальными знаками – серебряными или золотыми значками ГТО соответствующих ступеней.

Как заявил Владимир Владимирович Путин, России необходимо вспомнить опыт прошлых лет и создать новые нормы ГТО, аналогичные советским. А спортом, по словам Президента, среди школьников «заниматься должны все, все без исключения». Ведь согласно статистике министерства здравоохранения многие четырнадцатилетние подростки уже имеют разного рода хронические заболевания, в среднем у каждого третьего школьника отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а примерно четверть призывников в принципе не способны выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих» [4].

Конечно, среди причин такой ситуации – социальные проблемы, состояние здравоохранения и социальная обстановка в семьях, то есть вопросы, которые должны решатся последовательно, – но, по нашему мнению, одной из первой проблем, которую необходимо решить, является неудовлетворительное состояния здоровья населения. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

«Думается, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм. В значительной степени

он затерся, но он работал. Эту систему нужно возродить. Более того, считаю, что оценка уровня физической подготовки школьника, сдавшего нормативы по этому комплексу, о котором я сказал, обязательно должна быть отражена в документе об образовании и учитываться при поступлении в вузы», – добавил наш Президент [4].

«Физкультурный комплекс ГТО – программа физической подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР [2]. Именно нормам ГТО и посвящена эта работа. Мы постараемся вспомнить, какими были идеи изначально. В какие этапы система была реализована, какие шаги уже сделаны сейчас, а главное, обсудим перспективы дальнейшего развития норм ГТО.

После революции 1917 года правительство молодой Советской республики было всерьез обеспокоено физической готовностью населения к решению задач нового государства.

После окончания гражданской войны население было истощено постоянными стрессами, голодовкой, условиями жизни, тем более страдала физическая подготовка в целом.

Решением проблемы должна была послужить идея создания комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи. Таким комплексом в 1931 году стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР» [2].

Комплекс ГТО был создан для решения задач военно-физической подготовки и других направлений в системе военно-патриотического воспитания, а также явился нормативной основой советского физкультурного движения. Этот метод был пригоден для людей, как школьного населения, так и рабочего класса. Он учитывал возрастные и гендерные особенности занимающихся.

Комплекс ГТО не требовал специальных знаний и умений. Не требовались и специалисты для учета показателей сдающего, участвовать мог любой. Нормы ГТО строились на гимнастике, легкой атлетике, различных играх, борьбе и национальных видах спорта.

С 1931 года сдавались нормы ГТО первой ступени, в нее входили: нормы по бегу, метаниям, прыжкам, подтягиваниям для мужчин и лазания по канату для женщин, а так же велосипедные пробеги, плавание, переходы на лыжах, движение в противогазе. Плюсом шло обязательное ознакомление с базовыми принципами оказания первой медицинской помощи.

В январе 1933 года появились нормы ГТО второй ступени, в нее входили те же самые нормы, что и в первую, но с добавлением военных видов, таких как прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.

Через год вводится комплекс БГТО. К словосочетанию готов к труду и обороне, добавилось слово «будь». Теперь он носил оздоровительно-прикладной характер.

Это был завершающий этап в становлении комплекса ГТО того времени. Важно отметить, что этот комплекс максимально соответствовал требованиям того времени, он решил актуальные задачи повышения уровня физической подготовленности молодежи и работающего населения. Во благо служили сопутствующие факторы: прикладной характер норм, всеохватность и общее оздоровление населения. Именно комплекс ГТО приобщил людей того времени к систематическим занятиям физической культурой.

Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь именно с ГТО. Историки отмечают, что выдающиеся атлеты братья Знаменские начали свой путь по беговой дорожке параллельно со сдачей норм ГТО. По информации: в период 1933–1937 гг. нор-

мы ГТО I ступени сдавали 4 млн 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

Ступени комплекса ГТО содержали в себе нормативы, которые учитывали развития трех физических качеств: силы, быстроты, выносливости.

Сдача норм подтверждалась удостоверениями и значками соответствующей степени. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО – классификационные билет и значки соответствующих разрядов.

С января 1940 г. был введён в действие новый комплекс ГТО. Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору. Обязательные нормы: гимнастика, полоса препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельба, знание основ гигиены, знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы.

С началом войны в 1941 году все сферы жизни каждого человека претерпели изменения. Изменилась и цель физической подготовки. В рамках военного времени физическая подготовка перешла на лад и поставила перед собой новые цели:

1) подготовка служащих в резервы армии;

2) подготовка населения к военно-полевым условиям жизни;

3) минимизация потерь, обучение лечебной физкультуре для реабилитации раненых.

В сентябре 1941 года правительство приняло решение о необходимости обучения всех трудящихся военному делу. Физкультурные организации совместно с Осоавиахимом и Красным Крестом помогали органам Всеобуча готовить воинов прикладных специальностей. Составной частью военно-физической подготовки населения стали массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски, сдача норм на значок ГТО.

Военное время не могло не отразиться на нормах ГТО. Было ясно, что старые нормы не могли выполнить поставленные задачи. Поэтому уже в 1942 году были внесены изменения, а именно: добавлено изучение материальной части винтовки, освоение базовых принципов военной тактики, топографии и т. д.

Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества. На это обращает внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К. К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

В учебных заведениях молодое поколение воспитывалось с учетом того, что оно являлось в некотором смысле резервом Красной армии. Необходимо было воспитать

сильных, выносливых, дисциплинированных юношей и девушек. Во всех начальных школах была введена военная физическая подготовка, а для студентов – допризывная подготовка. Во всех начальных школах и в 1–4 классах неполной и средних школ была введена военно-физическая подготовка учащихся, а для учащихся 5–10 классов неполных средних и средних школ, техникумов – начальная и допризывная военная подготовка. Были разработаны и соответствующие учебные программы. На военно-физическую подготовку в учебных планах 1 и 2 классов отводилось по одному часу, в 3 и 4 классах – по два часа в неделю. Содержанием военно-физической подготовки являлись: гимнастические упражнения и военизированные игры, строевая подготовка. В 5–7 классах проводились военные занятия, на которых учащиеся получали необходимые практические навыки. В 8–10 классах и техникумах осуществлялась допризывная подготовка, и решалась задача подготовки одиночного бойца-стрелка [1].

Физическая подготовка в вузах проводилась с целью совершенствования физических качеств и навыков, необходимых студентам, как будущим командирам запаса, а также с целью привлечения студентов к активному участию в систематических занятиях спортом и к сдаче норм комплекса ГТО. Здесь студентов воспринимали как резерв командующего состава, для всех них сдача норм ГТО являлась обязательной.

Вторая, а может и основная, функция – воспитательная. Носить значок ГТО – почетно. В СССР обладатель значка ГТО обозначал себя как принадлежащего к престижному спортивному сообществу сдавших ГТО. Этим гордились. Едва ли не каждый человек в Советском Союзе мечтал заполучить его. А получить можно было только посредством занятий спортом и сдачи нормативов. Человек, который сдал нормы ГТО, был идеалом в глазах его товарищей.

Поэтому нормы ГТО это одновременно и цель (сделать нацию здоровее, поддерживать готовность к труду и обороне) и средство достигнуть этой цели (стимул для граждан следить за своим здоровьем, поддерживать и повышать свою трудоспособность и боеготовность).

Важно отметить, что ГТО – это не просто нормативы и упражнения. Это идеология. Чтобы она появилась и существовала, нужна грамотная пропаганда. В СССР этому уделялось большое внимание, от ярких значков до плакатов с красивыми спортивными девушками и юношами.

Опрос работодателей показал, что большая их часть заботится о здоровье своих подчиненных. Однако, лишь малый их процент вкладывают средства в поддержание здоровья сотрудников. Типичный работодатель считает достаточными такие мероприятия как: вакцинация, обеспечение питанием и социальными пакетами.

По нашему мнению, введение норм ГТО позволит решить каждому возрастному слою населения проблемы, препятствующие их добровольным занятиям физической культурой. Поможет проявить интерес младшего поколения, воспринимая сдачу ГТО как некую игру, у многих детей появится интерес к физкультурным занятиям, а позднее – может перерасти в более серьезное увлечение спортом.

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта и задачам, которые решали физкультурные организации в тот период.

В 1946–1955 гг. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР внёс частичные изменения в комплекс ГТО. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Снизилось качество учебной работы по комплексу: сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточной требовательности к сдающим испытания.

В 1958 году был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 года усовершенствованный комплекс ГТО был введён в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял своё значение и популярность среди народа.

1 марта 1972 года комплекс ГТО снова претерпел изменения, причиной сего стало то, что комплекс 1959 года морально устарел и не соответствовал новым задачам физического воспитания. Новый комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Комплекс состоял из шести ступеней. Охватывая возрастной диапазон от 7 до 60 лет:

- I ступень – «К стартам готов» (для детей от 7 до 9 лет);
- II ступень – «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10–13 лет);
- III ступень – «Спортивная смена» (для подростков 14–5 лет);
- IV ступень – «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16–18 лет);
- V ступень – «Физическое совершенство» (для мужчин 19–39 лет и женщин 19–34 лет) ;
- VI ступень – «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40–60 лет и женщин 35–55 лет). Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др. [1].

Выполнив нормативы, каждый гражданин определял состояние своего здоровья. ГТО, если можно так сказать, было своеобразным инструментом, позволяющим измерить состояние здоровья граждан и ту саму готовность к труду и обороне.

Однако на сегодняшнем этапе необходимо грамотно проанализировать и создать как можно более гибкую систему сдачи нормативов. Важно привлечь внимание каждого ребенка, создать уверенность в себе и своих силах. Так должны быть разработаны ступени как для детей, которые могут переносить общие физические нагрузки, так и специальные, для детей, физические возможности которых ограничены, в том числе и инвалидов. Это даст возможность более глобально физически подготовить детей, поможет им социализироваться. И как цитировалось раннее высказывание Президента: «физической подготовкой должны заниматься все».

Что же касается взрослого населения, нормы ГТО должны быть не менее гибкими, чем для детей. Подавляющее большинство населения, закончив какое либо учебное заведение, выполнив воинскую обязанность, прекращает заниматься физически, что не может не отразиться на уровне их физических кондиций и здоровья. На наш взгляд, неправильно создавать нормы и оценивать только из теоретической подготовленности человека в том или ином возрасте, пренебрегая его практическими возможностями.

Несомненно, с возрождением норм ГТО часть взрослого населения заинтересуются и реализует свои физические возможности. Кто-то захочет проявить себя перед знакомыми. Кто-то, уже раннее заинтересованный спортом, примет участие в сдаче норм из личных амбиций, найдутся и те, у кого это вызовет ностальгию. Однако создается уверенность, что для популяризации этого мало. Так уж вышло, что современный человек заботится, в первую очередь, о своем социальном благополучии, а не о состоянии своего здоровья и уровне физической подготовленности. С распадом СССР многие вместе с ним развалили в своем сознании и такое понятие, как «здоровый образ жиз-

ни», а аббревиатура ГТО, кажется, осталась в далёком прошлом, вместе с пустыми полками магазинов и дружбой народов союзных республик.

Нам кажется, оправданным шагом будет ведение социальных поощрений за определенные достижения в сдаче норм. Будь то дополнительные дни отпуска, льготные условия кредитования или бесплатный проезд в общественном транспорте. Важно, чтобы эти поощрения носили временный характер, т.е. для продления срока той или иной льготы необходимо либо подтверждать, либо повышать свои достижения. Такие меры позволят заинтересовать большое число граждан в сдаче норм и физическом совершенствовании. Главной задачей является привлечение к сдаче нормативов и занятию спортом. А спорт, как известно, – «наркотик», после сдачи норм у каждого возникнет чувство уверенности, соперничества, собственной успешности. Для многих это станет первым шагом к физическому совершенствованию себя.

Что же касается людей в пожилом возрасте, для них комплекс ГТО также важен. Ни для кого не секрет, что частая проблема людей пожилого возраста это чувство прошедшей жизни и «собственной ненужности» обществу.

Вполне возможно, что участие их в сдаче норм ГТО поможет им снова почувствовать себя полноценной ячейкой общества, найти новое увлечение в жизни, а главное, достичь общей цели, – оздоровления населения. Занятие физической культурой поможет сократить количество заболеваний и увеличить продолжительность жизни.

На сегодняшний день руководством государства уже подписан документ, согласно которому ГТО снова вернётся в повседневную жизнь каждого россиянина. Владимир Путин уже поручил организовать анализ и наблюдение за исполнением нового законопроекта по спортивному комплексу «Готов к труду и обороне». Документ был подписан 12 декабря 2014 года, в данный момент государство работает над программой и системой физических нормативов. Оно считает, что благодаря существовавшему в СССР комплексу ГТО, были воспитаны поколения здоровых, активных и дисциплинированных людей, готовых к сложным жизненным ситуациям.

Президент отмечает, что потрясающий результат спортсменов на Олимпиаде в Сочи можно сохранить, повторить и приумножить только в том случае, если готовить молодежь к спорту с самого детства, а старшее поколение должно служить им в этом примером.

Заметим, что уже существует официальный сайт, посвященный нормам ГТО. Проанализировав мнения пользователей интернета, мы сделали вывод, что простого желания быть здоровым для современных людей недостаточно. По их мнению, стимулом могут послужить учет норм ГТО при поступлении в вузы. Например, Президент и союз ректоров считают эту идею положительной. Однако есть и противоположные мнения. Добровольно или же принудительно – это будет мера. Что делать с детьми, которые сдать нормы ГТО не смогут? И традиционно обсуждение касается и вопросов коррупции. Но, как уверяет правительство, баллы за ГТО будут носить добавочный характер. И поступить в вуз без определенных знаний, будь ты хоть «чемпионом» ГТО, не получится. Как вариант еще предлагается повысить стипендию.

Взрослое население излагает мысли о том, чтобы старания на обсуждаемом нами поприще поощрялись дополнительными премиями, днями к отпуску, сокращением отчислений по ОМС, льготами или скидками в спортивные учреждения.

Сделать сдачу ГТО обязательным для поступления на государственную и муниципальную службу. Как говориться: «Начни с себя, примером ближнему поможешь».

Государство – это один из самых главных и престижных работодателей. Массовость будет обеспечена.

И, наверное, самое главное, – идеология. Каждый человек должен понять, что он не имеет морального права быть слабым в современных условиях жизни. Без идеологии нормы ГТО станут еще одной формальностью.

В заключении хотелось бы сказать, что ввести какие либо нормативы, отчеканить красивые значки, нарисовать плакаты и ждать результата будет неправильно. Не получится вернуть то самое советское ГТО, ведь в СССР комплекс был частью культуры. В семьях дружно делали зарядку, а на работе – производственную гимнастику и т. д.

Мы считаем, что сама идея возвращения норм ГТО, неплоха, и, в принципе, неважно, будет она точно такая же, как в СССР или будут добавлены новые виды состязаний. Как уже отмечалось выше, здоровье россиян уже не то, что было у граждан в СССР. И как уже говорилось, народу нужна мотивация, свободное время и доступность спортивных комплексов. Комплекс ГТО позволит государству постоянно получать актуальную информацию о состоянии здоровья и физической подготовленности населения, а также сформировать сознательность и потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Думается, что простое введение норм ГТО – бесполезно и бессмысленно. Этот комплекс, в первую очередь, должен стать частью нашей культуры, частью понимания здоровой жизни каждого. При правильном подходе необходимо использовать пропаганду здорового образа жизни, возможность занятий физической культурой и спортом, поощрение за достигнутые успехи. Необходимо сделать массовый спорт доступным, модным и престижным.

Вместе с этим, необходимым фактором успешности данного мероприятия следует считать и определенные социокультурные основания. Здесь важнейшим культурным основанием выступает так называемый человек играющий или Homo ludens. Методологически наши проблемы с ГТО связаны с тем, что многие негативные прогнозы Йохана Хейзинги, сделанные в его книге «Homoludens», сбылись. Поэтому речь идёт уже о стратегической смене направления развития культуры общества в целом, а не только о введении норм ГТО. Именно эти изменения, столь четко определенные Й. Хейзингой, следует учитывать как основные причины кризиса массового спорта и физической культуры в нашей стране. Вот, например, как он определяет смысл игры в архаических культурах: «В архаических культурах состязания были частью ритуальных празднеств. Они были необходимы как священные и освящающие действия» [5]. Как видим, смысл игры в рамках немассового общества отличается тем, что он способствовал скорее интеграции, нежели дезинтеграции социума и не предполагал того фактора, который есть на сегодняшний день. А на сегодняшний день и массовый спорт и физическая культура находятся в следующих социокультурных рамках: «В современном спорте эта связь с культом полностью утрачена. Он стал совершенно светским и не имеет никакой органической связи со структурой общества, если даже занятия спортом предписываются авторитетом правительства» [5]. Поэтому массовый спорт не имеет механизмов социального признания, ибо признание в профессиональном спорте не годится для массового и наоборот. Если в профессиональном спорте возраст имеет определяющее значение, то в массовом имеет значение фактор передачи культурных традиций. Поэтому, в первую очередь, необходимо как можно быстрее развести эти виды социального взаимодействия, иначе нормы ГТО вновь сведутся к некоему профанному действию «для галочки», о коем писалось ранее.

Теоретически данный механизм дифференциации может выглядеть следующим образом. Массовый спорт необходимо обозначить как элемент игры по строгим правилам. Базовым из них должен выступать запрет: «Не принуждать!» Однако при этом не следует забывать о том, что игровой элемент ушел в лоно компьютера. Там есть кол-

лективы, и многие из них прибегают к тому, чтобы проводить турниры и выступать в качестве коллективного субъекта. Следует помнить, что эти коллективы возникли в относительной свободе киберпространства в результате отсутствия навязчивого другого. Поэтому методика возрождения массового спорта должна строиться по принципу не ущемления и принуждения, а скорее помощи. Здесь важно не торжество над противником и внешнее самоутверждение, а убеждение в том, что игра это – удовольствие для всех. И сильным субъектом здесь выступает не один человек, а команда. Поэтому в нормах ГТО должна исчезнуть надоевшая вертикаль, иерархия. Когда чемпион не наслаждается своим величием, а понимает тот факт, что это продолжение спортивной традиции.

Общение в игре, по нашему мнению, и станет тем важнейшим фактором утверждения норм ГТО в качестве национальной необходимости. Поэтому вполне возможно, что изменение механизма внедрения норм ГТО должно строиться на учете патологии профессионального спорта, выявленной Й. Хейзингой. Во внедрении норм ГТО в повседневность следует согласиться с его следующим утверждением: «Совершенство, с которым современная социальная техника так умело взвинчивает внешний эффект массовых демонстраций, ничего не меняет в том факте, что ни олимпиады, ни организация спорта в американских университетах, ни шумно пропагандируемые соревнования между странами не в состоянии поднять спорт до активной силы, созидающей стиль и культуру. Несмотря на все свое значение для участников и зрителей он остается бесплодной функцией, в которой древний игровой фактор по большей части уже успел отмереть» [5]. Именно в осознании этого момента нам необходимо увидеть фундаментальное условие для создания эффективной социальной технологии внедрения норм ГТО. Горизонталь и сетевое сообщество гораздо эффективнее любой вертикали. Забота о здоровье нации – есть не гордость за чемпионов, а заполненные командами стадионы.

1. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры: учебное пособие. Калининград: Изд-во КГУ, 2000. 186 с.
2. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Готов к труду и обороне СССР.
3. Струганов С. М. Основные причины снижения физического развития и физической подготовленности молодого поколения // Вестник ВСИ МВД России. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. С. 95–101.
4. Деловая газета «Взгляд». 2013. 13 марта.
5. Хейзинга Й. Homo Ludens. В тени завтрашнего дня / пер. с нидерландского В. В. Ошиса. М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Академия», 1992. 464 с.

Сведения об авторах

Толстихин Александр Николаевич, доцент кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Восточно-Сибирский институт МВД России.

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

Ворончихин Дмитрий Владимирович, доцент кафедры физической подготовки, кандидат педагогических наук, б/з.

Нижегородская академия МВД России.

603960, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 3.

Ключевые слова

ГТО – готов к труду и обороне, комплекс ГТО, внедрение комплекса ГТО.

Тютин С. С., Мякинин Е. В.

Особенности физического воспитания в образовательных организациях МВД России

Физическое воспитание в образовательных организациях МВД Российской Федерации имеет место на протяжении всего периода обучения и служебной деятельности курсантов и слушателей. Оно осуществляется в широких и многообразных формах, которые непосредственно представляют собой единый процесс обучения, где его элементы взаимосвязаны и дополняют друг друга [1].

Учебные занятия – это основная форма физического воспитания курсантов и слушателей, которая планируется в соответствующих программах, учебных планах по всем специальностям. Их проведение, в первую очередь, осуществляется преподавателями кафедры физической подготовки.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что целью физического воспитания является помощь и содействие профессиональными методами подготовке высокоразвитых, высококвалифицированных сотрудников органов внутренних дел [2].

В процессе физического воспитания курсантов и слушателей обязательным условием является выполнение следующих задач:

1. Воспитание и развитие высоких волевых, физических, моральных и нравственных качеств, а также готовности к высокопроизводительной служебной деятельности в различных ее условиях.

2. Укрепление здоровья, а также содействие всестороннему развитию организма, повышение иммунитета и высокой работоспособности на протяжении учебы и, как следствие, сохранение этих показателей для успешного выполнения служебных задач после периода обучения [3; 4].

3. Высокая физическая подготовка во всех сферах жизнедеятельности.

4. Формирование и развитие профессионально – прикладной физической подготовки с учетом специфики служебной деятельности на должностях органов внутренних дел.

5. Приобретение системы необходимых знаний в области физического воспитания: основ теории, методики и организации.

Известно, что достижение изложенных целей обеспечивается состоянием здоровья, уровнем физического развития и подготовленности курсантов и слушателей, а также их спортивной квалификации. Для развития «отстающих» физических качеств, их поддержания на среднем и высоком уровне и последующего сохранения применяется комплекс упражнений с методическими указаниями их дозировки. Эти упражнения подбираются для каждого курсанта и слушателя, исходя из направленности на определенные двигательные качества [5].

Важную роль в развитии физического воспитания играют отношения между преподавателями и курсантами (слушателями). Они должны основываться на взаимном уважении, взаимопонимании, чтобы достичь, оставленную цель. Преподаватель физической подготовки обязан поддерживать положительный эмоциональный фон курсантов и слушателей на занятиях, при проведении спортивных праздников, оздоровительных мероприятий, а также в процессе самостоятельной работы. Для развития навыков курсанты и слушатели могут моделировать определенные ситуации, направленные на формирование и совершенствование двигательных навыков, необходимых в служебной деятельности и экстремальных ситуациях.

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов. Гардарики, 2007.
2. Алексеев Н. А. Профессиональное самовоспитание курсанта, занимающегося физической подготовкой. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России, 2002.
3. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226–228.
4. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.
5. Горлинский И. В. Педагогическая система гибкого обучения специалистов в вузах МВД России. М.: Академия управления МВД России, 1997.

Сведения об авторах

Тютин Станислав Сергеевич, преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Мякинин Евгений Владимирович преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Воронежский институт МВД России.

394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, д. 53.

Ключевые слова

Физическое воспитание, формирование навыков, образовательные организации, курсанты и слушатели, развитие профессионально-прикладной физической подготовки.

Усков С.В.

Научный анализ вопросов формирования нравственности и гуманизма современной молодёжи посредством учебно-воспитательного процесса каратэ-до и дзюдо

Попытка переориентации граждан России на западные ценности на рубеже XXI столетия определили переориентацию у нашего народа ценностных ориентиров. Отход от нравственных основ и «свободный» образ жизни привели к увеличению криминализации общества, распространения алкоголизма, наркомании и разврата, и в первую очередь среди молодежи.

Благодаря тому, что материальные ценности до сих пор являются первостепенными в российском обществе, доминируют в первую очередь стремления к богатству, статусному утверждению, современный человек часто и не подозревает о существовании духовной красоты.

В нынешней системе нравственного совершенствования молодёжи большую роль могут сыграть такие две взаимосвязанные и в определённой мере взаимодополняемые учебно-воспитательные системы единоборств, как карате-до и дзюдо.

Морально-этические позиции каратэ-до и дзюдо тесно перекликаются с моральными аспектами современных общечеловеческих ценностей. Принцип максимально эффективного использования тела и духа является основополагающим и обусловливает всю технику каратэ-до и дзюдо. Однако этот принцип заключает нечто большее. Его можно применить для совершенствования человеческого тела, для того чтобы сделать человека сильным, здоровым, гармонично развитым во всех отношениях и приносящим пользу обществу. Это составляет основу всей подготовки в этих видах единоборств. Данный принцип может быть использован и для улучшения питания, одежды, жилища, общественных отношений, способов делопроизводства, становясь, таким образом, школой жизни. Принцип максимальной эффективности, полной самоотдачи, применённый не к искусству атаки или защиты в поединке, а к очищению и совершенствованию повседневной жизни, может потребовать от людей гораздо большего порядка и гармонии. Этот всеобъемлющий принцип и называется каратэ-до и дзюдо. В широком смысле каратэ-до и дзюдо являются наукой и методикой тренировки тела и духа, равно как и урегулирование всех жизненных процессов. Каратэ-до и дзюдо не просто виды единоборств, это философия и образ жизни.

Данные системы также удовлетворяют одну из жизненно важных человеческих потребностей – желание жить без чувства страха. Кроме практической пользы они приносят человеку еще и опыт самопознания, самосовершенствования и удовлетворения потребности гармонически развиваться. Занятия карате-до и дзюдо воспитывают чувство достоинства, умения преодолевать неуверенность в своих силах, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формировать мировоззрение, руководить своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Со временем карате-до и дзюдо становятся жизненным путем. Это отображено и в названии, где «до» – означает путь.

Это искусства побеждать, воплощающие в себе гармонию тела и высокое мастерство владения боевыми техниками и тактиками ведения поединка. Для учеников посредством регулярных занятий, на которых нужно самоотверженно трудиться, начинается и духовная, и гражданская зрелость. Когда в атмосфере соперничества нужна полная самоотверженность, где кроме соперника, нужно умение побеждать и себя, свои слабости и недостатки, свои сомнения, ускоряется и процесс воспитания сильной, мужественной личности. Большое количество молодёжи занимается карате-до и дзюдо, прекрасно осознавая ту пользу, какую будут приносить занятие этими видами боевых искусств в течение всей жизни. Многим из них занятия карате-до и дзюдо помогают сделать выбор в пользу дальнейшей жизненной профессии в силовых структурах государства: армия, полиция и пр.

Занятия карате-до и дзюдо базируются на суровой дисциплине, которая ограничивает количество тех, кто занимается, и кому удастся достичь высокого уровня профессионализма в этих боевых искусствах. Изнурительны тренировки на гране функциональных и психологических возможностей человека быстро приводят к отсеву определенных категорий людей: тех, кто не любит самоотверженно работать, кому не нравится суровая дисциплина или соревновательный дух. Высоких результатов в карате-до и дзюдо достигают только те люди, кто может заставить себя заниматься ежедневно. Тренировка тела невозможна без взаимосвязанного совершенствования интеллектуальных, психологических и нравственных качеств. Приобретенная уверенность в своих силах определяется наградой, которую получает каратист или дзюдоист вскоре после начала занятий. Школы карате-до и дзюдо являются добровольными организациями любителей единоборств, спортивный зал является их родным домом. Здесь перед теми, кто занимается, открывается много новых миров; мир физического здоровья, мир новых друзей, мир уверенности в собственных силах, в котором нет места слабости и страху.

На современном этапе развития теории и методики физического воспитания и спорта в целом и по каждому направлению в отдельности, становится ясно, что именно нравственные качества становятся решающими при равном уровне физической и технико-тактической подготовленности. Для каждого вида спорта актуальными являются собственные, зачастую узкоспециализированные средства и методы нравственного совершенствования.

Карате-до и дзюдо, как направления боевых искусств, в отличие от спортивных видов единоборств, например, таких как спортивная борьба или бокс, стоят отдельно в плане психологии и нравственности. У каратиста или дзюдоиста посредством специальных упражнений (в первую очередь идеомоторного направления) формируются умения вызывать у себя различные вегето-сосудистые реакции, внушать себе чувство спокойствия и уверенности и т. д. На занятиях много внимания уделяется усовершенствованию моторного компоненту простой реакции, сокращению времени сложной реакции и реакции выбора. Если по данным большинства зарубежных и отечественных авторов [3], например, боксеров условно разделяют на силовиков, темповиков, игровиков, нокаутеров и универсалов, то в карате-до и дзюдо не спортивных направлений такого нет. Там все универсалы.

Карате-до и дзюдо как виды боевых искусств (а не как виды спорта) имеют свои особенности и формируют нравственные качества, которые используются не только в поединках на татами или ринге, но и в повседневной жизни. В карате-до и дзюдо особенное внимание уделяется выработке отсутствия агрессии, выдержке и безразличию к агрессивности противника в любых её проявлениях. Уровень развития нравственных качеств в большинстве определяется успехом развития естественных (генетических) особенностей ученика, которые усовершенствуются специальными упражнениями.

Условия строгой дисциплины, самодисциплины, и большие физические нагрузки предусматривают разрушение эгоцентризма (гордыни), развитие твердости характера, трудолюбие и гуманность.

Всё вышеприведенное вложено в высказывание, сформулированное создателем современной дидактики каратэ-до Г. Фунакоши [7]: «В каратэ-до не нападают первым, в каратэ-до бьют первым». То есть контрудар должен опередить атаку, останавливая агрессию – что объясняет необходимость ожидания первого удара соперника. Другими словами, при осознании неминуемой агрессии со стороны противника, каратист должен первым нанести удар. Ощущение данного момента является результатом многолетних упорных тренировок.

Не менее значимым с точки зрения воспитания навыка «контроля агрессии» являются заветы ещё одного мастера, создателя дзюдо, доктора Д. Кано [1]: «Поддайся, чтобы победить», «Используй агрессию и силу противника против него самого» и т. д. Данные психофизиологические аспекты определяют умение обмана, «усыпления» бдительности противника, посредством мнимой податливости, которая в свою очередь невозможна без контроля своей психики.

Основное влияние на нравственное совершенствование в учебно-воспитательном процессе каратэ-до и дзюдо оказывает воспитательное пространство – педагогически сформированный образ жизни. Ведущей структурной единицей воспитательного пространства в системе обучения и воспитания каратистов и дзюдоистов является спортивный коллектив. Здесь не надо забывать, что среда коллектива может играть как позитивную, так и негативную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях, когда влияние среды приводит спортсмена к определенному перенапряжению, выводит его из равновесия, когда интенсивность занятий переходить нормальный функциональный предел.

По мнению многочисленных исследований [2; 4] коллектив является важнейшим фактором нравственного и психологического воспитания молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне – в нравственном, интеллектуальном и психофизиологическом отношении. В нем создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности. Ученики выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, капитанов команд, членов бюро секций. Общественная работа является прекрасной школой положительного нравственного опыта.

Формирование спортивного коллектива – это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет преподаватель. В коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. Как член спортивного коллектива спортсмен вступает в отношения товарищества и взаимной ответственности с другими его членами. А. И. Макаренко [4] подчеркивал, что организация коллектива, организация требований к человеку, организация реальных, живых целевых устремлений человека вместе с коллективом, это то, что должно составить содержание воспитательной работы.

Одним из основных условий для осуществления успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. При этом на обсуждения должны выноситься только такие поступки, которые затрагивают интересы всех (например, спортсмен отказывается участвовать в данном соревновании, а это может сказаться на командном успехе). Во всех остальных случаях вопрос об официальном обсуждении поведения спортсмена в коллективе должен решаться индивидуально. Обсуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Самолюбие, честь, понятие о справедливости и долге, стыд, гордость в ходе коллективного обсуждения подвергаются столь сильному испытанию, что возникает возможность нанесения непоправимого ущерба психике. Как правило, коллективно должны обсуждаться только те ученики, которые многократно допускают те или иные аморальные поступки, и если индивидуальная воспитательная работа преподавателя при этом не достигает цели [3].

Всем спортивным коллективам принимаются решения об официальном одобрении, награждении спортсменов призами, премиями и пр. Ни в коем случае вопрос о награждение не должен решаться преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход тем боле важен, что награда, полученная не от одного лица, а от товарищей, укрепляет веру в справедливость спортивного коллектива, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением своих учеников во время занятий и соревнований. Многосторонним и по-особому тесным нравственным связям преподавателя и спортсмена объективно способствует ряд обстоятельств, обуславливающих характер их взаимоотношений. Это, в частности, необходимые для успеха регулярные, часто повседневные контакты в процессе учебно-воспитательных занятий, общность интересов, совместные переживания успехов и неудач. Использование преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложнейших воспитательных задач. Данный принцип реализуется в воспитании ученика в учебно-воспитательном процессе, и в создании благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс.

Успешность воспитания спортсмена во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной подготовки и общего воспитания. Эффективная подготовка, всестороннее образование и воспитание карати-

ста или дзюдоиста возможны лишь в том случае, если тренер-преподаватель постоянно находится в контакте с другими педагогами, родителями, всеми лицами, оказывающими влияние на развитие личности. Тренер как педагог, должен стремиться к расширению круга интересов у своих учеников, постоянно анализировать его поведение и способствовать устранению сложностей, возникших в его личной жизни. Для хорошего тренера, характерны педагогический талант, строгость, энтузиазм и увлеченность делом.

Основными педагогическими условиями нравственного совершенствования в учебно-воспитательном процессе каратэ-до и дзюдо являются: нравственное единение всех спортсменов и тренера; наличие ведущего вида творческой деятельности; поддержка самостоятельности; творческого поиска; конкретизация и коррекция воспитательных планов и программ (на основе социально-психологического тестирования и личного опыта общения); осуществление преемственности в воспитании начинающих и более опытных; согласованность воспитательных воздействий с иными воспитательными структурами (семья, другие педагоги и пр.); участие в решении обще социальных проблем.

Далее мы предлагаем, на основе личного научно-педагогического опыта [5; 6] ряд методов, хорошо зарекомендовавших себя в процессе как спортивной тренировки каратэ-до и дзюдо, так и на занятиях по рукопашной подготовке с курсантами вузов МВД:

1. Методы *сознательной постановки воспитуемого в различные ожидаемые или не ожидаемые для него ситуации нравственного выбора в пользу коллектива.* В числе этих ситуаций положительно зарекомендовали себя такие, как: «провоцирование» честности, смелости; обнажение недостатка, ставшего привычным; создание ситуаций ободряющей оценки, отсроченной оценки, запрограммированного условия, нравственной вины, противоречивого выбора, авансированного доверия, персональной ответственности, нравственного выбора, вынужденной ответственности; самооценки поступка.

2. Метод *дружеской просьбы*. В этом приеме особенное воздействие оказывают совершенно новые, не использованные ранее дружеские отношения с преподавателем, которые заставляют молодого человека по-иному взглянуть на свое поведение. Смысл приема состоит в неожиданном включении спортсмена в положение, требующее проявления тех нравственных качеств, которые у него отсутствуют. При этом тренер-преподаватель обращается к воспитаннику простым, деловым тоном, не допускающим и тени сомнения в том, что юноша или девушка не может выполнить поручение.

3. Метод *подключение к личности*, когда она изменяет свое поведение под воздействием определенных лиц, которые незаметно подключаются к ней тренером-преподавателем. Один из путей такого подключения – организация дружбы между спортсменами. Подключение может быть прочным, основанным на сложившихся дружеских отношениях, или временным, когда отдельные лица воздействуют в направлении, заданном преподавателем.

4. Метод *авансирования доверием.* Понимая, что у воспитанника могут быть свои планы на тот или иной день, опытные тренеры-преподаватели не настаивают на участии его в каком-то деле, а словом действуют на психику: «Выбери время, когда тебе удобнее, и выполни работу».

5. Метод *ожидания меры воздействия.* Предполагает разбор проступка спортсмена не сразу же после его свершения, в момент, когда он возбужден сделанным, а через определенное время. Чем бы ни занимался провинившийся, он будет думать о предстоящем разговоре.

6. Метод *рассказа об аналогичном проступке.* Ценной особенностью этого приема является опора тренера-преподавателя на личный опыт спортсмена, так как прием основан на изложении факта, близкого его проступку. Слова педагога приобретают для ученика личный смысл. К тому же тренер-преподаватель не называет имени провинившегося, что устраняет возможное его сопротивление. Спортсмен, оказавшись под воздействием рассказанного, самостоятельно устанавливает его аналогию со своим поведением, добровольно, сознательно улучшает собственное поведение.

7. Метод *обращения к неизвестному адресу.* Этот прием состоит в выдвижении тренером-преподавателем идеи, близкой переживаниям, жизненному опыту определенной личности, но внешне обращенной ко всему спортивному коллективу. Педагог должен излагать учебно-воспитательный материал конкретно, ярко, чтобы спортсмену было по силам установить аналогию рассказанного со своим поведением.

8. Метод *мнимого безразличия к поступку.* Здесь многое зависит от хладнокровия, выдержки и решительности тренера-преподавателя. Именно эти качества помогают иногда «не заметить» шалость подопечных, рассчитанную на возмущение учителя.

9. Метод *мнимого игнорирования недостатков личности.* Тренер-преподаватель может, например, попросить спортсмена, не успевающего в теоретической подготовке по вопросам философии и истории развития каратэ-до или дзюдо из-за расхлябанности, помочь заболевшему товарищу.

10. Метод *парадокса.* Ученики задались целью испытать тренера-преподавателя, сорвав занятие. Как же должен вести себя в этой ситуации педагог? Используя сложившуюся обстановку, он так поворачивает дело, что сами нарушители видят неразумность своего поступка.

11. Метод *вживания в образ или инсценировка.* Спортсмен ставится в такую ситуацию, где он должен правильно и логично действовать. Ситуативное поведение вызывает у воспитанника эмоции, адекватные действию. Прием этот в процессе воспитания должен обрести яркую, театрализованную форму, подводящую молодых людей к самостоятельному выводу о неправильности их поведения.

Обозначенный комплекс методов педагогического воздействия предполагает творческое использование одного или нескольких приемов в соответствии с конкретной ситуацией и с учетом личностных особенностей воспитанников.

Как показывает практика реализации нравственного воспитания в спортивных школах каратэ-до и дзюдо, разработанный комплекс педагогических методов и предложенная модель этого процесса при их внедрении в учебно-воспитательный процесс занятий оказывает положительное влияние на формирование у учеников социально значимых и нравственно ценных качеств.

Отрицательное влияние на нравственное воспитание могут оказать формальное отношение тренера-преподавателя к своим обязанностям, неправильное взаимоотношение с коллективом, заигрывание с лучшими спортсменами, панибратство, грубость, нетребовательность.

Существенное значение имеет самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. Самовоспитание не изолировано от педагогических и социальных воздействий. Процесс самовоспитания следует рассматривать как органическую часть всей системы нравственного воспитания на занятиях каратэ-до и дзюдо.

Итак, при преподавании карате-до и дзюдо нельзя обходить вниманием социальный фактор. Карате-до и дзюдо являются не только боевыми искусствами, но и философскою концепцией и образом жизни, которая, невзирая на многовековую историю своего развития на Дальнем Востоке, до недавнего времени было неизвестно большей части населения нашей планеты. И именно такое понимание карате-до и дзюдо, а не

только осмысление их как практических наработок способов самозащиты и видов спорта, является важным элементом полноценного совершенствования личности.

Что касается формирования высоконравственных качеств, то данный аспект учебно-воспитательного процесса каратэ-до и дзюдо практически невозможен без педагогически грамотной организации спортивного коллектива.

1. Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо / пер. с англ. Н. Константиновой. Ростов-н/Д: Феникс, 2000. 448 с.
2. Ильин Е. И. Психология спорта. СПб.: Питер, 2012. 352 с.
3. Коробейников Г. В. Особенности восприятия и переработки зрительной информации у боксеров с различным стилем ведения поединка // Теоретические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: сборник научных трудов. Х.: Изд-во Харьковской государственной академии дизайна и искусства, 2011. № 7. С. 41–44.
4. Макаренко А. И. Проблемы школьного советского школьного воспитания. Сочинения в 7 томах. К.: Радянська школа, 1954.
5. Усков С. В. Проблематика нравственного совершенствования курсантов на занятиях по рукопашному бою в ВУЗах МВД // Наука и образование в жизни современного общества: материалы научно-практической конференции. Тамбов: «ООО Консалтинговая компания Юком», 2014. Ч. 1. С. 146–149.
6. Усков С. В. Возможности оптимизации систем спортивной тренировки каратэ-до и дзюдо в целостную педагогическую технологию [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования: научный журнал РАН. 2015. № 4. URL: www.science-education.ru/127-20510.
7. Фунакоши Гичин. Каратэ-до – мой образ жизни / пер. с англ. Н. Константиновой. Ростов н/Д: Феникс, 1999. 128 с.

Сведения об авторе

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.

Ключевые слова

Дзюдо, каратэ-до, коллектив, курсант, нравственность, педагогика, рукопашная подготовка, учебно-воспитательный процесс.

Халилуллин Ф. Ф., Габдреев Р. В.

Стресс как фактор спортивной деятельности и его учет в тренировочном процессе

Стресс как реакция организма в научной и методической литературе чаще всего рассматривается как негативное явление, отрицательно влияющее на деятельность. Долгое время считалось, что стресс всегда отрицателен, что он является результатом только лишь негативных факторов. Стресс могут вызвать и положительные эмоции, и в качестве примера можно описать поведение детей, у которых при длительном радостном состоянии происходит его переход через стресс в нервный срыв, который сопровождается истерикой и слезами. Объяснить это можно тем, что организм и психика ре-

бенка не готовы к длительной нагрузке, возбуждению, следует осознавать, что это не каприз, а реакция организма, не способного безболезненно выйти из нагрузки. Поэтому в современной формулировке стресс определяется как неспецифическая реакция организма на любое воздействие, оказываемое на него. В зависимости от характера влияния на организм стресс подразделяют на дистресс и эвстресс. Стресс может пониматься как совокупность множества физиологических реакций, т. е. как сумма, превышающая возможность организма, или отдельные показатель преодолевания возможности организма и, наконец, как ситуация противоречия между уровнями или целостностью функционирования, выполняющих адаптационную функцию и характеризующих целостное физиологическое состояние организма. Причиной отрицательного влияния стресса может быть неумение управлять своей деятельностью вообще или в конкретном состоянии, дефицит времени. В качестве первопричины может быть непонимание механизмов минимизации, нарушение закономерности перераспределения функциональных резервов, которые ведут к развалу деятельности и понижению спортивных результатов.

Так, в частности, хорошо отработанные на тренировках действия на соревнованиях выполняются с ошибками или вообще не получаются. Установлено, что состояние психического стресса, возникающее у спортсменов во время соревнований, – это сложное психофизиологическое состояние личности, определяемое несколькими системами условий различного иерархического уровня. Результат, характер и степень влияния этого стресса на спортсмена зависит от взаимодействия различных его индивидуальных свойств (по К. К. Платонову): социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, т. е. всей системой их взаимосвязей или срыва, хлопка по одному из них.

Общеизвестно, что зависимость уровня достижений спортсмена в соревнованиях от степени стресса имеет криволинейный характер и может быть выражена графически в форме инвертируемой U-образной кривой, при слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки. Это верно с позиции больших чисел, но специалисты единодушны в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т. е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Также играют роль длительность нахождения в стрессе, состав движения, его характер и дуративность, это отдельное движение или их совокупность. Особо следует обозначить способность повторять движение на скоростном или силовом стрессовом уровне. Пять попыток были успешными, а с шестого начались срывы. Если учесть, что стресс приводит к усталости, то становится понятным, почему в современной науке и практике так много внимания уделяется процессу физиологического и психического восстановления спортсмена. Многочисленные исследования психического стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях, выполненные пермской школой под руководством Б. А. Вяткиным, позволили представить стресс как системное явление, определяемое рядом условий различного иерархического уровня: активностью мотивации, трудностью заданий, антиципацией угрозы и т. д. При этом обнаружено, что тип нервной системы и темперамент в значительной мере определяют генезис и динамику стресса, и его влияние на успешность деятельности спортсмена в соревнованиях, что находится в рамках понимания В. М. Русалова и Э. М. Голубевой.

В природе стресс носит естественный характер и используется животными для того чтобы выжить. Так гепард на охоте за антилопой, что собственно является аналогом соревнования, ценой которого жизнь для обоих, наблюдая за антилопой возбуждается и напоминает спортсмена на старте. Не удачный старт и уже антилопу не догнать и гепард остается голодным. Гепард, наблюдая, не только готовится к старту, он сам при-

нимает решение, которое даст ему преимущество, если он верно представит действия антилопы по траектории их движения. Ошибочное начало движения: не та скорость, не та траектория, и гепард прекращает движение, т. к. температура тела, давление, все приведено в экстремальное состояние и если гепард продолжит ошибочное движение, то он израсходует запас внутренних резервов, поэтому он останавливается и снимает энергозатратный режим, спортсмен этого не делает, основываясь на логике человека, и в результате в финишном створе эта ошибка приводит к безнадежному проигрышу. В то же время, дергая соперника, заставляя его постоянно использовать свои ресурсы, каждый вынуждает своего соперника ошибаться, т. е. игра в стресс становится средством выигрыша боя, схватки игры. И на соревнованиях почти во всех видах спорта мы наблюдаем, как на последних секундах кто-то из соперников проигрывает равный поединок. Еще одним показателем являются нарушения правил, т.е. ошибочные действия. Делая последнее усилие, соперник выходит на экстремум и в этот момент, когда закончились «силы», и совершается нарушение. Выглядит это как грубость, и профилактика носит нравственный характер, когда на деле это стрессовый срыв у одного из соперников.

Известно, что одним из условий достижения высокого спортивного результата в соревнованиях является оптимальный для каждого человека уровень стресса. Этот уровень, во многом обусловлен свойствами нервной системы и темперамента. От таких свойств, как сила процесса возбуждения, их скорость, уравновешенность нервных процессов по силе, тревожность, эмоциональная возбудимость, импульсивность, темп, зависят оптимум и пессимум психического стресса, возникающего у спортсменов, участвующих в соревнованиях.

Наблюдения и специальные исследования показали, что в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности, особенно аутогенная тренировка.

Например, для одних необходимо усилить долю непрерывного детального планирования предстоящей деятельности, повышенного контроля за ней, фиксированный режим дня, заниженный уровень притязаний, для других характерны постоянно высокий уровень целей, желаний, преобладание исполнительной деятельности над ориентировочной. Такие спортсмены отличаются высокой самостимуляцией и добиваются высоких результатов при наличии очень большого уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи тренера и партнеров. Для спортсменов одинаково эффективными являются, например, разные по содержанию варианты аутогенной тренировки. Для первых, высокотревожных и эмоционально возбудимых, наибольший положительный эффект дают варианты успокоения, понижения уровня стресса, внушения уверенности в своих силах, алгоритмизация поведения на старте, для вторых, с сильной нервной системой, малотревожных, эмоционально невозбудимых, в условиях соревнований наибольший эффект дают приемы мобилизации и стимуляции. Таким образом, мы можем сказать стресс – это неотъемлемая составная спортивных соревнований и к использованию его влияния необходимо подходить на основе всей совокупности задействованных психофизиологических характеристик спортсмена.

Наши попытки повлиять на очень взволнованного студента во время экзамена при помощи уговоров, как правило, оказываются безуспешными. Их тщетность обусловлена тем, что из всей информации, сообщаемой волнующемуся собеседнику, он выбирает, воспринимает, запоминает и учитывает только приемлемое его доминирующему эмоциональному состоянию и причем с отрицательной установкой по отношению к экзаменатору. Поэтому стремление успокоить человека, отвлечь его внимание могут

вызвать у него лишь сопротивление и часто студент просит его не отвлекать и наши попытки ему помочь воспринимает как хитрые уловки. Когда человек находится в состоянии сильного возбуждения, следует помочь ему разрядить эмоцию. Не надо перебивать раздраженного человека, лучше дать ему выговориться до конца, иначе он повысит голос, станет грубить, «сорвется». Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и в этот момент появляется возможность управлять им, направлять его, разъяснять ему что-либо. Так и спортсмен в стрессовой ситуации не слышит советов тренер, секунданта, а если учесть что неблагоприятное воздействие моральных перегрузок усиливается при физических «перегрузках». Практика показала, что самый лучший способ разрешить эту проблему овладеть технологией аутотренинга.

У спортсменов кроме состояний психического напряжения вызванного стрессом принято выделять состояние утомления и различать его стадии. В одних случаях стресс первичен и утомление выступает, как следствие в других утомление позволяет даже незначительному стрессу разрушить саморегуляцию. Опишем стадии утомления и как показатель стресса и способы психического и физического восстановления.

Для первой стадии характерно отсутствие чувства отдыха после сна, снижение аппетита, концентрации внимания и реже – снижение работоспособности. Объективными признаками состояния являются ухудшение приспособляемости организма к психологическим нагрузкам и нарушение тончайших двигательных координаций. При переутомлении I стадии следует снизить психологическую нагрузку и изменить режим дня на 2-4 недели, а именно уменьшить общий объем нагрузки, исключить длительные и интенсивные занятия. Основное внимание в режиме дня уделить общей физической подготовке, которая проводится с небольшой нагрузкой. В процессе улучшения общего состояния режим постепенно расширяется, и через 2-4 недели он возвращается к прежнему объему. Что бы снять предстрессовое состояние следует перед сном заниматься аутотренингом.

Для второй стадии характерны многочисленные жалобы, функциональные нарушения во многих органах и системах организма и снижение физической работоспособности. Так, спортсмены предъявляют жалобы на апатию, вялость, сонливость, повышенную раздражительность, на снижение аппетита. Многие жалуются на легкую утомляемость, неприятные ощущения и боли в области сердца, на замедленное втягивание в любую работу. В ряде случаев жалуются на потерю остроты мышечного чувства, на появление неадекватных реакций на физическую нагрузку. Прогрессирует расстройство сна, удлиняется время засыпания, сон становится поверхностным, беспокойным, с частыми сновидениями нередко кошмарного характера. Сон, как правило, не дает необходимого отдыха и восстановления сил. При переутомлении II стадии занятия на 1-2 недели заменяются активным отдыхом. Это утомление развивается вместе со стрессом и поэтому рекомендуется заниматься аутотренингом.

Для третьей стадии характерно развитие неврастении гиперстенической или гипостенической формы и резкое ухудшение общего состояния и требует специальной помощи.

Сведения об авторах

Халилуллин Фаиль Фаргатович, доцент кафедры физической подготовки, б/з.

Казанский юридический институт МВД России.

420064, г. Казань, Оренбургский тракт, д. 128.

Габдреев Рустэм Вагизович, заведующий кафедрой психологии и управления персоналом КНИТУ-КАИ, заслуженный работник ВШ РФ, заслуженный деятель науки РТ, заслуженный профессор КНИТУ–КАИ, доктор психологических наук, профессор.

Казанский национальный исследовательский технический университет имени А. Н. Туполева.

420111, г. Казань, ул. Карла Маркса, д. 10.

Ключевые слова

Стресс, стрессоустойчивость, тревожность, саморегуляция, аутогенная тренировка.

Цекунов С. О.

Роль занятий смешанными единоборствами в повышение эффективности учебно-тренировочного процесса курсантов и слушателей

Повышение качества подготовки специалистов в системе МВД России является важной задачей образовательных организаций МВД России. В постоянно изменяющихся условиях служебной деятельности, уровень профессиональной подготовленности сотрудников, без применения передового опыта, основанного на результатах научных исследований, ведет к снижению эффективности профессионально-служебной деятельности сотрудников полиции. Высокий уровень физической подготовленности является основным фактором сохранения жизни и здоровья сотрудников правоохранительных органов при выполнении ими служебных обязанностей. При этом физическая подготовка неразрывно связанна с практическим аспектом профессиональной подготовки сотрудников полиции. В высших учебных заведениях МВД России физическая подготовка является одной из основных учебных дисциплин, способствующей более качественной профессионально-прикладной подготовке высококвалифицированных специалистов.

В условиях роста преступности в стране, на фоне повышения правового нигилизма населения требования к подготовленности сотрудников постоянно повышаются. Возникает вопрос, как повысить эффективность учебно-тренировочного процесса по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. В рамках ограниченного и незначительного количества часов отведенных на занятия физической подготовкой становится понятным, что для более качественной подготовки специалистов на первое место выходит процесс самостоятельного самосовершенствования в рамках занятий в спортивных секциях. При обучении курсантов на занятиях физической подготовкой для преподавателей становится очевидным, что курсанты, которые занимались различными видами спорта, быстрей осваивают программу по физической подготовке в разделах связанных с боевыми приемами борьбы. Еще в большей степени различия в успеваемости между курсантами возникают в случаях, когда курсант занимается спортивными единоборствами.

В различных кругах специалистов в физической подготовке системы МВД, бытует мнение о том, что спортивные единоборства не всегда помогают в обучении профессионально-прикладной физической подготовки. По нашему глубокому убеждению это утверждение в корне не верно. Занятия единоборствами позволяют освоить весь спектр технического арсенала вида спорта (бокс, кикбоксинг, каратэ, все виды борьбы и т. д.) Но есть вид спорта, который объединяет в себе все виды спортивных единоборств это смешанные единоборства (ММА) [1]. В данном виде спорта изучаются:

1. Удары руками и ногами в стойке.
2. Удары руками и ногами в партере.
3. Борьба в стойке.
4. Борьба в партере.
5. Болевые и удушающие приемы в стойке и в партере.

Мы выделили три основные группы подготовки, которые дают занятия смешанными видами единоборств:

1. Моральная подготовка. На занятиях физической подготовкой, по нашему мнению, практически невозможно воссоздать реальные условия стресса, который возникает при реальном боевом столкновении во время задержания преступника. Занятия смешанными единоборствами и как следствие выступление на соревнованиях дает возможность проверить свои боевые навыки при значительном выбросе адреналина, зачастую в критической ситуации, на пределе морально-волевой подготовки [2].

2. Техническая подготовка. Как уже отмечалось выше, смешанные единоборства являются наиболее универсальным видом спорта. В арсенале данного вида спорта имеются все возможные технические элементы спортивных единоборств. Что в свою очередь дает возможность максимально эффективно противоборствовать с правонарушителем, с меньшими потерями энергетических и психологических затрат, а также с принципом минимизации ущерба [3].

3. Тактическая подготовка. Владение разносторонней техникой дает возможность оценивать соперника и выбирать наиболее оптимальный и эффективный способ вести противоборство. При занятиях только ударными видами единоборств (бокс, кикбоксинг, карате и т. д.) формируется устойчивый навык акцентированного удара, что в свою очередь не всегда отвечает принципу минимизации вреда здоровью при задержании преступника. Зачастую возникают ситуации, когда сильный и акцентированный удар может нанести вред, не отвечающий характеру и степени нападения и превышать пределы необходимые для задержания, тогда как перевод в партер (бросок, сваливание) не причинит ни какого вреда правонарушителю. Также возникают ситуации, когда сотрудник не уверенный в своих силах и физической подготовке применяет оружие или специальные средства, если имеются формальные признаки дающие право на применение, хотя зачастую бывает возможным провести задержание с применением физической силы [4; 5].

Нами было проведено анонимное анкетирование среди курсантов 3-4 курсов факультета правоохранительной деятельности. Анкетирование было направлено на выяснения моральной готовности курсантов, пресекать правонарушения, с применением физической силы, а также на выявление случаев задержания правонарушителей, столкновений не связанных со служебной деятельностью и в других конфликтных ситуациях.

В результате были полученные следующие данные. Лишь 22 % опрошенных респондентов постараются пресечь правонарушение, даже если придется применять физическую силу, остальные постараются не участвовать в конфликте. Примечательно, что из этих 22 % опрошенных почти все занимались или занимаются различными видами спортивных единоборств. Данная ситуация однозначно свидетельствует, что люди занимающиеся спортивными единоборствами, активнее решаются вступать в те или иные конфликтные ситуации связанные с возможностью применения физической силы.

На следующий вопрос «Применяли ли Вы в своей жизни физическую силу (задержание правонарушителя, защита от нападения и т. д.) 73 % респондентов отметили, что им приходилось применять физическую силу. По нашему мнению, большинству людей так или иначе приходится сталкиваться с применением физической силы, а в случае службы в органах внутренних дел избежать этого вряд ли получится.

Далее была группа вопросов связанная с успеваемостью в обучении курсантов в Дальневосточном юридическом институте МВД России. Как и предполагалось все курсанты, которые занимались, или занимаются спортивными единоборствами, с легкостью осваивают программу по физической подготовке как в разделах связанных с бое-

выми приемами борьбы, так и с общефизическими упражнениями, все они получают «отличные» оценки.

Проводя анализ реагирования курсантов на правонарушения, мы пришли к выводу, что большинство курсантов редко сталкиваются с конфликтными ситуациями и избегают их, состояния стресса и страха вызывает неуверенность в своих физических силах, а также в том, что в полной мере смогут пресечь правонарушения или преступления без риска для жизни и здоровья. Также необходимо отметить, что курсанты, занимающиеся спортивными единоборствами, чаще участвуют в пресечении правонарушений. Здесь наряду с физической готовностью курсанты занимающиеся спортом, более подготовлены психологически к экстремальным ситуациям, стресс и выброс адреналина для них явление частое и как контролировать свои эмоции они знают. Подводя итог нашего исследования, мы пришли к выводу, что каждый человек кто выбирает себе профессию сотрудника полиции, должен осознавать ответственность, опасность и значимость данной профессии. Сотрудники полиции должны поддерживать себя на протяжении всей службы, в хорошей спортивной форме. Для качественно выполнения своих служебных обязанностей и сохранения своей жизни и здоровья, необходимо самосовершенствоваться и заниматься спортивными единоборствами, так как часов отведенных на физическую подготовку в институте и занятий на службе в ОВД не хватает, чтобы качественно, эффективно освоить боевые приемы борьбы и безопасно бороться с преступностью.

1. Цекунов С. О., Лигута В. Ф. Приемы выполнения ударной техники в условиях ограниченного пространства: методические рекомендации. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2012. 28 с.
2. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Оптимизация тренировочного процесса в предсоревновательный период спортсменов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы 18-й научной конференции (20 ноября 2014 г.) / отв. ред. Е. А. Ветошкина, Г. М. Скрипник. Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2014. 34 с.
3. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. Белгород: БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина, 2015. № 1. С. 31–34.
4. Гретчин Р. Н., Цекунов С. О. Актуальные проблемы применения сотрудниками ОВД физической силы и использование специальных средств // Интегральный подход в системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: сб. материалов 2-й Всерос. науч.-практ. конф., 2012.
5. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 72–74.

Сведения об авторе

Цекунов Сергей Олегович, старший преподаватель кафедры физической подготовки, б/с, б/з.

Дальневосточный юридический институт МВД России.

680000, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15.

Ключевые слова

Профессиональная физическая подготовка, силовое задержание, боевые приемы борьбы, сотрудник полиции, неповиновение, смешанные единоборства.

Апанасенко А. А., Лапшина Я. А., Хворостяной А. П.

Профессионально прикладная физическая подготовка сотрудников полиции

Сотрудники органов внутренних дел в соответствии с законодательством Российской Федерации наделены правом применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, для выполнения конституционных обязанностей, связанных с зашитой прав и свобод человека и гражданина, поддержания общественного порядка и общественной безопасности. К сожалению, сохранение высокого уровня преступности в России во многом обусловлено сложным социально-экономическим положением в стране, именно поэтому в современных условиях службы к сотрудникам полиции предъявляют все более высокие требования к уровню их физической подготовки.

Физическая подготовка в полиции несет цель подготовки сотрудников, способных выполнять задержание правонарушителя, умело и правомерно, применяя приемы задержания и сопровождения, освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки отнять оружие, защиты от группового нападения, взаимопомощи. Заступая на службу, сотрудник должен в совершенстве владеть умениями, знаниями и навыками боевых приемов борьбы, которые необходимы для его дальнейшей продуктивной работы [4].

Физическая подготовка сотрудников полиции занимает отдельный раздел служебно-боевой подготовки, что явно показывает уровень ее значимости и необходимости, при профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел. У сотрудника полиции при подготовке формируются важные профессионально-физические качества, двигательные навыки, способы преодоления препятствий как естественно, так и искусственно образованные, а также сотрудник полиции постепенно овладевает боевыми приемами борьбы.

Практические сотрудники полиции часто попадают в такую обстановку, в которой, не владея навыками самообороны, навыками силового пресечения противоправных действий граждан и навыками задержания правонарушителей, невозможно выполнить поставленные оперативные задачи. Когда сотрудник полиции хочет применить боевые приемы борьбы в отношении правонарушителя, то он должен уметь обеспечивать себе наиболее удобные условия расположения, ставя противника в крайне неудобное положение, тем самым лишая его возможности сопротивляться, чтобы в случае сопровождения противник не мог иметь возможности освободиться и каким-либо образом перехватить инициативу задержания в свою пользу [3]. Также сотрудник полиции должен крайне быстро принимать решения, оперативно реализовывать их, проявлять эмоциональную устойчивость, терпимость к боли, не терять приоритеты в случаях возникновения факторов экстремального характера.

Изучая специфику боевых приемов борьбы для сотрудников, проходящих первоначальную подготовку, стоит отметить, что изначально приемы изучаются в теории, далее в условиях и обстоятельствах служебной деятельности сотрудников полиции, изучаются и совершенствуются на практике в условиях отсутствия противодействия со стороны противника. Главными факторами этих обстоятельств выступают факторы и условия правомерного применения сотрудниками полиции силы, а также фактор силового противодействия со стороны правонарушителя.

Главным условием технического умения применять боевые приемы борьбы выступает способность упреждать, подавлять и преодолевать противодействие оппонента. Принцип овладения умением применения боевых приемов борьбы заключается в по-

этапном улучшении степени сопротивления и характера ответных действий противника.

Повышение сопротивления заключается в росте противопоставления оппонента атакующим действиям и переходом от сопротивления только за счет собственной силы к противодействию приемами защиты, а затем и атакующими приемами.

Овладение важными подготовительными действиями при освоении приемов объективно отстает. В данном случае это происходит из-за того, что они зависят от разных реакций противника. Из чего следует не умение разнообразно, своевременно и эффективно осуществлять боевые приемы на первых этапах обучения. Изучая какой-либо прием на практике, обучающийся, сталкиваясь с небольшим сопротивлением со стороны оппонента, проявляет в своих действиях ошибки, которые характерны многим на данном этапе подготовки. Например, обучающийся для преодоления сопротивления стремится приложить наибольшее количество силы, акцентируя внимание на своих действиях, теряя контроль над действиями противника, что может привести к невыполнению приема сотрудником и переходу инициативы боя к оппоненту. Применяя боевые приемы борьбы в реальной жизненной ситуации, возможность их результативности будет проявляться вследствие слабого и неэффективного сопротивления. В случаях, когда оппонент оказывает активное сопротивление сотруднику, может выясниться, что сотрудник может только демонстрировать приемы или же знает их реализацию только в теории.

На практике применение приемов сотрудником должно быть возможно при условиях противодействия со стороны оппонента, что не всегда возможно, в силу различных объективных и субъективных причин. Прежде чем сотрудник полиции начнет применять приемы борьбы, он должен нанести расслабляющий удар противнику, то есть защититься от атакующих или контратакующих действий противника, преодолеть сопротивление своим действием и пересилить противодействие. Далее следует применение атакующего приема.

Освоение боевых приемов борьбы является главным условием правомерного их применения, так как внимание сотрудника может быть перераспределено на оценку создавшейся ситуации, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, характер и сила оказываемого ими сопротивления, соблюдение порядка и пределов при ее реализации [6].

Боевые приемы борьбы при занятиях физической подготовкой сотрудников полиции формирует физическую и психологическую подготовку к наиболее успешному выполнению служебно-боевых и оперативно-служебных в соответствии с их целями, умелому применению физической силы, а также обеспечивают высокую работоспособность рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Боевые приемы борьбы должны активно изучаться и отрабатываться практически до автоматизма, устойчивого навыка выполнения. Стоит отметить, что формирование различных двигательных умений и навыков, в том числе выполнения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным, является очень важным аспектом при подготовке сотрудников полиции [1]. Не стоит забывать и на формирование базовых знаний о боевых приемах борьбы научно-практического характера.

Важную роль при изучении боевых приемов борьбы имеет сохранение и укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды и служебной деятельности, а также развитие телосложения и гармоническое совершенствование физиологических качеств сотрудника полиции.

Сотрудник полиции, в совершенстве владеющий боевыми приемами борьбы, может защитить себя и граждан от покушения преступных элементов.

В декабре 2015 года было замечено, что в последнее время на полицейских нападают чаще, чем в девяностые годы. Стоит отметить, что практическая составляющая деятельности правоохранительных органов, наглядно показывает, что результат операции по пресечению преступных действий в большей степени зависит от уровня физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

Таким образом, боевое применение приемов борьбы является эффективным способом противодействия преступности, и их неумелое применение может причинить вред не только субъекту преступления, но и сотруднику, исполняющему свои служебные обязанности. Комбинирование физических упражнений разной направленности при подготовке курсантов образовательных организаций МВД России будет способствовать более эффективному овладению ими боевыми приемами борьбы в экстремальных ситуациях противостояния с правонарушителем, а, следовательно, способствует сохранения человеческих жизней.

---

1. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47–52.

2. Гейжан Н. Ф., Олейников В. С., Душкин А. С., Хальзов В. И., Леонтьева Ю. А., Юренкова В. А., Сысуев В. Г., Витольник Г. А. Педагогика: учебник // Санкт-Петербургский университет МВД России; под общей ред. А. А. Кочина. Санкт-Петербург, 2014.

3. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Воротник А. Н. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции, посвящённой 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. В 2 частях, 2014. С. 81–83.

4. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Ананьев С. И. Развитие психологической устойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Высшая школа. 2015. № 6. С. 43–45.

5. Горин К. Ю., Шилакин Б. В., Рукавишников А. С. К вопросу повышения уровня специальной физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России // Интегральный подход к системе физического воспитания как фактор повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, 18–19 октября 2012 г. / под ред. В. А. Серебрянникова, В. Ф. Лигуты, В. В. Мороза; ДВЮИ МВД РФ. Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД РФ, 2013. С. 102–106.

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.

7. Олейников В. С., Апальков А. В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62). С. 201–204.

8. Хальзов В. И., Золотенко В. А. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Санкт-Петербургский университет МВД России. Санкт-Петербург, 2014.

Сведения об авторах

Апанасенко Артем Александрович, курсант 3 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Лапшина Яна Алексеевна, слушатель 5 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

Хворостяной Антон Павлович, курсант 3 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

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

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

Научный руководитель: Клименко Б. А., начальник кафедры физической подготовки и спорта Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, кандидат педагогических наук, б/з,

Ключевые слова

Физическая подготовка, боевые приемы, болевые приемы, воспитание морально-волевых качеств, курсанты, образовательные организации, духовное развитие.

Банковская О. В.

Проблема адаптации курсантов 1 курса к нагрузкам по физической подготовке

Специфика службы в МВД России требует наличия у человека особых личностных качеств, профессиональной, психологической и физической подготовки.

Актуальной проблемой профессиональной подготовки является адаптация курсантов к обучению в высшем учебном заведении, формировании адаптивности как важной составляющей будущего сотрудника правоохранительных органов.

Система обучения в ведомственных вузах ставит перед собой ряд задач по решению проблем, связанных с адаптацией к тяжелым нагрузкам при поступлении и обучении в вузах. Адаптивность является одним из определяющих критериев психологического здоровья, факторов успешной самореализации. Формирование данных качеств необходимы для воспитания психологически здорового и подготовленного сотрудника полиции.

В последнее время в системе высшего профессионального образования ведется активный поиск новых концепций, которые бы предоставили пути решения проблемы адаптации курсантов [1, с. 392].

Регулярно курсанты «отходят» от учебной деятельности по различным причинам (наряды, служба, уборка территории, усиленная физическая подготовка и др.) при этом закрывать пропуски в обучении курсант должен самостоятельно. С первых дней обучения курсант включается в сложный процесс учебно-служебной деятельности, и параллельно с этим он должен приспосабливаться к сложным условиям и профессиональным требованиям к курсанту. Важно выделить и проблему социально-бытовых условий: в отличие от студентов курсанты попадают в новые бытовые условия проживания в казарме, смена рациона питания, жизни по строгому распорядку дня. Указанные сложные условия жизнедеятельности в образовательных организациях МВД России определяют характерность механизмов психологической адаптации курсантов.

Адаптация бывает следующих видов:

- учебно-академическая адаптация: подразумевает адаптацию к усваиванию новых знаний, развивается на базовом школьном уровне.

- учебно-профессиональная адаптация: раскрывает совпадение способностей курсантов и его интересов к будущей профессии.

- учебно-деятельная адаптация: означает самостоятельное изучение [2, с. 84].

Изучение адаптации поможет в будущем предложить совокупность мероприятий, направленных на формирование навыков курсантов к окружающей обстановке в учебном заведении.

При формировании адаптации у курсантов возникают некоторые влияющие факторы: 1) факторы начального формирования личности у курсанта, т. е. базовый уровень; 2) факторы, возникающие в учебном процессе, например: подготовка к занятиям в специально отведённые часы, периодический «уход» от учёбы и т. д.; 3) факторы во вне учебной деятельности, т. е. приспособление к особым условиям казарменной жизни; 4) социально-бытовые, освоение новых бытовых условий; 5) факторы совокупности адаптационных процессов – одновременное влияние на курсантов первого курса нескольких видов адаптации [3, с. 119].

Таким образом, в рамках данной статьи можно сделать вывод, что адаптация курсантов в вузе как процесс сложного формирования профессионально значимых качеств личности сотрудника полиции, сопряжённых с рядом взаимоотношений и взаимодействия преподавателей и курсантов.

1. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации, 2016.

2. Кузнецов Б. В., Ипполитов В. В., Сморчков В. А. Цель и задачи профессионально-адаптационной физической подготовки, 2012.

3. Кузнецов А. Ф., Торопов В. А. Интеграция учебной и спортивно-массовой работы по физической подготовке для повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России, 2011.

Сведения об авторе

Банковская Олеся Владимировна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей, б/с, б/з.

Уральский юридический институт МВД России.

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

Научный руководитель: Старков М. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России, б/с, б/з.

Ключевые слова

Адаптация, физическая подготовка, курсант, высшее учебное заведение, знания, умения, навыки.

Батхуяг Д.

Измерение частоты сердечных сокращений, как универсальный показатель регулировки физической нагрузки курсантов на занятиях по физической подготовке

Нам известно, что актуальные современные тенденции развития физической культуры и спорта, в первую очередь, связаны с процессом оптимизации рационализации нагрузок при тренировках. Данная проблема в настоящее время рассматривается во многих научных и учебных дисциплинах.

Постоянное усовершенствование подготовки курсантов в многообразных видах единоборств требует все более широкой интеграции результатов исследований в области медико-биологических, психологических и педагогических наук.

Важное значение при планировании занятий по физической подготовке имеет такая проблема, как регулирование физических нагрузок и восстановительных процессов на различных этапах и периодах обучения [1].

Основным средством для урегулирования нагрузок является анализ и регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС). Связано это с тем, что ЧСС рассматривается обычно как универсальный показатель напряжения сердечно-сосудистой системы, которая, в свою очередь, напрямую зависит от интенсивности физической нагрузки. Сердечно-сосудистая система при физиологической нагрузке, связанной с активацией большой мышечной массы отвечает значительными изменениями основных параметров во всех ее звеньях. Так, сердце откликается на физическую нагрузку практически мгновенно. Уже первый за моментом начала работы кардиоинтервал оказывается достоверно короче, чем средний дорабочий. При этом возрастание частоты сердечных сокращений (ЧСС) происходит по-разному в зависимости от тяжести работы. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важным интегральным показателем функционального состояния организма.

Частота сердечных сокращений есть физиологический показатель нормального, оптимального ритма сердцебиения, который широко используется в медицинской практике и занятиях спортом. ЧСС зависит от различных факторов, может изменяться в силу многих причин, но, необходимо чтобы показатели не выходили за установленные рамки. Учащение или уменьшение частоты сердечных колебаний в патологической форме опасно для организма и может привести к усугублению заболеваний нервной и эндокринной систем, сердечно-сосудистой системы, а также стать причиной серьезных последствий для здоровья курсанта.

Для того чтобы воспитать здорового и физически развитого курсанта необходимо учитывать все нормы и показания, правильно распределять нагрузку и создать интегрированный комплекс упражнений, который будет универсальным и эффективным. Физическая подготовка это очень важная составляющая в подготовке будущих сотрудников ОВД, необходимая на этапе обучения в образовательной организации [2].

Физическое развитие курсантов оценивается с помощью методики антропометрических измерений. Определяются уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также уровень улучшения физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Для курсанта важна физическая подготовленность, то есть сам процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности. Необходимо также дать определение термину физическая нагрузка. Это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся, в нашем случае курсантов. Следует сказать, что доза нагрузки – это её величина, измеряемая параметрами объёма и интенсивности, а дозировать нагрузку – значит строго регламентировать её объём и интенсивность.

Однако нагрузка в данном отношении – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, привносимая выполнением упражнений, а также степень переносимости при этом трудностей. Сам же эффект физических упражнений напрямую связан с параметрами предусматриваемыми ими нагрузок. Отсюда вытекает потребность в тщательном анализе и оценке, нормирования нагрузок.

Главными показателями нагрузки на занятиях по физической подготовке являются величины, характеризующие совершаемую работу в ее внешне выраженных размерах, таких как продолжительность выполнения упражнения, количество работы, скорость, преодолеваемое расстояние, скорость. Они будут относиться к «внешней» стороне нагрузки. Кроме того показателями будут и величины функциональных и связанных с ними сдвигами в организме (степень увеличения частоты сердечных сокращений, легочной вентиляции, потреблении кислорода, ударного и минутного объемов крови и т. д.). Данные показатели отнесем к «внутренней» стороне.

Но и те и другие показатели важны для оценки и направленного регулирования нагрузок в процессе физической подготовки. Между двумя сторонами нагрузки: «внешней» и «внутренней» при относительно одинаковом состоянии организма просматривается определенная соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов; чем больше нагрузки по своим внешним параметрам, тем значительнее функциональные сдвиги в организме; чем меньше первые, тем меньше и вторые.

Но при различном исходном состоянии курсантов различным уровнем предварительной подготовленности и различной активности организма, такой соразмерности не наблюдается. По мере увеличения работоспособности в результате постоянных упражнений нагрузка одна и та же с «внешней» стороны становится постепенно все меньше стороны с «внутренней».

Для получения результативности понадобятся систематические тренировки. Здесь важны величина нагрузки, интенсивность, продолжительность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха между физическими занятиями.

Стандартная последовательность беговых тренировок начинается в предварительном периоде подготовки, в течение которого продолжительность пробежек постепенно увеличивается. Равномерная нагрузка будет оказывать положительное влияние на организм и общее физическое состояние курсанта, главное необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого организма, и закономерности его развития, учитывая показатели измерения частоты сердечных сокращений как основной параметр для проведения занятий по физической подготовке.

Как нам известно, в практике спорта при регулировании тренировочных нагрузок широко используются данные регистрации и анализа частоты сердечных сокращений (ЧСС). Это связано с тем, что частота сердечных сокращений рассматривается как универсальный показатель напряжения сердечно-сосудистой системы, которая зависит от интенсивности и физической нагрузки [3].

Особое значение использование данных ЧСС для регулирования нагрузок имеет в различных видах единоборств на занятиях по физической подготовке. Особенно на занятиях курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Из приведенных выше положений были проведены экспериментальные исследования по изучению особенностей применения монитора сердечного ритма на занятиях по физической подготовке.

В специальных сериях исследований рассматривались особенности применения монитора сердечного ритма для контроля за выполнением курсантами тренировочных нагрузок в зоне относительной мощности: умеренная, большая, субмаксимальная, максимальная. После выбора целевой зоны показателей ЧСС и внедрением этих значений показателей в монитор сердечного ритма испытуемые курсанты выполняли различные упражнения в нужной зоне относительной мощности физических нагрузок. Во время выполнения упражнений у курсантов в случаях выхода показателей ЧСС за верхнюю или нижнюю границы выбранной целевой зоны монитор сердечного ритма автоматиче-

ски подавал звуковые сигналы и производил мигание цифрового значения показателей ЧСС.

Таким образом, проведенные наблюдения показали высокую эффективность выполнения курсантами различных упражнений в выбранных зонах относительной мощности при постоянном и систематическом контроле за показателями ЧСС с помощью монитора сердечного ритма. Результаты исследований показали, что это отлично обеспечивает точную индивидуальную дозировку нагрузок в нужной зоне относительной мощности.

Оптимальным вариантом можно считать выполнение относительно высоких физических нагрузок (ЧСС – 180-200 ударов в минуту) на 8-10-й, 15-й, 25-й и 35-й минутах от начала пары (продолжительностью 2 минуты). Данные нагрузки рекомендуется чередовать с умеренными (ЧСС – 140-150 ударов в минуту). Не следует высокие нагрузки применять до 10-й минуты и после 60-й минуты пары [2; 3].

Также в одной из проведенных серий исследований изучались особенности применения монитора сердечного ритма в ближайшем периоде восстановления после выполнения физических упражнений [4].

При рассмотрении данных экспериментальных данных были выявлены закономерные фазовые изменения показателей ЧСС на протяжении восстановительного периода. При этом динамика показателей ЧСС тесно связана с направленностью и интенсивностью физических нагрузок. Получаемые при постоянной регистрации показатели ЧСС в восстановительном периоде при комплексном анализе результатов педагогических наблюдений и субъективных оценок курсантов позволяют контролировать характер и продолжительность процессов восстановления после применения физических нагрузок и различных восстановительных мероприятий [5].

Из всего вышесказанного можно сделать заключение:

Во-первых, применение монитора сердечного ритма на занятиях по физической подготовке у курсантов позволяет эффективно и рационально решать важные педагогические задачи, решение которых, в свою очередь, способствует оптимизации и модернизации процесса физической подготовки.

Во-вторых, постоянная регистрация показателей ЧСС у курсантов на протяжении всего занятия дает нам возможность контролировать воздействие физических нагрузок на организм во всех фазах и периодах.

В- третьих, постоянная регистрация показателей ЧСС у занимающихся в периоды отдыха между упражнениями и во время занятия позволяет определять самые оптимальные интервалы для выполнения последующих серий упражнений.

В-четвертых, анализ динамики показателей ЧСС во время выполнения курсантами серий упражнений позволяет определять изменения самого функционального состояния организма при выполнении разных по направленности и интенсивности физических упражнений.

---

1. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http//www.science-education.ru /120-15266 (дата обращения: 10 ноября 2016 г.).

2. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России им. В.В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138–141.

3. Бантюков И. Б., Соломянко Д. В. Способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями // Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт, 2015. С. 95–95.

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.
5. Алдошин А. В. Биометрическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 241–244.

Сведения об авторе

Батхуяг Дулгуун, 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: Моськин С. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка курсантов, регулирование физических нагрузок, частота сердечных сокращений, физиологический показатель, физическая нагрузка, регулирование нагрузок.

Борзенкова Д. М.

Гимнастические упражнения как основные элементы в проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России

Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом [1; 7].

Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства обучающихся. Гимнастические упражнения многоструктурные и многофункциональные. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях. При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, включая психику обучающихся. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях. Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться (в качестве тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте [2]. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, пси-

хические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др.

Деятельность курсантов на занятии регламентируется заранее разработанной преподавателями программе обучения. Ими же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми гимнастическими упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом.

Каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности [3; 4].

Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др.

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые курсантам в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при выполнении гимнастических упражнений в образовательных организациях системы МВД России. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т. е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства [5; 6].

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, использовать имеющиеся в распоряжении преподавателя средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Методика выполнения прикладных гимнастических упражнений главным образом базируется на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям ее содержания и построения в реальных условиях высшего образования и жизнедеятельности.

Подводя итог всему вышесказанному можно сделать вывод о том, что выполнение гимнастических упражнений обеспечивает решение основных задач профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России:

- пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

- интенсифицировать развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня дееспособности;

- повысить степень устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

- способствовать успешному выполнению служебных задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров МВД России, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.

Эти задачи в каждом отдельном случае нужно конкретизировать применительно к специфике профессии и особенностям контингента обучающихся. Ясно также, что ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки, и решаются не эпизодически, а перманентно.

Первостепенную роль в их реализации, о чем уже неоднократно шла речь, играет полноценная общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ППФП. Специализация ее необходима постольку, поскольку к тому обязывает специфика правоохранительной профессиональной деятельности и ее условий, но и в случае резко выраженной специфики не следует забывать о главенствующем значении принципа всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию человека.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Международный научно-практический журнал. Краснодар: Краснодарский университет МВД России. 2014. № 4 (50). С. 299–304.

2. Герасимов И. В. Использование ситуативно-ролевых тренингов на занятиях по физической подготовке // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 151–155.

3. Кириков А. В. Методы и упражнения для развития скоростных способностей курсантов // Наука и практика. 2012. № 4 (53). С. 155–157.

4. Алдошин А. В. Физическая тренировка в системе профессиональной подготовки кадров для ОВД // Наука и практика. 2012. № 4 (53). С. 134–137.

5. Моськин С. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на физическое развитие курсанта // Наука и практика. 2013. № 4 (57). С. 119–121.

6. Алдошина Е. А. Значение и место фитнеса в жизни студентов // 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. 12–14.

7. Губанов Э. В. История спортивной гимнастики // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. II. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 210–212.

Сведения об авторе

Борзенкова Дарья Михайловна, 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: Моськин С. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Мыслительная и двигательная деятельность, средства восстановления работоспособности, последовательном воплощении общепедагогических принципов, методики физического воспитания, индивидуальный фонд двигательных умений, степень устойчивости организма.

Гирина М. С.

Специальная подготовка к автономному существованию сотрудника ОВД в различных климатических условиях

Выполнение служебных задач, стоящих перед сотрудниками ОВД, в условиях горной местности чревато многими трудностями, потому как производятся на безлюдной труднодоступной территории и могут требовать специфических спасательных мероприятий.

Решению проблемы поддержки сотрудников ОВД, оказавшихся в опасном для их жизни положении, уделяется немалое значение. Осуществление поисковых операций может быть осложнено трудными метеорологическими условиями в зоне проведения операции, и сроки их обнаружения могут возрастать от нескольких часов до нескольких суток. В данной ситуации жизнь и здоровье сотрудников ОВД во многом будет зависеть от их подготовленности к операциям в такой обстановке в любой климатогеографической области, при разных условиях погоды.

Способность противопоставить свои навыки, изобретательность, желание выжить в трудных ситуациях, возникших впоследствии выполнения операции или в ходе ее выполнения, может обеспечить их долгое автономное существование.

Положительный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических свойств человека: воли, решительности, организованности, находчивости, выносливости, степени физической подготовленности и т. д. Однако, как показывает практика различных экспедиций, путешественников, людей, оказавшихся по стечению обстоятельств в условиях автономного существования, этого бывает мало. Люди умирают от зноя и жажды, не думая о том, что неподалеку есть источник воды; замерзают, не зная как соорудить укрытие из снега; гибнут от голода в лесу, кишащем дичью; становятся жертвами змей, не понимая, как оказать первую помощь при укусе, и т. п. [1].

Фундамент успеха в поединке с природными силами – умение человека выживать. Выживание – это активное, целесообразное поведение, направленное на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Данное поведение представляет собой преодоление психологических стрессов, проявление изобретательности и находчивости, эффективное применение аварийного снаряжения и различных подручных средств от негативного влияния факторов природной среды и обеспечения потребностей организма в пище и воде. Первостепенная аксиома выживания – сотрудник может и должен сберечь здоровье и жизнь в наиболее суровых физико-географических условиях, если он сможет использовать в личных интересах все, что предоставляет окружающая природа. Однако для этого нужны определенные теоретические познания и практический опыт [2].

Сотруднику необходимо знать физико-географические условия района будущей профессиональной деятельности: о водоисточниках, флоре и фауне, о климатических условиях, которые могут негативно влиять на организм, специфики данного влияния и способах защиты. Ему необходимо научиться ориентироваться на территории по различным природным явлениям, приготовлению еды без посуды, сооружению временного жилья и т. п., что способствует сохранению жизни и здоровья в ситуации автономного существования. Навыки в вышеперечисленном увеличивают уверенность сотрудника ОВД в своих силах, внушают веру в то, что он сумеет преодолеть различные невзгоды, потому что будет знать то, как необходимо поступить. Все это играет так же большую и психологическую роль, потому как для человека неподготовленного к условиям автономного существования все окружающее становится источником различных угроз – он находится в напряжении, потому что не представляет, откуда ожидать угрозу, а даже если и представляет, то не может, как правило, верно установить ее уровень.

Следовательно, существенная цель обучения – подготовить психологически сотрудника ОВД к воспрепятствованию возможного аварийного случая, увеличить его эмоционально-волевую стойкость, научить понимать аварийные ситуации и знать то, как следует действовать в конкретном случае. Но быть теоретически обученным способам сохранения жизни и здоровья в обстановке автономного существования и обладать определенным снаряжением не совсем достаточно, так как организм может противодействовать различным температурам и находиться без еды воды лишь определенное время, которое, в свою очередь, находится в зависимости от различных физиологических функций. Способности человека ограничены и находятся в крайне узких границах. Однако сотруднику необходимо знать не только определенную среднестатистическую информацию, но и понимать потенциальные способности своего организма. Поэтому в процессе подготовки сотрудников немалая роль отводиться упражнениям на выживаемость в разнообразных климатогеографических районах. Данные занятия кроме практического значения играют также существенное место в развитии его личности [3; 4].

Помимо этого, остается итог воздействия факторов профессиональной деятельности, выполняемой в предшествующий этап (напр., гиподинамия и т. д.). В целях обучения сотрудника к условиям автономного длительного существования во всевозможных ситуациях необходимо разработать методики, которые способствовали бы точному пониманию об алгоритме действий в трудных метеорологических обстоятельствах всевозможных климатогеографических областей и привить совокупность умений, позволяющих продолжительно беречь жизнь, здоровье и работоспособность. Кроме того, обстановка во время тренировки должна быть наиболее приближенной к реальности, с целью того, чтобы сотрудник ОВД прочувствовал на себе и осознал шанс сохранения своей жизни, руководствуясь личными навыками и знаниями, а также психологической устойчивостью. При этом необходимо соблюдать все меры безопасности, которые обеспечивают положительный результат занятий. Если человек способен правильно действовать в особенно сложной климатогеографической местности, то адаптироваться к простым не составит трудностей.

На основе исторического опыта можно сделать вывод, что максимально опасными для подготовленного к тяжелым климатических условиям человека являются акватории Мирового океана, пустыни в летний и зимний периоды, Арктика, степные районы зимой, тайга, джунгли, горные массивы.

Исследование обстоятельств, влияющих на человека, оказавшегося в безлюдном труднодоступном районе по требованию профессиональной деятельности, показало, что самыми тяжелыми и требующими соответствующего внимания условиями считаются: высокие и низкие температуры, высокая солнечная радиация, ураган, песчаные и пыльные бури, гипоксия в высокогорье, снегопады, горные лавины. Каждая климато-

географическая область имеет собственные черты. Например, горы характеризуются быстрым перепадом температур в течение суток, лавинами, камнепадами, осыпями, недостатком кислорода на больших высотах, труднодоступностью и труднопроходимостью.

Тренировки в таких зонах способствуют выработать комплекса навыков по действию в трудных условиях и психологически подготовить сотрудника к возможному вынужденному автономному существованию в горных условиях. Такие занятия представляют несомненную значимость в общей системе подготовки, а также в оценке и изучении психологических качеств и свойств личности и динамики групповых взаимоотношений в подразделении. Они позволяют повысить личную психологическую устойчивость к сложным условиям существования и укрепляют взаимоотношения между членами подразделений.

На этапе общефизической подготовки, когда формируется и закладывается «фундамент» нервно-психической устойчивости сотрудника ОВД и выявляется индивидуально-психологический стиль жизнедеятельности, без чего невозможно формирование профессионально-важных качеств личности сотрудника.

Таким образом, определенная затрудненность нахождения в необычной местности требует особой мобилизации психологических качеств, правильной оценки ситуации, адекватности своих действий, рациональной согласованности тактики и стратегии группового взаимодействия, определяющих качество и эффективность выполнения поставленных задач, с которыми учит справляться физическая подготовка.

1. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // 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.

2. Моськин С. А. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // 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. С. 90–92.

3. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167–170.

4. Алдошина Е. А. Адаптивная физическая культура // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. Орел: ОрелГАУ, 2013. С. 112–113.

Сведения об авторе

Гирина Мария Сергевна, 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: Алдошин А. В., доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, б/з.

Ключевые слова

Климатогеографическая область, автономное существование, физическая подготовленность, выживание, физико-географические условия, физическая подготовка.

Гордеева В. М.

Физическая подготовка девушек-курсантов образовательных организаций системы МВД России

Важным современным направлением кадровой политики в органах внутренних дел МВД России является повышение уровня профессионализма сотрудников ОВД. Помимо профессиональной подготовки важным компонентом профессионализма сотрудников ОВД, в том числе курсантов, являются их психологические личностные качества, обеспечивающие успешность служебно-профессиональной деятельности [1].

Снижение социальной защищенности сотрудников ОВД, часто экстремальный характер службы часто приводит к падению ее престижа, и, как следствие, к снижению общего числа желающих поступать на службу в правоохранительные органы, особенно, мужчин. В результате этого в последнее время возникают серьезные проблемы с комплектованием кадров в ОВД и появляются предпосылки для поступления значительно большего, по сравнению с прошлыми годами, количества женщин на службу в органы внутренних дел.

В настоящее время в системе правоохранительных органов служит более 150 тысяч женщин-сотрудников, что составляет более 15 % от всего личного состава. Этот процент с каждым годом прогрессивно растет. На современном этапе женщины-сотрудницы успешно несут службу наравне с мужчинами в оперативных подразделениях, занимают руководящие должности, принимают участие в боевых действиях, т.е. всё больше адаптируются к мужской субкультуре оперативных подразделений, в частности, и правоохранительной системе в целом.

В последнее время о сотрудниках ОВД и проводимой ими работе сложилось в большей степени неблагоприятное общественное мнение. Это может объясняться «текучкой кадров», разочарованием в выбранной профессии и вследствие этого попустительством с их стороны к службе и многими другими факторами.

Поэтому именно на образовательные организации системы МВД России возложены обязанности к привлечению заинтересованности поступивших курсантов в прохождении обучения и дальнейшей службы в органах внутренних дел, следовательно, требуется совершенствование подготовки, в том числе и физической [2].

Видна тенденция увеличения сотрудников женского пола в системе МВД России. Сотрудник-женщина, прежде всего сотрудник ОВД, и на нее возложены определенные обязанности, среди которых на первом месте стоит предупреждение и пресечение преступлений, где она сталкивается с преступными элементами и порой на которых приходится применять физическое воздействие. Для такого воздействия необходимо предшествующее обучение, в котором доводятся до автоматизма применение приемов задержания, болевых приемов, освобождения от захватов и др. [3].

Образовательные организации МВД России развивают в будущих сотрудниках ОВД качества, необходимые для его дальнейшей профессии, это может быть как поддержание общественного порядка, так и четко направленная борьба с преступностью. Сотрудник ОВД должен обладать крепким здоровьем, психологической адаптацией к негативным факторам службы, уметь правильно общаться с правонарушителями, преступниками и доступно объяснять (в пределах профилактики преступлений) о недопустимом их поведении. Этими же качествами должна обладать и сотрудник-женщина [5].

Физическая подготовка является основным этапом в службе МВД России, так как именно при формировании личности закладываются характер и способности каждого обучающегося.

Являясь составной частью боевой подготовки курсантов и слушателей, физическая подготовка относится к базовой части дисциплин (модулей) в соответствии с ФГОС и создана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. В вузах МВД России она представляет собой самостоятельную учебную дисциплину и является важнейшим компонентом профессиональной подготовленности выпускников.

Благодаря разработанным планам по проведению занятий физической подготовкой, их четкой последовательности, размерности предопределяется успешное прохождение, а затем завершение учебного курса физической подготовки. При данном планомерном развитии занятия физической подготовкой делают человека сильным, выносливым, быстрым, ловким и гибким.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под ловкостью понимается способность занимающего выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

Под выносливостью понимается способность организма противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Как уже говорилось выше, сотрудник-женщина в определенной степени приравнивается к сотруднику-мужчине, и от нее требуется быстрое реагирование в экстремальных ситуациях (применение приемов задержания, освобождения от захватов, болевые приемы и др.).

Говоря об образовательных организациях МВД России, важно упомянуть о роли преподавателей. На занятиях физической подготовкой преподаватель не только развивает физическую и психологическую готовность к правомерному порядку применения силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, при пресечении противоправных действий, но и контролирует ход проведения занятий. Так, техника безопасности является главнейшим элементом проведения занятий по физической подготовке [4].

Необходимо отметить, что в силу полового различия, для курсантов женского пола устанавливаются определенные различия в выполнении нормативов при проведении бега, силовых упражнениях и др. Но данное правило нисколько не уменьшает физическую подготовленность курсантов женского пола, поскольку между мужским и женским полом имеются определенные различия в физиологическом развитии. Также стоит учитывать персонально каждую подготовленность курсантов женского пола к нагрузкам. Общеизвестно, что один человек отличается от другого, поэтому к каждому человеку преподаватель должен иметь свой подход, чтобы поэтапно, размеренно подготовить курсанта женского пола к достижению наивысших результатов.

Физическая подготовка курсантов женского пола, до сих пор представляет общенаучный интерес и в связи с этим возникает множество споров по объему и видам выполняемых ими упражнений, предусмотренными учебными программами.

---

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России. // Известия Тульского государственного университета. Тула: Издательство ТулГУ, 2014. 147 с.

2. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организа-

ций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. С. 22–25.
3. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177–180.
4. Герасимов И. В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Развитие координационных способностей при выполнении двигательных действий с элементами риска курсантов женского пола образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 138–143.

Сведения об авторе

Гордеева Валерия Михайловна, 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: Герасимов И. В., заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники ОВД, образовательные организации.

Гриненко К. Р.

Правовые проблемы применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел

В ходе осуществления сотрудниками правоохранительных органов своей профессиональной деятельности, им нередко приходится сталкиваться с нарушением общественного порядка в различных проявлениях. При совершении противоправных посягательств сотрудник полиции в соответствии с главой 5 Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ вправе применить физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие [1]. Более подробно рассмотрим правовые основы и проблемы применения физической силы.

Применение физической силы – физические действия сотрудника полиции в отношении граждан, представляющих собой ограничение неприкасаемости этих граждан, их волевых действий. Другими словами, применение физической силы сотрудниками полиции можно определить, как законные действия сотрудников правоохранительных органов, которые производятся в целях пресечения преступных посягательств на граждан и защиты прав и законных интересов граждан, чьи права нарушаются.

На сегодняшний день не в полном объеме сформирована правовая база для применения сотрудниками физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Дав право на их применение, сотрудников максимально ограничили. Необходимо отметить, что рассматриваемая профессиональная деятельность не всегда может быть предопределена и спрограммирована. При пресечении различных противоправных дей-

ствий граждан может сложиться непредвиденная ситуация, в результате которой, применив физическую силу (боевые приемы, приемы задержания и т. д.), сотрудник может, как пресечь их, так и причинить значительных вред другим охраняемым законом интересам, что в свою очередь может повлечь ответственность сотрудника. Хотя и Уголовный кодекс РФ говорит о том, что, пресекая преступления и иные общественно опасные деяния, сотрудники полиции действуют в ситуациях, исключающих преступность деяния, примеры привлечения сотрудников к уголовной, административной и дисциплинарной ответственности имеют место быть [2; 5].

При поступлении на службу в органы внутренних дел, сотрудники проходят первоначальное профессиональное обучение, в ходе которого они изучают нормативно-правовую базу применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В рамках занятий физической подготовки, обучаемые непосредственно отрабатывают боевые приемы борьбы, приемы задержания и иные силовые приемы, способствующие пресечению противоправных действий граждан. Исходя, из этого сотрудники полиции в сравнении с обычными гражданами более грамотны в практических и теоретических знаниях, связанных с нормативной базой, и физически превосходят их. Поэтому в таких случаях сотруднику правоохранительных органом необходимо реально оценивать ситуацию, определить какое правонарушение и какой тяжести совершено, какой категорией граждан оно совершено и исходя из данной информации, решить, имеется ли необходимость применения физической силы. В случае неправильной оценки ситуации и принятого им решения, сотрудник применяет физическую силу неправомерно, чем может причинить вред здоровью человека. Следовательно, такие действия будут являться незаконными, за что сотрудник понесет наказание [3; 4; 6].

По нашему мнению, достаточно неправильной является часть 1 статьи 19 ФЗ «О полиции», которая обязывает сотрудника полиции перед применением физической силы, проинформировать об этом лицо, которое совершает преступление или административное правонарушение, а также предоставить время для исполнения им требований сотрудника полиции о прекращении противоправных действий, что в свою очередь дает указанному лицу противодействовать сотрудникам полиции, вследствие чего могут быть потери среди личного состава.

При применении физической силы важно разграничивать, что совершается: преступление или административное правонарушение. В случае пресечения правонарушения сотруднику необходимо действовать в соответствии с ФЗ «О полиции» (представиться, по требованию предъявить служебное удостоверение, при применении физической силы разъяснить причину и основания ее применения), а если же совершается преступление, наряду с ФЗ «О полиции» должен руководствоваться ст. 38 УК РФ.

Таким образом, проанализировав деятельность сотрудников правоохранительных органов по применению физической силы при пресечении противоправных деяний граждан и нормативно-правовую базу, можно сделать вывод о том, что закон сегодня защищает права и законные интересы граждан от так называемого «произвола» сотрудников полиции, а не обеспечивает деятельность полицейского, что наносит существенный вред сотрудникам, при осуществлении их должностных обязанностей. В таких условиях сотрудники при применении физической силы рискуют своей жизнью и здоровьем.

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. Уголовный кодекс РФ.
3. Герасимов И. В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 43–46.

4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15742.
5. Алдошин А. В. Тактическая подготовка применения боевых приемов борьбы, как составная часть профессиональной подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 13–17.
6. Баркалов С. Н., Бакин А. В., Кузнецов А. Ф. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск, 2015. № 4. С. 11–16.

Сведения об авторе

Гриненко Кристина Романовна, 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: Герасимов И. В., заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическая сила, правомерность, сотрудники ОВД.

Гришин Н. С.

К вопросу о методике обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударам руками, ногами, головой

Статья 18 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» дает право сотруднику полиции на применение лично или в составе подразделения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Анализ статьи 20 этого же федерального закона позволяет сделать вывод о том, что круг ситуаций, позволяющих применять данную меру воздействия, достаточно широк [1].

Классификация тактико-технических действий, изучаемых сотрудниками МВД России, предполагает, что условно их можно разделить на четыре основных вида: удушающие, броски, болевые и удары. Первые три вида действий несут в себе потенциальную угрозу нанесения тяжелых травм сопернику, вплоть до летального исхода. Вместе с тем, в конкретной жизненной ситуации противостояния полицейского правонарушителю эффективность бросков, удушающих и болевых приемов может сводиться «на нет» в связи с определенными внешними факторами [2]. По этим причинам обучение будущих сотрудников ударам ногами, руками, головой является неотъемлемой и важной частью образовательного процесса.

Следует отметить, что обучение курсантов образовательных организаций системы МВД России данному виду боевых приемов борьбы подразумевает не только усвоение техники нанесения ударов, но и развитие определенных физических качеств, безусловно влияющих на уровень владения навыками единоборств. В этой связи до-

статочно актуальной является деятельность, направленная на определение эффективных средств и методов развития данных физических качеств в процессе служебно-прикладной подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России [3].

В области улучшения физической готовности курсантов образовательных организаций МВД России к эффективному применению приёмов ударной техники проводились исследования многими компетентными сотрудниками ведомства. Из числа приёмов, которым обучают будущих сотрудников полиции, можно выделить следующие: удары руками (кулаками, ладонями, локтями), ногами (колен, голень, стопа), головой [4]. Удары руками, особенно, кулаками, можно назвать наиболее доступной любой категории людей силовой техникой в силу его естественности. В то же время подобный удар может иметь различную технику выполнения. К примеру, детально техника нанесения ударов кулаками разработана в боксе, в разных вариациях восточных единоборств и в рукопашном бое. Результат техники любого удара достигается при сочетании рациональности его двигательной структуры, быстроты (скорости) выполнения и приложенной силы, которая прямо пропорциональна скорости и вложенной массе тела.

Изучаемые в образовательных организациях системы МВД удары также имеют собственную классификацию. Прямые удары часто применяются в рукопашном поединке, как для атак, так и контратак. Они могут наноситься по различной траектории в основном за счёт работы мышц рук, а также с ускорением, где основную роль играет вращение плеч и бедер, и с передачей импульсов на кулаки при «волновых» движениях «с ног в руку» или «с головы в руку». Боковые удары кулаками имеют некоторое сходство с прямыми ударами, основное различие заключается в том, что согнутая в районе локтя рука не выпрямляется в полной мере, а приподнимается вверх и в сторону по дуговой траектории, что обеспечивает эффектность подобного вида ударов. Удар снизу наносится с ближней дистанции с уклоном, нырком или скручиванием при собственных атаках или контрударах в противника, как бы пробивая или подкидывая его снизу-вверх. Руки как ножи должны «втыкаться» в болевые точки противника. Немаловажно, что удары могут выполняться как ближней, так и дальней рукой. Следует помнить, что руки при ударах должны быть «лёгкими» (расслабленными), а кулаки – «тяжелыми». Удары не должны быть поверхностными, а должны как бы «проникать» в тело противника или «пробивать его насквозь», поражая его уязвимые точки.

Особое место в обучении ударам руками, ногами, головой занимает развитие координационных способностей курсантов. Их можно подразделить на общие, специальные и специфические. Как показывают исследования, в процессе единоборства находят свое проявление специальные координационные способности. Специфические координационные способности заключается, в основном, в точном исполнении показанной техники удара и защиты, быстроте реагирования, перестройки, в зависимости от складывающихся в бою условий. Общие координационные способности проявляются, прежде всего, в готовности курсантов выполнять различные двигательные действия. Основным путем воспитания координационных способностей является постоянное обновление сложнокоординационных двигательных навыков.

Учебно-тренировочный процесс необходимо проводить на основе общих дидактических принципов (научность обучения, воспитывающее обучение, связь теории с практикой, наглядность и доступность, сознательность и активность, систематичность и последовательность, индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

Искусство педагога заключается в том, чтобы он смог правильно и рационально сочетать все необходимые педагогические принципы, средства и методы в единстве учебно-воспитательного процесса. Профессор К. Т. Булочко предложил структуру обу-

чения приемам и действиям в единоборствах, которая применима при обучении курсантов ударной технике.

Первая фаза подразделяется на два основных этапа: ознакомление и разучивание. Первый этап предполагает формирование у обучающихся правильного представления и понятия о самой технике приема. Также возникает необходимость в кратком и четком целеполагании и организации занимающихся. На этом же этапе нужно назвать прием, образцово продемонстрировать его в боевом тешей дать тактическое обоснование, кратко указать основное в технике и продемонстрировать прием с разных сторон (сложные приемы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий). Второй этап предполагает овладение основной структурой движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда, дистанция, теш, ритм, интенсивность и др.). Главное на данном этапе осмысление и опробование приема в тактических условиях, овладение техникой приема в целом и применение в боевом темпе. Для преподавателя важно организовать обучающихся, продемонстрировать что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельного выполнения (если нужно – по частям). Далее нужно применять прием в боевом темпе, в условиях, тактически приближенных к схватке и проводить оценку выполненных действий [5].

Вторая фаза – закрепление и совершенствование. Эта фаза предполагает совершенствование техники приема или тактики действий, выполнение приемов и действий в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях. Для преподавателя крайне важно создать разнообразные условия для деятельности обучающихся, организовать многократное повторение приемов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико-тактических задач, выполнение приемов и действий в учебных соревнованиях, приближенных к боевым.

Третья фаза – применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях – предполагает оценку успехов и недостатков, побед и поражений, установку на рациональное использование техники и тактики действий в противоборстве, перенос учебно-боевого навыков на соревновательные условия, правильную оценку поведения, действий и результатов.

Для претворения представляемого двигательного действия в его практическое выполнение есть лишь одно верное средство – воспроизведение данного движения и действия.

Воспроизведение действия может осуществляться следующими методами:

1) расчлененный метод (обучение упражнению по частям);

2) целостный метод (обучение упражнению в целом).

Расчлененный метод применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения [6].

Целостный метод позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям обучающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений, например, прямого удара в голову правой и бокового удара в голову левой, а затем правой снизу в туловище [7].

Перечисленные выше методы взаимосвязаны. В процессе обучения технике ударов и защит они чаще всего используются поочередно: целостный–расчлененный–целостный.

Ударные действия являются эффективными самостоятельными приёмами боевого раздела физической подготовки курсантов, а также могут с успехом применяться в качестве вспомогательных – расслабляющих, отвлекающих приёмов в составе комплексных технико-тактических действий по задержанию и сопровождению правонарушителей. При тщательном научном обосновании и методическом обеспечении исследуемые действия могут стать будущим сотрудникам полиции действенными средствами в их дальнейшей служебно-боевой деятельности при защите жизни и здоровья граждан и охране правопорядка.

1. О полиции: Федер. закон Рос. Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ.
2. Алдошин А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 9. С. 3–6.
3. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 142–146.
4. Троян Е. И., Борисов А. А. Развитие специальных координационных способностей курсантов в процессе обучения боевым приемам борьбы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. № 3 (46). С. 71.
5. Герасимов И. В. Построение тренировочного процесса спортсменов рукопашников на предсоревновательном этапе // 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. Славко А. Л., Клименко Б. А., Лопатин И. И. Методико-теоретические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 38–41.
7. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 31–34.

Сведения об авторе

Гришин Никита Сергеевич, 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: Алдошин А. В., доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, б/з.

Ключевые слова

Физическая культура и спорт, бокс, тренировки, боевые приемы борьбы, удары, методика обучения.

Деткова А. И.

Основные направления совершенствования физической подготовки сотрудников ДПС ГИБДД в территориальных органах

Профессиональная подготовка сотрудников дорожно-патрульной службы играет важную роль в обеспечении правопорядка, общественного порядка и общественной безопасности, а значит и актуальность исследований и изучений в области совершенствования системы подготовки, изменения методик подготовки возрастает.

В зависимости от того, насколько профессионально подготовлен сотрудник ОВД, а именно степень физической подготовки играет важную роль, можно судить о том, насколько эффективно будут выполнены служебно-боевые задачи.

Воля напрямую связана с уровнем физической подготовки и определяет многие положительные качества сотрудника: его исполнительность, дисциплинированность, решительность, самоотверженность, мужество, смелость [1; 5].

Главной формой проведения занятий по физической подготовке среди сотрудников ДПС являются практические занятия.

Данные занятия по физической подготовке организуются и осуществляются по разделам: прикладная гимнастика, лыжная подготовка, боевые приемы борьбы в составе учебной группы, легкая атлетика и ускоренное передвижение, плавание и переправы вплавь, подразделения.

Одним из наиболее очевидных путей совершенствования общей физической подготовки сотрудников ДПС мы считаем повышение степени её индивидуализации.

Программа по физической подготовке, которая направлена на совершенствование профессиональной служебно-физической подготовки сотрудников ДПС МВД России построена с учетом разного уровня индивидуально-типологических личностных особенностей реагирования на физическую нагрузку, особые внешние условия, общение с коллегами; тренированности и обученности сотрудников; наличия предпочитаемого стиля деятельности [2; 7].

Большое значение для совершенствования общей физической подготовки сотрудников ДПС имеют и иные особенности, в частности, возрастные.

Так, например, с возрастом в процессе старения организма наступают такие изменения: функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к уменьшению двигательной активности. Ограничивается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность к выполнению силовых упражнений и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц [3].

Несмотря на максимально широкий охват упражнений и навыков, общая физическая подготовка не является приоритетным направлением. Именно специальная подготовка наиболее полно отражает специфику практической деятельности сотрудников ДПС.

Выработанность профессиональных качеств, а также физическая подготовленность сотрудника дорожно-патрульной службы напрямую влияет на успешность задержания правонарушителя.

Если говорить более конкретно о путях повышения эффективности физической подготовки сотрудников ДПС, то, прежде всего, следует указать наиболее удачные алгоритмы действий сотрудников при непосредственном контакте с правонарушителем.

На основании набранного опыта органов внутренних дел, анализа практических ситуаций, а также исследований в области применения приемов борьбы для физической подготовки, а также проведенного обзора критических ситуаций, которые связаны с получением сотрудниками ранений от огнестрельного оружия, которые приводили к различным последствиям и даже к гибели, мы пришли к выводу, что существует ряд

актуальных проблем в сфере учебно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса физической подготовки сотрудников. Также необходимо разработать методические рекомендации, способствующие сотрудникам органов внутренних дел эффективно и правильно применять боевые приемы борьбы при угрозе оружием.

В ситуации, когда угроза убийством неизбежна, сотрудник чаще всего находится в состоянии сильного душевного волнения и для него становится почти невозможным адекватно воспринять и оценить всю сложившуюся критическую ситуацию. Но для сотрудника остается в приоритете способность сохранить самообладание и выбрать для себя несколько условий выполнения того приема, который способен привести к обезоруживанию противника. Важно определить: состоит ли противник в группе лиц и последует ли сопротивление от его сообщников, расстояние до руки противника, в которой удерживается оружие, то, с какой позиции удерживается оружие, с одной или двух рук. Также нужно отметить еще немаловажную информацию для подготовки и выполнения приема обезоруживания. Важную роль играет: место случившегося, то, в чем одет вооруженный правонарушитель, его психологическое состояние.

Оценив реальную угрозу вооруженного правонарушителя и свои физические способности нужно своевременно, а именно незамедлительно, начать выполнение приема, который привет к обезоруживанию преступника. При осуществлении приема, действия сотрудника правоохранительных органов должны быть твердыми, сильными, быстрыми, резкими, смелыми и решительными. Также важно, умение сотрудника сопровождать свои действия громкими и четкими командами. В ходе осуществления приема необходимо соблюдать меры безопасности, например, не направлять оружие в себя и в других лиц, чтобы не допустить эксцесс исполнителя. Также для облегчения выполнения приемов сотруднику важно, сразу завладеть инициативой над всей ситуацией. Известно, что именно убедительные действия сотрудника сильнее всего ломают волю и деморализуют правонарушителя.

Прием обезоруживания заканчивается подчинением воли правонарушителя воле сотрудника как представителя власти. После того как сотрудник убедиться, что правонарушитель под воздействием болевого приема отказался от своих дальнейших действий, необходимо перейти к приему задержания и сопровождения. В этом случае очень важен момент перехода от одного приема к другому, так как нельзя ослаблять волевой контроль правонарушителя. Быстрые, грамотные действия сотрудника сразу покажут его высокую профессиональную подготовленность. Своими действиями и командами необходимо убедить правонарушителя отказаться от попыток вырваться и противодействовать законным действиям сотрудника [4; 6].

В качестве наиболее общего вывода по итогам всей работы хочется сказать следующее: сотрудники ДПС в настоящее время выполняют важнейшую задачу по надзору в сфере дорожного движения. Отношения в этой области остаются неизменно актуальными. Поэтому совершенствование их деятельности (в том числе, и по развитию системы физической подготовки) должно в ближайшем будущем стать одним из наиболее актуальных направлений развития деятельности ДПС.

1. Карданов А. К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности современного полицейского // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14.
2. Петров С. И., Коломиец В. В. Совершенствования профессионально важных физических качеств сотрудников ДПС МВД России // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 2 (96).
3. Герасимов И. В. Психофизическая тренировка, направленная на формирование профессиональных и личностных качеств сотрудников ГИБДД // Наука и практика. 2016. № 1 (66). С. 36–40.

4. Троян Е. И. Основы тактики действий сотрудников ОВД при угрозе оружием // Концепт. 2014. Спецвыпуск № 20.
5. Баркалов С. Н. Профессиографический подход к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел // Научный портал МВД России. 2015. № 4 (32). С. 121–129.
6. Алдошин А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 150–153.
7. Еремин Р. В. К вопросу об организации самостоятельной физической тренировки сотрудников ДПС ГИБДД // 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.

Сведения об авторе

Деткова Ангелина Игоревна, 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: Еремин Р. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, обучение, профессиональная подготовка сотрудников дорожно-патрульной службы, анализ практических ситуаций.

Доржпурэв Э.

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 жизни. В последнее время предлагается термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. 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. Точно также есть скрытые резервы сердца, почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Таким образом, здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции. Систему функциональных резервов организма принято разбивать на подсистемы: 1) биохимические резервы (реакции обмена); 2) физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов); 3) психические резервы [1; 2].

Для увеличения и сохранения указанных резервов организма человека ему необходим здоровый образ жизни, который включает в себя следующие основные составляющие: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оп-

тимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и др.

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 [3; 4; 5].

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 [3; 4; 5].

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, целому ряду других недугов. 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. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеваниям, и даже смерти. 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 [3; 4; 5].

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. 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 [6; 7; 8; 9].

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. Изучение условий заболеваемости привело 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. 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 [3; 4; 5].

Резюмируя, отметим, что комплексное и систематическое использование компонентов здорового образа жизни с включением их в режим профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом является необходимым условиям повышения результативности труда специалиста и в целом улучшения качества его жизни.

---

1. Клименко Б. А., Кутергин Н. Б. Анализ теоретико-методологических концепций формирования здорового образа жизни // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2009. № 1. С. 79-82.
2. Апальков А. В., Муханов Ю. В. Важность формирования у молодежи потребности в занятиях физической культурой // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2011. С. 38–40.
3. Клименко Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 1. С. 84–88.
4. Клименко Б. А., Славко А. Л., Войнов П. Н. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры у курсантов вузов МВД России: методические рекомендации. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. 56 с.
5. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144–146.
6. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247–250.
7. Еремин Р. В. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 107–114.
8. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.

9. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226–228.

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., начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, количество здоровья, функциональные резервы организма, двигательная активность.

Дроздов М. И.

Физической культуры и спорта в повседневной жизни современного человека

Физическая культура и спорт это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Многие не могут жить без спорта с самого раннего возраста, проводят всё своё свободное время на тренировках и становятся спортсменами мирового уровня [1; 6].

Физическая культура и спорт полностью развивает организм и сохраняет прекрасное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью всеобщей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые употребляются обществом для развития физических и умственных способностей человека.

Впервые физическая культура начала формироваться еще на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией.

В нашем современном мире с возникновением устройств, которые конкретно облегчили трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) и в то же время очень резко остановили двигательную активность людей, по сравнению с предыдущими десятилетиями. В итоге это приводит к снижению двигательной активности и функциональных возможностей человека, а также к различным недугами. Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к низкому функционированию отдельных систем нашего тела (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время организму не нужны и сильные нагрузки. При умственном, и при физическом труде, необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, тем самым укреплять свой организм. Занятие спортом оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно необходимым, так как на данный момент число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Спорт, должен занимать одно из главных мест в жизни человека с раннего возраста и до самой старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм. Ведь лишние нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить вред.

Многие люди ошибаются, когда пытаются полностью вычеркнуть из своей жизни физические упражнения, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие люди часто симулируют, чтобы получить освобождение от занятий спортом [2; 8].

Как показали результаты проведённого исследования среди часто болеющих студентов вузов очной формы обучения, 70 % – не занимаются спортом и редко появляются на занятиях физической культуры.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунитет за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует хорошее кровообращение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские работники, наблюдая за людьми, заметили, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускоряться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака.

Занятия спортом улучшают кислородное снабжение клеток головного мозга, что в первую очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Можно утверждать тот факт, что физкультура в значительной мере помогает человеку здраво мыслить. Это совпадает и с утверждением известного ученого Аристотеля относительно того, что «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой».

Многие считают, что поддерживать высокую умственную работоспособность, помогает специальная «гимнастика мозга». Этому способствует упражнение «стойка на голове». Это упражнение в сочетании с ритмичным сгибанием и разгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах не только усиливает приток крови к клеткам мозга, укрепляет сосуды, но еще и способствует оттоку венозной крови от нижних конечностей и тазовых органов, т.е. является важным средством профилактики варикозного расширения вен, геморроя, почечнокаменной болезни.

Движение – это прекрасно и ничем нельзя его заменить, движение это жизнь. Избавиться от страданий и недугов невозможно, не изменив весь строй своей личности. Физическая культура и спорт необходимы для каждого организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных нагрузок и движений. Если человек сокращает движение своего организма, то его функция способна к нарушению.

Здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15-20 минут, пробегая за это время в общей сложности 3-4 км. При скоростном беге частота сердечных сокращений, может достигать 200-210 ударов в минуту. Зато под влиянием энергичных занятий бегом работа сердца в покое становиться чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У бегунов с большим опытом она сокращается до 35-40 раз в минуту [3; 5; 7].

Физическая тренировка, если регулярно ей заниматься, позволяет задержать возрастные изменения физиологических функций, а так же дегенеративные изменения органов и систем.

Выполнение физических упражнений самым лучшим образом оказывают влияние на весь двигательный аппарат, тем самым затормаживает развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастным старением и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция, что, безусловно, необходимо организму. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством от различных переломов и вывихов.

Все эти факты свидетельствуют о положительном влиянии занятиями физической культурой и спортом на организм человека.

Таким образом, можно говорить о серьёзной необходимости физических упражнений в жизни каждого из людей. При этом необходимо учитывать, состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки, чтобы не нанести вред здоровью. В большинстве случаев у человека, занимающегося спортом, всё его окружение (семья, друзья, близкие и т. д.) начинают заниматься спортом. Спорт это жизнь и в настоящее время без постоянных физических нагрузок невозможно [4].

---

1. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // 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. С. 102–103.

2. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167–170.

3. Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // 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. 126–128.

4. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 247–250.

6. Алдошин А. В. Значение занятий спортом в формировании общественной активности у курсантов организаций системы МВД России // 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. 22–25.

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

8. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физической куль-

туры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей / редкол.: С. Н. Баркалов [и др.]. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 9–12.

Сведения об авторе

Дроздов Максим Игоревич, 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: Осипов Д. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, физическая тренировка, здоровье.

Калмыкова Ю. Г.

Влияние физической подготовки на профессиональное становление курсантов образовательных организаций системы МВД России

Физическая культура на сегодняшний день является одной из составляющей частью общественный культуры. Именно она представляет собой синтез вещественных и духовных ценностей, которые используются индивидом в процессе физкультурно-спортивной деятельности с целью физического совершенствования и профессионального становления личности.

Курсанты образовательных организаций системы МВД России составляют особую группу молодежи, их деятельность является специфической и отличающейся от образа жизни обычного студента высшего учебного заведения. Она характеризуется профессионально-направленной жизнедеятельностью учебного процесса. Немаловажно отметить, что особенность обучения курсантов связана с развитием нравственно-волевой подготовки обучающихся, так как их будущая профессиональная деятельность будет определяться значительной социально-психологической интенсивностью и напряженностью, требующей, безусловно, высокого уровня физической и боевой подготовки. Именно в этих условиях несения службы, хорошая физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел является одним из основополагающих критериев эффективности выполнения оперативно-служебных задач [1].

Результативность выполнения оперативно-служебных задач, умелое применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы для предотвращения преступления и административных правонарушений является основными задачами профессиональной подготовки курсантов [2]. Успешное решение перечисленных задач, в целом, зависит от правильного выбора образовательных целей, а также форм, методов и средств обучения, где физическая подготовка будет играть доминирующую роль. Но достаточно ли этого? Здесь также существенна роль тех, кто руководит этим процессом, так как высокий уровень практической и методической подготовленности профессорско-преподавательского состава, несомненно, является неотъемлемой частью эффективности физической подготовки любого курсанта.

Система физической подготовки обучающихся в образовательных организациях системы МВД России состоит из совокупности различных условий. К ним относятся идеологические, научные, педагогические, организационно-управленческие основы.

Среди областей, которые подвергаются воздействию физической подготовки, выделяют: образовательную, воспитательную, биологическое развитие, оздоровительную, профилактическую, рекреационную (отдых и восстановление), коммуникативную,

а также развлекательную. Учеными не раз доказывалось, что физическая активность положительно сказывается как на умственных способностях человека, так и на его психическом состоянии и его работоспособности [3; 9; 12; 13].

Существенными направлениями использования средств физической подготовки в системе МВД России являются:

- использование физических упражнений с целью профессионального отбора;
- использование средств и методов физической подготовки с целью приспособления к условиям служебно-профессиональной деятельности, климатогеографическим факторам окружающей среды;
- специальная физическая тренировка с целью подготовки к действиям в сложных условиях практической деятельности;
- применение средств физической подготовки с целью снижения воздействия отрицательных факторов окружающей среды;
- использование физических упражнений с целью восстановления работоспособности при заболеваниях, травмах и ранениях.

Степень влияния физической подготовки на физическую подготовленность зависит от трех главных составляющих, к которым относят: наличие базового уровня физической подготовленности, структуру физической подготовленности и величины требуемого профессией уровня физической подготовки.

Педагогически грамотная организация занятий по физической подготовке позволяет качественно формировать у обучаемых необходимые двигательные навыки и развивать физические качества, которые, несомненно, влияют на эффективность их профессиональной деятельности. Развитие таких важных аспектов, как формирование морально-волевых качеств, уверенность в своих силах, самообладание и эмоциональная устойчивость, а также снижение психического напряжения возникает в процессе физической подготовки. Организованность и дисциплинированность, стремление к самосовершенствованию, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, также является результатом плодотворных и систематических занятий физической подготовки.

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России является отдельной учебной дисциплиной и играет главенствующую роль в профессиональной подготовленности будущего сотрудника правоохранительных органов. Данная дисциплина является неотделяемой частью боевой подготовки курсантов и слушателей, а также относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные функции [8].

В учебных учреждениях МВД России физическая подготовка организуется и проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в таких формах, как:

- учебные занятия, которые определены и заверены учебным планом, включающие в себя различные лекции и семинары, практические занятия;
- факультативные занятия – обязательные занятия, включенные в учебное расписание и обязательные для посещения. Проводятся не реже 2-3 раз в неделю;
- утренняя физическая зарядка, физкультпаузы посреди учебных занятий;
- учебно-тренировочные занятия в группах по спортивному совершенствованию какого-либо вида спорта, которые, в свою очередь, определяют сборные команды по служебно-прикладным и олимпийским видам спорта, включенным в календарные планы соревнований МВД России и образовательного учреждения;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, организованные в свободное время курсанта, а также по заданию преподавателей.

В свою очередь, конечной целью подготовки курсанта должно являться формирование физической культуры личности, а также различных способностей целенаправленного использования разнообразных средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня профессионализма и вместе с этим профессионального становления личности, в целом.

Еще одним из главных компонентов физической подготовки, а вместе с тем неотъемлемой частью их профессионального развития в образовательных организациях системы МВД России является двигательная активность курсантов. Тем не менее, этот процесс в рамках строго регламентированных учебных занятий не в полной мере обеспечивает достаточный уровень физической подготовленности курсантов. Что же делать в такой ситуации? Дело в том, что понимание обучающимися необходимости самостоятельных ежедневных тренировок способствует оптимизации физического состояния курсантов. Для этого необходимо формировать у курсантов мотивацию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, т. е. развивать у них потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Как и отмечалось ранее, в процессе постоянной физической активности и подготовки, под влиянием мышечной работы, в организме человека происходят физиологические, биохимические, морфологические сдвиги, совершенствуются функциональные системы, органы и системы органов. Все эти условия способствуют профессиональному становлению курсантов и слушателей, что делает их настоящими профессионалами своего дело.

В процессе тренинга совершенствуется взаимодействие процессов возбуждения и торможения. Это, в основном выражается в более четком обеспечении динамики мышечных сокращений, ориентации во времени и пространстве, создаются условия для усвоения новых движений и перестройке уже имеющихся за счет координационных связей в коре головного мозга.

Однако нерациональное применение физических нагрузок может привести к функциональным перегрузкам, травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата, а также к обострению хронических заболеваний или развитию перенапряжения различных органов и систем организма. Поэтому в таких ситуациях следует не забыть про отдых и релаксацию.

Учебный процесс по физической подготовке, базирующийся на основах теории и методики физического воспитания, организационных и методических базисах построения учебно-воспитательного процесса, способствует осознанному выполнению двигательных действий, активизирует процесс физического совершенствования, повышает эффективность занятий, а также в полной мере влияет на профессиональное становление обучающихся в образовательных организациях системы МВД России.

---

1. Алдошин А. В., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Специальная физическая подготовка сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов: монография / под общ. ред. А. В. Алдошина. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2013. 141 с.

2. Баркалов С. Н. Физическая подготовка в профессионально-личностном развитии курсантов // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы Международной научно-практической конференции. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2013. С. 8–11.

3. Воротник А. Н., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Комплексный подход к повышению общей физической работоспособности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 1. С. 86–90.

4. Герасимов И. В. Методика подготовки сборных команд ОВД по служебно-прикладным видам спорта // Наука и практика. 2013. № 1. С. 111–113.
5. Кандабар А. Н., Тарасенко А. А., Дорохин А. Ю. Повышение эффективности действий сотрудников транспортной полиции при задержании преступника в условиях ограниченного пространства за счет оптимизации применяемых технических действий рукопашного боя // Вестник современной науки. 2015. № 5 (5). С. 148–151.
6. Кулиничев А. Н., Ткаченко А. И., Воротник А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки сотрудников подразделений МВД России на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. Белгород: БелЮИ МВД России, 2014. № 4. С. 15–19.
7. Кулиничев А. Н., Печунов А. Ю., Мединцев Д. В. Анализ подготовленности сотрудников спецподразделений ОВД к обеспечению личной безопасности // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов XIX Всероссийской научно-практической конференции. В 2ч. Ч. 2 / Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова; под редакцией С. Н. Баркалова, А. Н. Савкина. Орел, 2011. С. 93–97.
8. Кулиничев А. Н., Кандабар А. Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов XII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск: ВСЮИ МВД России, 2015. С. 106–109.
9. Ленева Ю. Б., Воротник А. Н. Роль индивидуальной воспитательной работы в повышении физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: сборник. Москва, 2015. С. 56–59.
10. Ленева Ю. Б., Воротник А. Н. Некоторые особенности методики огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к соревнованиям различного уровня // Проблемы правоохранительной деятельности. 2016. № 4. С. 98–102.
11. Ленева Ю. Б., Кулиничев А. Н., Мединцев Д. В. Комплексный подход в обучении как эффективное средство формирования профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: сборник. Москва, 2015. С. 59–63.
12. Подлипняк Ю. Ф., Яншин В. В. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки слушателей вузов МВД СССР // Сб. науч. статей / под ред. Г. П. Коваленко, В. Ф. Комара, Ю. Ф. Подлипняка. Минск: ВШ МВД СССР, 1985. С. 40–44.
13. Щербин Д. В., Щегловская В. В. Особенности занятий физической культурой и спортом в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов / Д.В. Щербин // Наука и кооперация: взгляд молодых исследователей: материалы международной студенческой научной конференции, 17–19 апреля 2012 года. В 3 ч. Белгород: Издательство БУКЭП, 2012. Ч. 3. С. 342–348.

Сведения об авторе

Калмыкова Юлия Геннадиевна, курант 3 курса факультета обеспечения безопасности на транспорте, б/с, б/з.

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

308031, г. Белгород, ул. Горького, д. 71.

Научный руководитель: Кулиничев А. Н., старший преподаватель кафедры физической подготовки Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, курсанты, физические упражнения, физическое совершенствование, профессиональное становление, личность.

Карпинская А. А.

Соблюдение режима дня как фактор успешной образовательной деятельности курсанта

Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, режимом труда и отдыха расплачиваются своим здоровьем, утверждает доктор медицинских наук, профессор Ю. А. Хайрова. Данное утверждение является продолжением теории, разработанной и изученной ученым-физиологом И. П. Павловым. Еще в 1903 году им было создано учение о рефлексах, за которое он получил Нобелевскую премию в области физиологии и медицины. Изученная им теория условных рефлексов прослеживается в большинстве явления на протяжении всей жизнедеятельности человека. И главное ее проявление – это режим дня человека.

Режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок суточной деятельности, предусматривающий повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов. При этом чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима проводились строго последовательно и в одно и то же время. Это приводит к образованию устойчивых условных рефлексов, каждый предыдущий этап является условным сигналом для выполнения последующего. Это дает возможность быстрее втягиваться в работу, рациональнее использовать рабочее время, быстрее засыпать и меньше уставать. Соблюдение режима дня воспитывает организованность, целенаправленность деятельности человека, приучает к самодисциплине, позволяет четко планировать рабочие, учебные дела и своевременно их исполнять. В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности, чередование труда и отдыха [1; 2; 5].

Любой человек живет в том или ином режиме, который регламентирован работой, учебой и т. д. Наиболее рационально режим дня построен при прохождении службы в армии, в ведомственных образовательных организациях. Например, у обучающихся в высших учебных заведениях существует постоянный распорядок дня. Курсанты в одни и те же часы встают, принимают пищу, учатся, отдыхают. Следовательно, образуется определенный динамический стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий. Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе обучения силы быстро и полностью восстанавливаются. Проведенное нами среди курсантов анкетирование свидетельствует о том, что наибольшие сложности с соблюдением режима дня они испытывают в первом семестре первого года обучения и первые две недели после отпуска. Это свидетельствует о том, что организм наибольшие сложности испытывает при первоначально адаптации к новым условиям обучения. В процессе обучения перестройка на привычный режим проходит гораздо быстрее. Внешним проявлением процесса адаптации служат такие факторы как раздражительность, плохое настроение, самочувствие, сонливость, снижение аппетита, частые простудные заболевания и т. д. это отражается на работоспособности, как физической, так

и умственной, и как итог на успеваемости [2; 4; 8]. Вот почему с полным правом ученые говорят, что режим – основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли.

У курсанта, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех органов. Получается, что организм как бы сам готовится к предстоящей деятельности, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Примерный режим дня курсанта выглядит следующим образом: общий подъем – 6.00; утренний туалет – 6.00–6.10; зарядка – 6.10–6.40; завтрак – 7.00–07.30; уборка территории – 7.00–7.50; утренний осмотр, развод на учебные занятия – 7.50–8.15; учебный процесс – 8.30–13.15; подготовка к приему пищи, личное время – 13.30–13.45; обед – 13.45–15.00; мероприятия по плану начальников курса, факультетов – 15.00–15.45; самостоятельная подготовка – 15.45–18.05; уборка территории – 18.05–19.05; подготовка к приему пищи, личное время – 19.05–19.35; ужин – 19.35–20.00; личное время – 20.00–21.00; вечерняя прогулка – 21.00–21.30; вечерняя проверка – 21.30–21.45; туалет, подготовка ко сну – 21.45–22.00; отбой – 22.00.

Анализируя данный режим дня, можно сделать вывод о том, что в нем чередуются режимы труда и отдыха, достаточное время уделено для сна. Высокая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. Немаловажное место в режиме дня занимает сон. Во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжение и потребление кислорода. Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы, недосыпание же приводит к нервозности и раздражительности. И для хорошего, полноценного сна необходима соответствующая обстановка. Комнаты должны быть убраны, проветрены, что так же предусмотрено данным распорядком.

Утренняя зарядка – является обязательным компонентом в режиме дня. Она помогает снять остаточное торможение после ночного сна, обеспечивает тренировку всех мышц, подготавливает организм курсанта к последующим нагрузкам. Ежедневное выполнение утренней физзарядки имеет и большое воспитательное значение – она дисциплинирует, вырабатывает волю, уверенность в своих силах. Кроме того от регулярного выполнения физических упражнений, даже низкой и умеренно интенсивности существует тренировочный эффект.

Занятия физическими упражнениями вызывают также положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Физическая зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. В её состав входят общеукрепляющие упражнения.

Питание – имеет одно из важнейших значений в распорядке дня любого человека. Питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, обеспечение всех жизненных процессов. Меню должно быть разработано сбалансированно, согласно норме суточной потребности в пищевых веществах и калорийности рациона, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, минералов, витаминов.

Правильно организованный режим питания включает: а) соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними; б) рациональную в физиологическом отношении кратность приемов пищи; в) правильное распределение калорийности по отдельным приемам пищи на протяжении дня. Если нарушается режим питания, то происходит нарушение работы пищеварительных органов, ухудшение перевариваемости и всасываемости пищевых веществ, снижение аппетита.

При построении режима питания курсантов следует учитывать, что занятия с большой физической нагрузкой могут привести к усталости, которая обуславливает снижение секреции желудочного сока. В подобных случаях рекомендуется обязательно предусмотреть до еды 30-35-минутный отдых. Заблаговременно до приема пищи должны заканчиваться занятия, нагрузки, вызывающие сильное возбуждение. Таким образом, правильный распорядок дня курсанта способствует наиболее рациональному использованию всех его частей.

Еще одним немаловажным критерием распорядка дня является гигиеническое воспитание. Еще с самого раннего детства воспитываются навыки санитарной культуры, необходимые для формирования установки на здоровый образ жизни. Культурно-гигиенические навыки имеют значение не только для культуры поведения курсантов и их взаимоотношений в обществе, но и для укрепления здоровья, физического и психического развития.

Предусмотрена режимом распорядка дня и самоподготовка. Добросовестное выполнение домашних заданий способствует закреплению и углублению знаний, развитию и совершенствованию умений и навыков, получаемых курсантами в институте. Это помогает выработать навыки самостоятельной работы, приучает контролировать её результаты, способствует развитию настойчивости и трудолюбия.

Воспитание привычки к систематической работе начинается с определения постоянного времени для приготовления домашних заданий, без чего не могут быть достигнуты успехи в учебе. И это закономерность, что у курсантов, привыкших начинать заниматься всегда в одни и те же часы, появляется к этому времени настрой всего организма к напряженной умственной работе.

Следующим этапом в режиме дня курсантов является личное время. В это время происходит эмоциональная разгрузка нервной системы. Курсанты занимаются любимым делом: читают художественную литературу, посещают библиотеку, играют в спортивные игры, занимаются иными физическими упражнениями. Основные физические и эмоциональные нагрузки за день выдержаны и организм плавно переход в состояние расслабления. В это время курсанты совершают вечернюю прогулку.

После напряженного учебного дня курсантам нужен хороший отдых и полноценный сон. Такой сон обеспечивает нервным клеткам головного мозга и всему организму достаточный отдых, вызывает чувство бодрости, поддерживает хорошую работоспособность. Во время сна обменные процессы направлены на восстановление энергетических ресурсов организма.

Чтобы сон курсанта был полноценным отдыхом, нервные клетки головного мозга могли хорошо отдохнуть и восстановить свою работоспособность, необходимо соблюдение определенных гигиенических правил. Важнейшее из них – соблюдение режима сна, т. е. отход ко сну и подъем всегда в одно и то же время. Ложиться спать вовремя – один из важнейших законов гигиены курсанта. При недосыпании появляются слабость, головные боли, раздражительность, понижение работоспособности, быстро нарастающее утомление.

Важным условием для нормального сна является правильный режим дня: насыщенный трудовой день, умелое сочетание умственной и физической нагрузки, рациональный режим питания, активный отдых, занятия различными видами физической культуры и спорта.

Из всего указанного можно сделать выводы, что распорядок дня помогает курсантам сохранить свою работоспособность, воспитывает характер, заставляет быть требовательными к себе. Он помогает быть организованным, собранным. Благодаря ежедневному, ежемесячному соблюдению одного и того же режима дня организм привыкает к единому ритму жизни. Организм как единая, саморегулирующаяся система до-

статочно быстро адаптируется к условиям жизнедеятельности и функционирует максимально рационально. Чем реже бывают глобальные изменения в режиме дня, тем реже в этой системе организма происходят сбои и тем эффективнее функционирует организм. Согласно описанной выше теории условных рефлексов организм в разное время дня может «быть готов» к физической и умственной работе максимально эффективно, если выполнять ее ежедневно в одно и то же время.

Режим распорядка дня – это залог хорошей учебы, дисциплины. Благодаря режиму весь день курсанта распланирован правильно, распределена равномерно нагрузка на организм. За время учебы он поможет выработать «привычку» жить рационально, планировать режим труда и отдыха. И в итоге это приведет к конечному положительному результату.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. 214 с.
2. Вернигоренко В. А., Подскребышева Н. П., Коник А. А. Основы развития физических качеств и восстановления физической работоспособности студентов вузов. Белгород, 2014. 150 с.
3. Горбанева Е. П., Лагутина М. В., Солопов И. Н. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей организма спортсменов, адаптированных к специфической мышечной деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. 2011. № 24. С. 7–15.
4. Коник А. А., Подскребышева Н. П., Миронова Т. А., Гончаров В. М. О необходимости внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в физическое воспитание учащейся молодежи / Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 2016. С. 134–140.
5. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации // Научный диалог. 2016. № 2 (50). С. 383–392.
6. Стрижак А. П., Германов Г. Н., Сабирова И. А. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. Т. 90. № 8. С. 90–94.
7. Ткаченко А. И., Коник А. А., Артамонова Н. П. Некоторые особенности критериев отбора занимающихся физической культуры и спортом // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 80–82
8. Щербин Д. В., Богоева М. Д., Вернигоренко В. А., Коник А. А., Гончаров В. М., Подскребышева Н. П., Седашов О. А., Павлова И. А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Белгород: Издательство БУКЭП Белгород, 2014. 131 с.

Сведения об авторе

Карпинская Анастасия Александровна, курсант 1 курса факультета подготовки дознавателей, б/с, б/з.

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

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

Научный руководитель: Ананьев С. И., тренер-преподаватель ДЮСШ № 2 управления образования г. Белгорода, б/с, б/з.

Ключевые слова

Курсант, режим дня, режим труда и отдыха, физическая работоспособность, умственная работоспособность, образовательная деятельность.

Клыков Д. А.

Развитие у курсантов выносливости и силовых качеств, в процессе обучения по физической подготовке

Одной из основных задач для курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе обучения является обеспечение оптимального развития профессионально важных физических качеств на должном уровне, для того чтобы успешно выполнять оперативно-служебные задачи после обучения. Физическая подготовка МВД России является составной частью вузовской подготовки специалистов ОВД. Развитие и совершенствование физических качеств, сотрудников осуществляются с помощью необходимых средств и методов физической подготовки, на занятиях по физической подготовке.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на улучшение физического развития, повышения уровня физической подготовленности, осуществляемых в условиях служебно-профессиональной деятельности.

В настоящее время выявляется сложный уровень криминогенной обстановки в России в результате чего возрастают требования к сотрудникам ОВД по выполнению им своих обязанностей.

Система физической подготовки в ОВД, а так же и в образовательных организациях МВД России, направлена на подготовку физически развитых, способных переносить различного рода физические и психологические нагрузки сотрудников к должному осуществлению ими правоохранительных функций [2].

Для того чтобы сотрудники должным образом выполняли свои правоохранительные функции необходимо на первоначальных этапах формировать их физические навыки, начиная с обучения его в образовательной организации МВД России, в ходе обучения должно уделяться внимание физической подготовке, выполнению всех установленных нормативов, направленных на развитие силовых способностей. Важную роль при этом играет развитие у курсантов координации движения, ловкости, быстроты [8].

В ходе занятий в вузах МВД России деятельность курсантов направлена на овладение специальными методами, которые способны обеспечивать достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки используют ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения. На них выявляют степень готовности обучаемых к практическому овладению определенной методикой. Каждое занятие согласуют с соответствующей теоретической темой.

В образовательных организациях МВД России для курсантов обязательно составляют программу по физической подготовке, которая включает различные виды легкой атлетики, гимнастику, лыжные гонки (биатлон, полиатлон), упражнения силовой направленности, преодоление полосы препятствий. Учебные занятия могут проводиться комплексно, т.е. с учетом двух или трех видов разных разделов [4].

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных действий и обучение новым. Они направлены на

развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и координации) в совокупности с психологическими.

Существуют две стороны педагогического процесса. В них входят обучение и воспитание. В свою очередь обучение заключается в последовательной передаче знаний преподавателем и усвоении их курсантами, формировании у обучающихся навыков, умений в целях развития и совершенствования их физических способностей. В то время как воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие педагога на психику обучаемых для привития им физических, патриотических, морально-волевых и психологических качеств.

Для силового пресечения преступлений и административных правонарушений и задержания лиц их совершивших в зависимости от ситуации могут быть применены различные приемы: нанесение ударов ногами, руками, резиновой палкой, подручными средствами и применения болевых и удушающих приемов, однако, без силовой подготовки не возможно выполнить вышеперечисленные приемы. Учитывая, что сила – одно из важнейших двигательных качеств без высокого уровня развития, которого не мыслима боевая подготовка в правоохранительных органах, наибольшее внимание уделяется особенностям развития силы у сотрудников для выполнения служебной деятельности.

В образовательных организациях системы МВД России занятия направлены на развитие и совершенствование у обучаемых силы, гибкости, быстроты, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности.

В ходе проведения скоростно-силовых подготовок у курсантов развиваются качества быстроты и силы в самом различном ее виде. Она предусматривает три основных направления: скоростное, скоростно-силовое, силовое. Деление носит достаточно условный характер и принято для простоты изложения и точности применения упражнений [4; 6; 7]. На занятиях по физической подготовке курсанты формируют и постоянно совершенствуют данные качества.

Для того что бы успешно сдать все нормативы и добиться необходимых результатов необходимо обладать таким качеством, как выносливость.

Выносливость – это физическое качество позволяющее противостоять утомлению в процессе активной двигательной деятельности. Необходимо отметить, что выносливость характеризует способность организма довольно длительное время преодолевать физическое напряжение без заметного снижения интенсивности деятельности [1; 5].

Курсанты, которые по каким-либо причинам не справляются с выполнением установленных нормативов по силовой, скоростной подготовке могут приходить за консультациями. Индивидуальные, индивидуально-групповые, дополнительные занятия проводятся согласно расписанию, составленному на кафедре. Данные занятие в основном проводят с теми кто не справляется с зачетными требованиями, а так же с теми кто желает углубить свои практические навыки в той области физической подготовки, которая им наиболее интересна. Контрольные занятия дают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

В конце семестра и учебного года курсанты, выполнившие учебную программу, сдают зачет или экзамен по физической подготовке.

Для курсантов создаются различные секции различных видов борьбы, а также просто секции физического развития и отдыха (секции футбола, волейбола, баскетбола и т.д.), которые способствуют не только физическому развитию, но и коллективной работе, и быстрому принятию решений [3].

Контроль и оценку силового состояния курсантов на занятиях по физической подготовке проверяют с помощью контрольных упражнений и сдачи нормативов. Су-

ществует четкое разделение упражнений, на силу и скорость. К упражнениям на силу относятся: подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, наклоны вперед из положения лежа, толчок гири и другие. К упражнениям на скорость относится: челночный бег, бег на короткие дистанции. В зависимости от половой принадлежности и года обучения количество повторений время в упражнениях изменяется.

1. Барчуков И. С., Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов, слушателей общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2007. 431 с.
2. Валив А. Н., Молоствов А. Н. Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России. Казань, 2014. 10 с.
3. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // 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. С. 32–37.
4. Захарова В. В., Стафеев А. И. Легкая атлетика в вузе: силовая подготовка спринтеров: методические указания. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 73 с.
5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.
6. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // 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.
7. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177–180.
8. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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.

Сведения об авторе

Клыков Дмитрий Александрович, 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: Еремин Р. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, обучение, воспитание, скоростная подготовка, силовая подготовка.

Ковряков Е. Ю.

Преодоление полосы препятствий со стрельбой как служебно-прикладной вид спорта

В целях развития служебно-прикладных видов спорта, повышения уровня профессиональной подготовленности личного состава и престижа службы в органах внутренних дел Российской Федерации ежегодно проводится Спартакиада Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта. В рамках Спартакиады МВД России проводятся 15 чемпионатов среди территориальных органов МВД России и 12 чемпионатов среди образовательных организаций системы МВД России по служебно-прикладным видам спорта, в том числе по преодолению полосы препятствий со стрельбой [1].

Из всех служебно-прикладных видов спорта преодоление полосы препятствий со стрельбой имеет наибольшее прикладное значение, применительно к профессиональной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Это определяется тем, что данный вид имитирует возможные условия преследования правонарушителя с последующим применением табельного огнестрельного оружия. Большое значение для успешного преодоления препятствий при преследовании правонарушителя имеет высокий уровень физической подготовки, однако достаточно часто этого не достаточно для осуществления задержания, поэтому необходимо применение оружия.

В процессе подготовки спортсменов осуществляется обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами передвижения, а также развитие и совершенствование выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий [3].

Правила проведения чемпионата по преодолению полосы препятствий со стрельбой утверждены Регламентом проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России [2].

Соревнования проходят в следующем порядке:

- приезд участников, размещение, работа мандатной комиссии, семинар судей, совещание представителей;
- пристрелка оружия, просмотр полосы препятствий;
- торжественное открытие соревнований, индивидуальное преодоление полосы препятствий со стрельбой;
- командное преодоление полосы препятствий со стрельбой, торжественное закрытие соревнований.

Соревнования по преодолению полосы препятствий со стрельбой – это бег, преодоление полосы препятствий и стрельба из пистолета Макарова и его модификации (ПММ) по специальным мишенным установкам, имеющим 5 черных дисков диаметром 200 мм. При отсутствии мишенных установок стрельба ведется по одной мишени № 4 с черным кругом (спортивная) (черный круг диаметром 200 мм на белом фоне) по 5 выстрелов в одну мишень. Расстояние от линии старта до огневого рубежа – 100 метров, от огневого рубежа до цели 20 метров. Полоса включает 8 различных препятствий. Количество параллельно расположенных полос препятствий – не ограниченное. Форма одежды – полицейская повседневная по сезону: головной убор, брюки навыпуск, рубашка, ботинки (полуботинки) кожаные черного цвета [3].

Оружие: пистолет Макарова и его модификации (ПММ), штатная кобура уставного закрытого типа. Оружие и патроны перед соревнованиями проходят контроль. Предварительный контроль не освобождает участника от обязательного контроля на

старте и финише. Пистолет Макарова и его модификации (ПММ) допускаются к соревнованиям с натяжением спуска не менее 2 кг. Запрещаются любые конструктивные изменения оружия. В случае выполнения стрельбы по мишенным установкам не допускается использование боеприпасов со стальным сердечником.

Участник соревнований перед стартом проходит регистрацию, предъявляет судье служебное удостоверение, оружие на проверку и магазин, снаряженный 5 патронами. Под наблюдением судьи вставляет магазин в рукоятку пистолета, убирает пистолет в кобуру и выдвигается к линии старта.

По команде судьи «Внимание! Марш!», включается секундомер, участники стартуют, преодолевают последовательно все препятствия.

Первым препятствием, которое необходимо преодолеть участникам является параллельные «брусья». Передвижение по брусьям включает в себя вход на брусья, передвижение по брусьям, выход с брусьев. Преодоление препятствия осуществляется в упоре на руках, переставляя их поочередно по жердям брусьев, либо прыжками, При входе и выходе с препятствия участник должен зафиксировать обе руки на отмеченной зоне брусьев. Допускается сгибание ног.

Второе препятствие «стена». Существует несколько способов преодоления. Первый – перелезание с опорой на грудь (живот). Для этого необходимо подбежать к препятствию и, зацепиться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами от земли. Выйти в упор на руки и навалиться грудью (животом) на препятствие. После чего перебросить ноги через стену, спрыгнуть на землю с другой стороны и продолжить движение по полосе. Второй способ – перелезание «зацепом». Необходимо с разбега оттолкнуться одной ногой от земли, зацепиться руками за верхний край стены, навалиться на него боком так, чтобы его верхний край был подмышкой, а взмахом другой ноги зацепиться за верхний край забора пяткой или голенью, перевалиться через стену, спрыгнуть и продолжить движение. Третий способ – перелезание «силой». Необходимо с разбега оттолкнуться одной ногой от земли или двумя ногами, схватиться руками за верхний край стены, подтянуться на руках и выполнить «выход силой» помогая ногами. Далее перелезть через препятствие и спрыгнуть одним из следующих способов: с опорой на грудь, с опорой на бедро, из положения, сидя, с опорой на руки и ногу и т. п. Как показывает практика последний способ преодоления препятствия «стена» наиболее эффективен, и требует наименьшее количество времени для прохождения данного препятствия.

Препятствие «пеньки». Преодолевается, поочередно наступая на каждый «пенек», не касаясь земли.

Далее, следующим за «пеньками», располагается препятствие «ров». Данное препятствие является наименее энергозатратным из всех. Преодолевается безопорным прыжком, с приземлением на одну или обе ноги, либо спрыгиванием в ров, передвижением по его дну и выпрыгиванием изо рва.

Пятое препятствие «лабиринт». Передвижение в проходах лабиринта выполняется в зависимости от индивидуальных особенностей участников и разными способами прохождения данного препятствия. Однако именно на это препятствие затрачивается наибольшее количество времени. Не допускается передвижение снизу или сверху направляющих проходов.

Следующее препятствие «Бум». Данное препятствие представляет собой плоское бревно (брус), располагающийся над землей, и в передней части наклонную доску, для забегания на само бревно. Участник пробегает по бревну и спрыгивает с него, при этом обязательно касаясь ногой в отмеченной зоне.

Седьмое препятствие «Завал». «Завал» представляет собой последовательные препятствия разной высоты. Преодолевается безопорными и опорными прыжками над

малым элементом завала, и подлезанием под высоким элементом. Выполняется правым либо левым боком или поочередно.

Заключительное препятствие «подземный переход». Участник спрыгивает в окоп, пробегает по переходу 2 м и выбирается из окопа.

Достигнув отметки (линия, флажок и т. п.), расположенной в 2 метрах до огневого рубежа, участнику разрешается расстегнуть кобуру, извлечь пистолет, дослать патрон в патронник. На огневом рубеже производит 5 выстрелов по мишенной установке (мишени). По окончании стрельбы участник на огневом рубеже, снимает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает бег до финиша, расположенного в месте старта. По прибытии на финиш в обозначенной зоне под контролем судьи предъявляет пистолет и магазин к осмотру.

За каждый промах участнику добавляется штрафное время – 10 секунд. Разрешается производить стрельбу как с одной, так и с двух рук.

За грубое нарушение мер безопасности (направление оружия на людей, извлечение оружия ранее отметки, расположенной в 2 метрах до огневого рубежа, движение с огневого рубежа с не убранным в кобуру оружием, перезаряжание пистолета в движении, извлечение пистолета на стартовой поляне и других неотведенных местах) участник снимается с упражнения, результат его аннулируется.

В случае нарушения условий или порядка преодоления любого из препятствий (например, спрыгнул с «бума», не добежав до его края, пропустил один из «пеньков» и т. п.), участник возвращается к началу прохождения непройденного препятствия и преодолевает его еще раз (не более одного раза). В случае повторного нарушения условий или порядка прохождения любого из препятствий участник снимается с данного вида соревнований.

Если любой из патронов дал осечку, участник имеет право заменить его через судью на огневом рубеже, подняв руку (свободную от оружия) и громко сказав «Осечка» (на капсюле должен быть накол). При этом участник может продолжить стрельбу, используя оставшиеся патроны. По израсходовании оставшихся патронов по команде судьи «Время на замену патрона» участник передает судье патрон, давший осечку, взамен получая новый патрон (предоставляется проводящей организацией). Судья фиксирует время на устранение осечки (до команды судьи «Огонь» после заряжания нового патрона). Если капсюль патрона участника, давшего осечку, имеет накол, то время устранения задержки вычитается из времени преодоления полосы этим участником. В противном случае время преодоления полосы этим участником не корректируется.

Участник может заменить оружие в случае его поломки на прошедшее проверку запасное (резервное) через судью, подняв руку (свободную от оружия) и громко сказав «Неисправность оружия» (неисправность оружия должна быть подтверждена судьей). Запасное оружие предоставляется проводящей организацией. Время на замену оружия фиксируется судьей (от момента сигнала участника «Неисправность оружия» до команды судьи «Огонь» после заряжания запасного оружия магазином с оставшимися патронами и досылания патрона в патронник) и вычитается из времени преодоления полосы этим участником.

Командное преодоление полосы препятствий со стрельбой (эстафета) представляет собой, поочередное прохождение дистанции тремя участниками команды. Очередность старта команд определяется в ходе жеребьевки, очередность старта среди участников одной команды определяют сами участники [4].

По команде судьи «Внимание! Марш!» включается секундомер, участники стартуют, преодолевают последовательно все препятствия, выполняют по 5 выстрелов в свою мишень. По окончании стрельбы каждый из участников на огневом рубеже сни-

мает затвор с затворной задержки, ставит пистолет на предохранитель, убирает его в кобуру и только после этого продолжает бег на финиш (зона передачи эстафеты) для передачи эстафеты (касанием руки) 2-му участнику, далее 3-му участнику. По прибытии на финиш (зона передачи эстафеты) 1-й и 2-й участники под контролем судьи предъявляют пистолеты и магазины к осмотру. Секундомер выключается после финиша 3-го участника команды, который после финиша под контролем судьи предъявляет пистолет и магазин к осмотру. За каждый промах участниками команды добавляется штрафное время – 10 секунд.

При прохождении дистанции и выполнении стрельбы определенную сложность составляет задача «переключиться», сконцентрировать внимание после «спринтерского» бега на стрелковое упражнение, что психологически достаточно сложно. И здесь как раз важное место займет психологическая подготовка. Стрельба – это сложно координационный вид, в котором достижение успеха зависит не только от физической подготовленности спортсмена, но и в значительной степени от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. И нужно заметить, что не только начинающие, но даже в большей степени участники довольно высокого уровня подвержены влиянию различных стрессовых факторов, которые отрицательно влияют на результат. Вместе с тем достижение высоких результатов невозможно без учёта психологических факторов даже при отличной координации и великолепной физической готовности. Потому как дальнейшее совершенствование идет не в физической и технической плоскости, а именно в мире мысли, в психике человека.

Еще одна сложность заключается в том, что участники должны поразить мишени как можно быстрее, экономя время, перенося огнь с мишени на мишень, что создает возможность совершения дополнительных ошибок. Также немаловажную роль играет такой фактор, как погодные условия, например ветер, либо ясная солнечная погода.

Преодоление полосы препятствий со стрельбой, как служебно-прикладной вид спорта имеет большое значение для сотрудников органов внутренних дел. Занятия по преодолению полосы препятствий развивают как физические, а также психологические качества, способности к быстрым и решительным действиям в сложной оперативной обстановке, что очень ценно для сотрудников в их повседневной деятельности. Популярность рассмотренного служебно-прикладного вида спорта с каждым годом возрастает как среди практических сотрудников, так и среди курсантов, слушателей образовательных организаций системы МВД России.

---

1. Об итогах Спартакиады МВД России в 2016 году и задачах по развитию служебно-прикладных видов спорта в 2017 году: Приказ МВД России от 31 декабря 2016 г.

2. Регламент проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций системы МВД России в 2017 году.

3. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15266.

4. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 2. С. 67–70.

Сведения об авторе

Ковряков Евгений Юрьевич, 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: Ляхов П. В., преподаватель кафедры огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова
Физическая подготовка, пути совершенствования, полоса препятствий.

Кузина А. И.

Поиск путей совершенствования физической подготовки сотрудников ОВД

Традиционно считается, что цель физического воспитания состоит в развитии физических качеств и в укреплении здоровья. Это совершенно справедливо с педагогической и медицинской точек зрения, поэтому взглянем на физкультуру с психологической точки зрения. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Физическая культура предоставляет каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражению, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В данной работе я хочу рассмотреть психологический подход к физической подготовке сотрудников МВД России.

Для наилучшей физической подготовки сотрудников в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова на кафедре физической подготовки была разработана специальная технология организации специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России по выполнению служебно-боевых задач. Данная технология состоит из 4 этапов: функциональной, скоростно-силовой, психологической и эмоционально-волевой подготовки. На каждом из перечисленных этапов целенаправленно использовались соответствующие средства и методы тренировки.

1 этап. «Функциональной подготовки»: расширение функциональных возможностей кардио-распираторной системы у бойцов, включает в себя бег на средние и короткие дистанции; плавание с использованием отрезков до 100 м; спортивные и подвижные игры; рукопашный бой; преодоление препятствий; силовые упражнения на гимнастических снарядах; упражнения с гирями и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты в действиях [1].

2 этап. «Скоростно-силовой подготовки»: формирование механизмов долговременной адаптации к физической нагрузке, включает в себя преодоление препятствий с применением имитационных средств; в полной экипировке; ведение рукопашного боя на фоне усталости; подвижные и спортивные игры; силовые упражнения на гимнастических снарядах; упражнения со штангой и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие смелости, решительности, настойчивости, упорства, быстроты распределения

и переключения внимания; ловкости и быстроты; формирование навыков преодоления препятствий и рукопашного боя [2; 3].

3 этап. «Психологической готовности»: формирование психологической и физической готовности к действиям в экстремальной обстановке.

4 этап. «Эмоционально-волевой подготовки»: формирование эмоционально-волевой устойчивости и развитие физической и психологической готовности к выполнению служебно-боевых задач в экстремальных условиях. Тренировки направлены на развитие эмоционально-волевых и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях, быстроты, ловкости; совершенствование навыков рукопашного боя с численно превосходящим противником.

Разработанная технология показала высокую эффективность, что доказано в анализе проведенных экспериментов. В результате ее применения достоверно улучшились показатели силы, ловкости, быстроты и выносливости у бойцов экспериментальной группы, а также развились волевые качества.

Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, – это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности. Таким образом, физическая культура может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм как черту характера. Большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях профессиональной деятельности.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности [4; 5].

Поиск путей повышения эффективности процесса физической подготовки в системе МВД России должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. При этом необходимо особое внимание обратить на начальный этап профессионального становления (специальная первоначальная подготовка, обучение в образовательной организации системы МВД России) и процедуру профессионального отбора, в том числе средствами физического воспитания. Уровень физической подготовленности кандидатов на учебу в образовательные организации МВД России и службу в органы внутренних дел должен рассматриваться с позиции физических способностей как вида общих способностей человека. Он должен выступать специфическим критерием профессионального отбора, имеющим свои особенности формирования и развития физических способностей.

---

1. Алдошин А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 9. С. 3–6.

2. Баркалов С. Н. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 4 (63). С. 11–16.

3. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136–138.
4. Еремин Р. В. Основные аспекты физической подготовки в процессе обучения курсантов вузов МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 8–12.
5. Алдошина Е. А. Спортивные мероприятия как средство формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом // 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. 9–12.

Сведения об авторе

Кузина Анастасия Игоревна, 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: Алдошин А. В., доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, пути совершенствования, этап подготовки.

Кучинская К. Ю.

Физическая и психологическая подготовка сотрудников ОВД

Развитие физических качеств – это внешний результат физической культуры. Однако существует еще и не менее важный внутренний – психологический результат, существование которого в практике еще не полностью осознано. При подготовке сотрудников МВД, а также в процессе их трудовой деятельности физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств их воспитания, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Поэтому влияние такой подготовки на становление личности не однозначно.

Физическая подготовка сотрудников МВД России является составной частью подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации. Эта подготовка регламентируется приказом от 3 июля 2012 г. № 663 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». В этом документе указывается, что физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку

двигательных физических качеств. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [2; 3].

Среди этих компонентов особо хотелось бы выделить культуру выполнения движений и овладения любым новым двигательным действием. Формирование и развитие психологических механизмов этого компонента должно составляет одну из главных психологических задач физического воспитания.

Остановимся на двух психологических аспектах физической подготовки; первый отражает активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека, второй связан с формирование психологических основ двигательного развития. Рассмотрим подробнее первый психологический аспект физического воспитания. Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции, что важно в специфике профессиональной деятельности. В результате психологических обследований проводимых до и после занятий по физической подготовке установлено, что под влиянием физических упражнений происходит активизация психических процессов, которая положительно сказывается на осуществлении умственной деятельности в целом [4].

Задачами физической подготовки сотрудников МВД России являются:

- формирование их физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [5; 6];

- подготовка к преследованию правонарушителей к длительному ускоренному передвижению на местности;

- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие);

- формирование у них сознательной потребности на занятиях физическими упражнениями, всеми прикладными видами спорта;

- укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;

- практическое участие их в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий.

Подготовить отлично физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников органов внутренних дел, способных успешно действовать в сложной, быстроменяющейся, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников – такова главная задача физической подготовки.

Занятия по физической подготовке с личным составом подразделений специального назначения проводятся прошедшими сборы инструкторами на табельной и специально оборудованной учебно-материальной базе. Основное содержание программы составляют упражнения, приемы и действия, отрабатываемые со всем личным составом. При этом, исходя из предназначения данных подразделений, главное внимание в обучении обращается на то, чтобы на базе разносторонней физической подготовленности сотрудников научить их мастерски владеть приемами рукопашного боя.

Важное значение имеет воспитание психологической устойчивости, способности противостоять опасности, успешно действовать при захвате вооруженных преступников, проявляя при этом самообладание и выдержку, смелость и решительность, мужество и отвагу. С этой целью следует вносить в процесс обучения элементы напряженности и внезапности, опасности и риска, свойственные реальной боевой обстановке, многократно тренировать личный состав в выполнении изученных приемов и действий. Это достигается:

- выполнением акробатических упражнений и упражнений на батуте, сложных соскоков со снарядов, упражнений на высоте и ограниченной опоре, на металлической прямоугольной конструкции и разновысокой балке, прыжков в глубину с высоты 4-5 метров, а также прыжков в воду;

- преодолением различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, участков разрушений и заграждений, коллекторов, высоких горизонтальных тросов; препятствий, охваченных огнем или наполненных водой;

- обучением штурму здания и действиям на его верхних этажах и на крыше;

- отработкой приемов рукопашного боя на боевом оружии, проведением учебных схваток с одним и несколькими партнерами, в сложной и быстро меняющейся обстановке, после большого физического и нервного напряжения, на ограниченном пространстве (в подземных коммуникациях, узких проходах, на лестницах, в кузове автомобиля и т. д.);

- выполнением приемов и действий, требующих взаимопомощи и взаимовыручки;

- применением средств имитации, световых и звуковых раздражителей (взрывпакетов, дымовых шашек, холостых выстрелов, огневых преград и очагов пожара, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т. д.);

- тренировкой в переползании под прикрытием огня стрелкового оружия;

- совершением кроссов и марш-бросков на сложной местности, длительных лыжных переходов в неблагоприятных метеорологических условиях;

- регулярным участием в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

Внедрение в учебную обстановку различного рода трудностей и опасных ситуаций должно осуществляться на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям, которые могут возникнуть при захвате вооруженных преступников и наращиваться постепенно по мере приобретения военнослужащими опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха.

К выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации движений и связанных с риском и опасностью, необходимо приступать только после твердого овладения приемами страховки и самостраховки, а также соответствующими подготовительными и подводящими упражнениями. При этом особое внимание должно уделяться подготовке организма обучаемых, разогреванию мышц и связок к выполнению интенсивной работы в основной части занятия. Нагрузки на занятиях и тренировках следует повышать постепенно с учетом уровня физического развития обучаемых [7].

Активное внедрение в практику обучения элементов опасности и риска предполагает четкую организацию занятий, и точное соблюдение всеми бойцами установленных правил и мер безопасности. Вместе с тем, строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено не на отказ от опасных и рискованных ситуаций, а на предупреждение и исключение несчастных случаев и происшествий, связанных с увечьем и гибелью людей. Упражнения, приемы и действия, освоенные на учебных занятиях, необходимо совершенствовать на утренней физической зарядке, при попутной физической тренировке, в часы массовой спортивной работы. Для повышения уровня физической подготовленности, совершенствования прикладных навыков, специальных и психических качеств личный состав подразделений систематически привлекается к участию в состязаниях по упражнениям учебной программы и военно-прикладным видам спорта.

1. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.
2. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12–14.
3. Алдошин А. В. Система личной безопасности сотрудников ОВД России // 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. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136–138.
5. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271–273.
6. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Клименко Б. А. Физическая подготовка как один из основных факторов адаптации к профессиональной деятельности сотрудников ОВД // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2013. С. 99–103.

Сведения об авторе

Кучинская Ксения 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: Алдошин А. В., доцент кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, психические качества, физическая культура, психическая устойчивость, профессиональные навыки.

Лебеденко К. Е.

Проблемы физической подготовки сотрудников транспортной полиции

Физическая подготовка – один из важных аспектов служебной деятельности, являющийся серьезным направлением для развития у сотрудников органов внутренних дел специальных умений, физических качеств, знаний и навыков. Регулярно занимаясь физической подготовкой, совершенствуя боевые приемы борьбы, приемы задержания, у сотрудников полиции вырабатывается точность в действиях, реакция, объективная оценка обстановки, что в свою очередь приводит к незамедлительному принятию верного решения. Изменение общества, появление в нем различных негативных движений вызывают волнение, дисбаланс, рост преступности объясняют потребность в высоком уровне физической подготовки сотрудников к эффективной правоохранительной деятельности. Первоначальной целью физической подготовки является формирование способности к эффективному решению задач (зачастую экстремальных), таких как: задержание преступников, оказание первой медицинской помощи пострадавшим, обеспечение правопорядка и режима законности. За последнее время, участились нападения на сотрудников полиции, угрожая их жизни. Важным пунктом здесь выступает личная способность сотрудника противостоять нападению, минимизировать получение травм, своевременно, а главное эффективно использовать боевое оружие, специальные средства и боевые приемы борьбы. Так как деятельность сотрудника полиции зависит от общественного мнения, то при неспособности сотрудником отразить нападение, защитить граждан, падает авторитет всей правоохранительной системы в целом.

Сотрудник транспортной полиции 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 подразделения [3].

Специальная физическая подготовка – это подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и специальных задач. Среди общих задач выделяют:

- развитие силы, ловкости, выносливости;
- приобретение необходимых прикладных двигательных навыков;
- укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Но в большей степени, приоритетными выступают специальные задачи, среди которых выделяют:

- выполнение и совершенствование индивидуального объема двигательных умений, навыков и знаний;
- адекватность поведения и высокий показатель адаптационных возможностей организма по отношению к неблагоприятным условиям правоохранительной деятельности в современных условиях;

- способствование успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров правоохранительных органов, воспитание нравственных, духовных, волевых качеств;

- владение приемами самозащиты и рукопашного боя, задержания и конвоирования преступника, связывания и применения средств ограничения подвижности, проведение личного досмотра;

- выработка умений и навыков применения приемов самозащиты и ведения рукопашного боя средствами самбо, бокса, каратэ, дзюдо, против одного или нескольких правонарушителей [5].

Одной из проблем, которая на наш взгляд превалирует в органах внутренних дел – это личная уверенность сотрудника в своих силах, в том, что он справится в опасной ситуации. Так как мы говорим о сотрудниках транспортной полиции, опасность может наступить неожиданно, в нестандартном для сотрудника месте (тамбур, купе, проходной коридор поезда; платформа железнодорожного вокзала; зона досмотра в аэропорту). Прежде всего, сотрудник не может быстро оценить сложившуюся обстановку, не знает, какую оборону стоит принять, и как обезвредить нарушителя порядка. Действия сотрудника должны быть направлены с обеспечением не только личной, но и общественной безопасности. Поэтому, необходимо сформировать занятия по физической подготовке сотрудников транспортной полиции в специальных местах, максимально приближенных к реальным условиям прохождения службы. Это может быть макет вагона поезда, помещение купе, или же реальный объект транспортной инфраструктуры в движении. То есть следует проводить подготовку в таком помещении, в котором он постоянно осуществляет свою служебную деятельность. К примеру, при организованном сопровождении пассажирских поездов нарядами полиции, сотрудник может столкнуться с экстремальными ситуациями, которые потребуют от него психоэмоциональной устойчивости, хорошей скоростно-силовой, координационной и физической подготовки, способности к перестроению двигательных действий в соответствии с интенсивно и внезапно меняющейся обстановкой [4; 5].

Следующей проблемой выступает демонстративное занятие физической подготовкой. Использование сотрудниками полиции боевых приемов борьбы в конкретной ситуации – это противостояние противнику, которому могут причиняться травмы. Занимаясь физической подготовкой, совершенствуя приемы борьбы, сотрудники осуществляют свою деятельность не в полную силу, а только лишь моделируя противоборство, обозначают и демонстрируют удары, приемы и способы задержания «преступников». При ограниченном сопротивлении у сотрудников не вырабатываются такие волевые и психические качества. Имея служебно-прикладную направленность сотрудникам необходимо совершенствовать удары, защиту от наносимых ударов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. С данной проблемой придется смириться, так как травмы, получаемые на занятиях физической подготовкой, приводят к еще более худшему результату – неспособности сотрудника на определенный период времени осуществлять служебную деятельность.

Не малозначимой проблемой служит нехватка специалистов, инструкторов, тренеров по физической подготовке. В ряде районных органах внутренних дел отсутствуют вышеуказанные лица. Сотрудники не в состоянии самостоятельно улучшать свои навыки, технику и в целом физически развиваться. На это могут влиять следующие факторы: личная незаинтересованность; повышенная утомляемость при выполнении служебных обязанностей; нехватка времени; редко проводимые занятия с личным составом. Все это негативным образом влияет на подготовку сотрудников. А для сотрудников транспортной полиции физическая подготовка стоит в одном ряду с правовой подготовкой, так как борьба с преступностью, это не только применение правовых

норм, но и умение своими осознанными и эффективными действиями противостоять нарушителю правопорядка. По этому, для сотрудников данного направления, на наш взгляд, необходимо увеличить занятия по физической подготовке, с целью повышения результативности выполняемых действий.

Таким образом, вышеприведенные проблемы физической подготовки сотрудников транспортной полиции вполне решаемы. Руководителям структурных подразделений следует предоставить личному составу все необходимые условия для совершенствования, усваивания и применения в реальной обстановке знаний, умений и разноплановых физических действий. Следует смоделировать подходящую систему тренировок, которая бы не препятствовала сотрудникам органов внутренних дел прохождению службы. А сотрудникам в свою очередь надлежит понять, что в экстремальных ситуациях, когда речь идет о безопасности общества и сохранении жизни граждан, требуется адекватно оценить возникшую опасность, действовать незамедлительно, в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность полиции.

С целью предупреждения негативных последствий, с сотрудниками транспортной полиции, занятия по физической подготовке должны проводиться в местах, соответствующих их служебной деятельности: наряду сопровождения пассажирских поездов – в вагонах типа купе, плацкарт, проходном коридоре, тамбуре, то есть в непосредственной зоне ограниченных действий; сотрудникам, осуществляющих служебную деятельность в аэропортах, речных портах, морских портах – в помещениях, максимально приближенных к условиям их служебной деятельности, это может быть отработка действий при массовом скоплении граждан, в зоне ограниченной видимости.

В завершении, хочется отметить, что на сотрудника транспортной полиции возлагается большая ответственность за общественный порядок, общественную безопасность, а также уровень антитеррористической защищенности объектов транспортной инфраструктуры.

---

1. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47–52.

2. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Воротник А. Н. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции, посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова, 24–25 апреля 2014 г. В 2 частях / Белгород–Харьков–Красноярск–Москва. Ч. 1. Белгород: изд-во БГТУ, 2014. С. 81–83.

3. Апальков А. В., Муханов Ю. В., Горбатенко А. В., Беляев И. С. Воспитание профессионально важных качеств личности курсантов образовательных организаций МВД России с применением средств физической подготовки // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России им. И. Д. Путилина 2016. С. 89–94.

4. Беляев И. С. Особенности несения службы и основополагающие психофизиологические качества сотрудников транспортных подразделений полиции // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 47–49.

5. Дружинин А. В., Горбатенко А. В., Апальков А. В., Беляев И. С. Некоторые аспекты формирования физической культуры курсантов образовательных организаций системы

МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России им. И. Д. Путилина 2016. № 4. С. 89–93.
6. Кандабар А. Н., Беляев И. С., Сысоева Т. И. Применение игрового метода как фактора повышения эффективности учебного процесса на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях системы МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 89–91.
7. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Атлетическая гимнастика как эффективное средство повышение двигательной активности в процессе физкультурно-рекреативной деятельности студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной научной конференции. В 2 частях. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2015. 177 с.
8. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43–47.
9. Кутергин Н. Б., Алексеев Н. А., Беляев И. С. Физическая подготовка как фактор психологической адаптации курсантов вузов МВД России к дальнейшей профессиональной деятельности // В мире научных открытий. 2015. № 8.1 (68). С. 561–566.
10. Олейников В. С., Апальков А. В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62).

Сведения об авторе

Лебеденко Ксения Евгеньевна, курсант 2 курса факультета обеспечения безопасности на транспорте.

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

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

Научный руководитель: Немшилов О. П., тренер-преподаватель по борьбе дзюдо МБУДО ДЮСШ № 2 города Белгорода, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, сотрудники транспортной полиции, служебная деятельность, боевые приемы борьбы, проблемы физической подготовки, экстремальные ситуации.

Матюшин Е. А.

Физическое воспитание молодежи как важнейший элемент общественной культуры

В настоящее время политика государства в области воспитания молодого поколения нацелена на повышение культурного аспекта, регулирующего взаимодействия кластеров отвечающих за культивирование физического потенциала в молодежной среде.

Одним из основополагающих принципов культурного воспитания молодежи, является культура физического развития.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1].

Привлечение молодежной среды к физическим нагрузкам является немаловажным элементом институциональных форм воспитания личности, в процессе чего формируется основа для полноценного психофизического становления личности в рамках социокультурного взаимодействия. Всестороннее и целенаправленное укрепление молодого поколения является возможным только при профессиональной постановке физического развития в тандеме с другими направлениями деятельности, а именно мыслительной, нравственной, трудовой и др.

Для современного человека, физические нагрузки выступают в роли уникального средства для самосовершенствования, установок различных по сложности целей, и их последующего выполнения. В данном понятии, физическая культура полностью содействует в его духовном и физическом развитии. Также, всесторонне развитая личность намного быстрее адаптируется к возникающим в повседневной жизни обстоятельствам [2; 3].

Свойством открытого типа взаимодействия является процесс физического воспитания, который формирует конкретное воздействие на качество трудовых, умственных, и других возможностей молодого поколения. Например, выполнение физических упражнений требует от человека приложения сил по изучению, совершенствованию и развитию техники выполнения данных упражнений, что влечет за собой умственную нагрузку. При правильном педагогическом подходе формирует желание у молодежи эстетического выполнения поставленных задач, овладением все более совершенной техникой выполнения.

Реализация принципа сознательности и активности предполагает выполнение требований по формированию у обучающихся осмысленного отношения и интереса к целям и конкретным задачам занятия, устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, выработке привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; воспитанию самостоятельности и инициативности [4].

Данный метод с использованием проблемных ситуаций в рамках занятия физической культурой, отмечается некоторыми учеными как возможность формировать и развивать мыслительные процессы, позволяет совершенствовать классическую методологию культурного восприятия молодых людей.

Что же касается свойства скрытого типа то оно, базируется на укрепление физического потенциала, и его развития в процессе физического воспитания молодежи и помогает в формировании умственного потенциала. Как показывает практика физические нагрузки и мыслительная деятельность индивида неразрывно взаимосвязана. Повышение умственных возможностей требуют физического и физиологического последовательного развития. Осуществление оздоровительных принципов физического воспитания поднимает жизнеспособность организма, повышается иммунитет, что проявляется в результативности умственной деятельности.

Также физическая культура способствует подъему нравственного уровня у молодежи. Правильно сформированная программа физической деятельности формирует верный моральный образ молодых людей. Занятия спортом повышают морально-волевые возможности. Следует отметить, что от продуктивного занятия физической культурой повышается тяга к труду, организованности, целеустремленности

Как правило, правильно сформированная нравственная база создает эстетические ценности. Единой основой нравственного поведения и физической культуры является формирование личности, как физического и эстетического идеала.

Физическая тренировка способствует обеспечению подготовленности функциональных систем организма различных специалистов и тем самым создает физиологическую базу устойчивой профессиональной работоспособности и эффективной деятель-

ности в экстремальных условиях [5; 6]. Следует отметить, что трудовые действия по формированию нравственно-этических качеств оказывают положительное действие и на эффективность занятия физической культурой.

Физическое воспитание несёт в себе важный элемент общественной культуры в целом, является одним из основополагающих средств восприятия всесторонне развитого человека. Физическая культура способствует систематизации здорового образа жизни молодого поколения, является способствующим вектором по направлению человека в учебе. Это все свидетельствует о физическом воспитании как естественной части культуры социума. В настоящее время физическое развитие является важным общественным элементом связующим всю деятельность человека [7].

Становление индивидуальных характеристик определяется в связи с конкретной социальной потребностью, как правило, гуманистической направленностью. Хотелось бы отметить, что выполнение физических упражнений повышают эмоциональных фон, что способствует достижению поставленных задач. Физически воспитанный человек лучше приспосабливается к различным жизненным ситуациям [8].

В заключении хотел бы сказать, что культура физического воспитания является одним из основных методов формирования и развития всестороннего потенциала молодежи. По нашему мнению, жизнедеятельность не может успешно функционировать без системного, структурированного института физического развития. Физические нагрузки должны идти в унисон с другими аспектами деятельности молодого поколения.

---

1. Зяблева И. Е. Социологические проблемы в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]. URL: http://www.elibrary.ru.

2. Зайнетдинов М. А., Валеева Г. В. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры [Электронный ресурс]. URL: http://studall.org/all2-29882.html (дата обращения: 9 ноября 2016 г.).

3. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 120–123.

4. Еремин Р. В. Принципы, методы, и средства физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 131–133.

5. Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры [Электронный ресурс] // Alma Mater = Вестник высшей школы. 2013. № 3. С. 117. URL: http://www.elibrary.ru.

6. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136–138.

7. Алдошина Е. А. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов вуза // Russian Agricultural Science Review. 2015. Т. 5. № 5-2. С. 243–245.

8. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // 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. С. 106–109.

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., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая культура, спорт, молодежь, воспитание.

Молотков М. С.

Проблемы физического совершенствования курсантов МВД России

Курсанты МВД России – не простые обучающиеся вузов, как не сложно это понять, и к ним предъявляются специфические требования. Помимо того, что курсант МВД России должен освоить учебные дисциплины по своему профилю, чаще всего юридического характера, курсант должен показывать определённые результаты по таким дисциплинам как огневая подготовка и физическая подготовка. И здесь у многих курсантов возникают трудности. Если на обычных учебных дисциплинах, когда курсант не справляется с программой, то решить это можно просто приложив усилия к тому, чтобы выучить материал, если курсант в огневой подготовке не справляется с поставленной задачей, то обычно он что-то делает не так. В физической подготовке всё намного сложнее. Если курсант не может подтянуться нужное количество раз или за установленное время пробежать дистанцию, то здесь никоим образом не получится изучить материал, чтобы выполнить нормативы. Конечно же, неправильная техника тоже будет иметь своё значение, но оно будет не существенным. В данной статье мы постараемся выявить все факторы, влияющие на физическую подготовку курсантов, и определить, каким образом можно повысить уровень физической подготовки курсантов с учётом данных сложностей [1].

Поступая, на обучение в образовательную организацию системы МВД России абитуриенты сдают вступительные экзамены, одним из которых является экзамен по физической подготовке. Программа последующего обучения предполагает совершенствовать в последующем физические данные абитуриента, прошедшего на службу. Однако на практике достаточно многие находятся на пике своего физического развития в момент поступления, а дальше могут лишь поддерживать этот уровень, а у некоторых он вовсе снижается.

Факторы, влияющие на такую отрицательную статистику можно разделить на две группы:

1. Личностные.
2. Организационные.

Личностные – зависящие от личности курсанта, его физических данных и само мотивации.

Организационные – не зависящие от самого курсанта, а создаваемые его окружением и системой, в которой он находится.

Главным из личностных факторов является мотивация к тренировкам. Многие курсанты не заинтересованы в занятиях спортом. В первую очередь это связано с современным менталитетом и, хотя спорт всё больше начинает набирать популярность, этого недостаточно, чтобы курсанты оказались от прочих своих дел и увлечений в пользу тренировок. Решением данной проблемы необходимо заниматься в сфере идеологической и материальной, к примеру, весьма эффективно было бы создание среди курсантов МВД России системы поощрения аналогичную некоторым военизированным образовательным организациям других систем или аналогичную классности, применя-

емой среди практических сотрудников МВД России, при которой каждый за счет своих физических данных сможет улучшить своё материальное положение [2].

Ещё одним личностным фактором являются вредные привычки. К примеру, достаточно многие курсанты курят, что, конечно же, сказывается и на их физическом состоянии. Решение данной проблемы достигается введением максимального ограничения для курсантов на курение, выразиться это может в ликвидации курилок и прочих мест, где курсанты могут удовлетворить потребность в курении.

Организационные факторы в системе обучения МВД России, в первую очередь, зависят от распорядка дня, организационной деятельности руководства образовательной организации, факультета, курса и от самой образовательной программы.

Также на этот фактор влияет запрет для курсантов, проживающих на казарме и в общежитии, после самоподготовки и уборки на выход в город для посещения тренажёрных залов и бассейнов. Здесь также было бы рациональным отменить данный запрет.

Кроме того, не маловажным является отсутствие соревновательного момента, в данном случае имеется в виду отсутствие для курсантов, на любительском уровне увлекающихся спортивными играми, реализовать свою потребность. К примеру, решить эту проблему можно обеспечив технически и выделив время, в которое курсанты могли бы прийти и поиграть.

При тренировках одним из основных, если не главным элементом, обеспечивающим как развитие физической силы, так и рост мышечной массы, является питание. И с этим у курсантов тоже далеко не всё хорошо. В самом вузе питание обычно оставляет желать лучшего, даже не смотря на все формальные проверки качества. Большинство курсантов не переносят большую часть еды в институтской столовой, однако по объективным причинам жаловаться на это не принято. В итоге курсанты не доедают, что, безусловно, отрицательно сказывается на их физических способностях. Отчасти виноваты в существовании данного недостатка и сами курсанты, которые исходя из экономии сами не обеспечивают себе питание и которые, проживая в квартире за пределами вуза готовят себе низкокачественные продукты питания и пищу «быстрого приготовления». Также при питании немаловажным являются периоды приёма еды. Как показывают исследования, наилучшим образом организм человека впитывает пищу, когда приём пищи производится небольшими порциями каждый час, в то время как в вузах МВД России приём пищи осуществляется раз в 6 часов. Для решения данной проблемы необходимо улучшить качество пищи, подаваемой в столовой и сделать систему по учету качества данной пищи более объективной и действенной. Так же можно увеличить перемены между парами, чтобы курсанты могли в это время произвести полноценный приём пищи [3].

В итоге можно сделать вывод о том, что есть целый ряд факторов, влияющих на уровень физической подготовки в системе образования МВД России. Однако почти все проблемы в данной области являются организационными, то есть зависящими от системы МВД России, а не от самих курсантов, кроме мотивации к самостоятельным занятиям физической подготовкой, на которую невозможно повлиять на прямую, однако косвенно создать мотивацию возможно путём решения организационных проблем. Кроме того как видно из предложенных решений почти не какие из проблем не требуют материальных вложений и для их решения необходимо лишь внести изменения в организацию службы и распорядка дня. Всё это должно положительно сказаться на уровне физического развития курсантов МВД России и помочь вывести способности курсантов на новый уровень.

1. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. М.: Высшая школа, 2009.
2. Ахвердова О. А., Магин В. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9.
3. Кисляков П. А. Управление качеством здоровье формирующего образования будущих педагогов: автореф. дис. … канд. пед. наук. Ярославль, 2008.

Сведения об авторе

Молотков Максим Сергеевич, 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: Губанов Э. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, мотивация, совершенствование, организация.

Мунхтамга Т.

Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов

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; 2].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к эффективной профессиональной деятельности и вообще к продуктивной жизни. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое социального благополучия человека [3; 4].

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. Физическая культура способствует более быстрому восстановлению трудоспособности после заболеваний, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов, которые развиваются при недостаточной физической активности [5; 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 [4; 7].

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния называется оздоровительной или кондиционной физической 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 [5; 8].

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 [6; 8].

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 [3; 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 самовыражения в различных областях жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

---

1. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106–109.

2. Славко А. Л., Клименко Б. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на развитие личности курсанта // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 47–52.

3. Муханов Ю. В., Ткаченко А. И. Физическое самосовершенствование – основа формирования здорового образа жизни курсантов вузов МВД России // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 2. С. 138–140.

4. Подрезов И. Н. Формирование, укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма: основные направления и пути реализации // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 161–165.

5. Кузнецов М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки со-

трудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 107–110.
6. Клименко Б. А. Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 1. С. 84–88.
7. Осипов Д. В. Адаптивная и лечебная физическая культура // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 151–154.
8. Осипов Д. В. Значение оздоровительной физической культуры для сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. I. Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. С. 226–228.
9. Моськин С. А. Контроль функционального состояния курсантов на занятиях по физической подготовке в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // Наука и практика. 2016. № 2 (67). С. 138–141.

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., начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Физическая культура, оздоровительная тренировка, лечебное действие физических упражнений.

Поздняков В. А.

Развитие физического воспитания подрастающего поколения

В нынешних условиях рыночных отношений, высокого уровня конкуренции, а также глобальных последствий мирового экономического кризиса в качестве главенствующих факторов развития, прежде всего, экономического, на передовую позицию выдвинуто накопление и воспроизводство не только материальных благ и услуг, сколько накопление опыта, знаний, навыков, здоровья, уровня физического и творческого становления личности. Важнейшей задачей Российского государства является создание демократического правового государства с социально направленной экономикой и формирование гражданского общества, в котором интересы человека и гражданина ставятся на первое место. Взять на себя ответственность за процветание государства, его будущее, может только такое поколение, которое будет обладать современными и актуальными знаниями, востребованными в обществе профессиями, что является решающим фактором развития страны и продвижением её вперед. Именно опора на человеческий потенциал даёт возможность полноценной адаптации к условиям глобализации современного мира, достижениям конкурентоспособности, что является важным условием усиления экономический силы страны, повышения уровня жизни её населения. Из этого следует, что уровень образования, система образования и здравоохране-

ния, уровень профессиональной компетенции педагогического сообщества определяет человеческий потенциал любой высокоразвитой страны как её главное конкурентное преимущество и её главное богатство [1; 2].

Система образования должна своевременно и качественно адаптироваться к перспективным потребностям биржи труда, направлять на формирование способности к высокопроизводительному труду и общественному партнёрству, где происходит рождение нового человека, становление его как личности, закладываются представления о морали, о добре и зле, уважение к старшему поколению, забота о детях, формируются взгляды на мир, физическое, творческое и духовное совершенствование, отношение к жизни. Важную работу в сфере физического воспитания школьников и студентов, развития массового детского и юношеского спорта проводят образовательные организации. Использование современных, действенных средств, форм и методов физической культуры и спорта должно стать одним из приоритетных способов воспитания у подрастающего поколения активной жизненной позиции, нравственности. Нельзя забывать о том, что одной из важнейших целей физического воспитания является закрепление положительного отношения к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом [3; 4].

Физическое воспитание обучающихся содействует развитию следующих свойств и качеств: силы, ловкости, быстроты, находчивости. В ходе занятий физическими видами спорта крайне необходимо достижение осознанной дисциплины, четкого выполнения правил и обязательств. Поставленная цель достигается решением следующих задач:

- формирование потребности обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение ими навыками и умениями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- увеличение физической подготовленности обучающихся, становление функциональных и физиологических возможностей его организма, совершенствование физических качеств через средства физической культуры;
- развитие двигательных навыков за счет совершенствования двигательных действий, повышенной координации и спортивной ориентации, физическими упражнениями восстановительной и оздоровительно-профилактической направленности;
- формирование здорового образа жизни, использование занятий физической культурой и спортом для профилактики вредных привычек, наркомании, асоциального поведения;
- физической подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях [6].

Решению задач физического воспитания и становления личности в образовательных организациях способствует создание целостной педагогической системы, охватывающей все формы образовательного процесса:

- урочные и внеурочные формы занятий по предмету «физическая культура» и за её рамками;
- дополнительные (или факультативные) занятия физическими упражнениями (кружки, секции);
- занятия лечебной и адаптивной физической культурой, направленные на физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия согласно режиму дня, направленные на оптимизацию работоспособности и профилактику переутомления учащихся в процессе учебной деятельности (физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры на переменах, «часы здоровья», «спортивные часы»);
- внеурочные формы проведения занятий должны ориентироваться на укрепление здоровья и физическую подготовку обучающихся (спортивные кружки и секции,

группы ДЮСШ, самостоятельные и индивидуальные занятия общефизической подготовкой, включая выполнение домашних заданий);

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (спортивные состязания, турниры, спартакиады, спортивные праздники и фестивали, Дни здоровья).

Разнообразные формы физической культуры и спорта могут включать, как классические (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа, занятия в секциях и кружках по видам спорта во внеурочное время), так и нетрадиционные (физкультурные и спортивные праздники) формы и методы. Одним из приоритетных направлений развития физических качеств и подготовленности является разносторонняя направленность физической подготовки – многоборность [7].

Важным направлением физического воспитания молодого поколения считается повышение двигательной активности подростков, интенсивное вовлечение обучающихся в спортивные секции, которые имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и являются значимой стороной физического воспитания подрастающего поколения. Правила игры могут помочь раскрыть перед учениками, где и как необходимо действовать, что делать и как себя вести, раскрывают способ действий. При этом правила активизируют познавательную деятельность учащихся: что-то рассмотреть, задуматься, сопоставить, найти выход из той или иной ситуации и способ решения поставленной задачи во время занятий физической культурой и спортом. В целях повышения интереса обучающихся в высших учебных заведениях на занятиях по физической подготовке, педагогическая деятельность преподавателя должна быть направлена на удовлетворение их потребностей, целей и ожиданий. Важным резервом повышения эффективности проведения занятий является высокое качество их содержания, разнообразие средств, методов обучения, благоприятный эмоциональный фон [5; 8].

В целях развития физической культуры в Российской Федерации:

- проводится объемная научно-исследовательская и экспериментально-практическая работа в соответствии с Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта»;

- созданы физкультурно-спортивные объединения детей и учащейся молодёжи, а также физкультурно-оздоровительные комплексы по всей стране.

Все эти мероприятия направлены на последующее и кардинальное реформирование сферы физической культуры и спорта, улучшение системы подготовки специалистов в данной области. Так как образование должно являться первостепенной функцией государства, политика которого нацелена на формирование активной, самостоятельной, целеустремлённой и ответственной личности, способной успешно выполнять разнообразные жизненные задачи в современном сложном, противоречивом и изменчивом мире [9].

Из этого следует, что необходимо формирование самостоятельности, самоконтроля, взаимоконтроля в межличностных отношениях, способности ориентироваться в условиях меняющейся обстановки. Также необходимо развитие ловкости, меткости, силы, быстроты, проявление волевых усилий при достижении собственных целей. В результате этого формируется способность контролировать свое поведение в различных обстоятельствах. Ведь известно, что развитие перечисленных выше физических качеств обучающихся, способствует становлению человека с более богатым духовным и нравственным миром.

Таким образом, наряду со взрослыми, растущее и вступающее в жизнь физически совершенствованное поколение молодых людей, обладающее передовыми знаниями способно взять на себя ответственность за динамичное развитие страны. Именно

поэтому, вся деятельность Правительства, государственных, общественных, неправительственных и других структур должна быть направлена на формирование гармонично развитого, нравственно богатого, физически здорового подрастающего поколения.

1. Ананьев С. И., Апальков А. В., Горбатенко А. В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 47–52.
2. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Воротник А. Н. Физиологические и психологические особенности женского организма при проведении занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей X Международной научной конференции посвященной 60-летию БГТУ им. В. Г. Шухова, 24–25 апреля 2014 г. В 2 частях / Белгород–Харьков–Красноярск–Москва. Ч. 1. Белгород: изд-во БГТУ, 2014. С. 81–83.
3. Апальков А. В., Муханов Ю. В., Горбатенко А. В., Беляев И. С. Воспитание профессионально важных качеств личности курсантов образовательных организаций МВД России с применением средств физической подготовки // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов докторантов, адъюнктов, аспирантов. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России им. И. Д. Путилина 2016. С. 89–94.
4. Дружинин А. В., Горбатенко А. В., Апальков А. В., Беляев И. С. Некоторые аспекты формирования физической культуры курсантов образовательных организаций системы МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России им. И. Д. Путилина 2016. № 4. С. 89–93.
5. Кандабар А. Н., Беляев И. С., Сысоева Т. И. Применение игрового метода как фактора повышения эффективности учебного процесса на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях системы МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2. С. 89–91.
6. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Атлетическая гимнастика как эффективное средство повышение двигательной активности в процессе физкультурно-рекреативной деятельности студентов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной научной конференции. В 2 частях. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2015. 177 с.
7. Коник А. А., Беляев И. С., Дорохин А. Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43–47.
8. Кутергин Н. Б., Алексеев Н. А., Беляев И. С. Физическая подготовка как фактор психологической адаптации курсантов вузов МВД России к дальнейшей профессиональной деятельности // В мире научных открытий. 2015. № 8.1 (68). С. 561–566.
9. Олейников В. С., Апальков А. В. Оптимизация процесса профессиональной адаптации курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 2 (62).

Сведения об авторе

Поздняков Виктор Александрович, курсант 2 курса факультета правоохранительной деятельности.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина

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

Научный руководитель: Цветов В. И., руководитель физической подготовки правоохранительного колледжа имени героя России В. В. Бурцева, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическое воспитание, образование, обучающиеся, физическая культура и спорт.

Пустовойт Д. В.

Пути повышения эффективности физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация в научной литературе определяется как крайняя, реально угрожающая жизни и здоровью человека. При возникновении и развитии экстремальных ситуаций личный состав подразделений ОВД продолжает решать оперативно-служебные задачи. В последнее время сотрудники полиции также привлекаются к несению службы в зонах локальных вооруженных конфликтов.

События, обусловившие распад СССР, привели к росту националистических проявлений в разных регионах бывшего многонационального государства. На нынешней территории России наиболее ярко эти тенденции проявились на Северном Кавказе, где привели к возникновению острейшего локального конфликта, нанесшего серьезный ущерб стране. Начиная с 1994 года, на территории Северо-Кавказского региона выполняют служебно-боевые задачи сотрудники МВД России.

Следует отметить, что участие и ведение боевых действий не специфично для сотрудников правоохранительных органов, такая деятельность – прерогатива армии. Однако необычность локального очага «войны» вынуждает данных сотрудников принимать участие в его ликвидации. В этой ситуации успех деятельности зависит не только от профессиональных навыков и умений сотрудников силовых структур, но и от профессионально важных качеств личности, в структуре которых особое значение приобретает психологическая устойчивость, способность выдерживать высокие физические нагрузки, способность к быстрому восстановлению функций органов и систем организма [1].

Канадский физиолог Г. Селье в 1936 году при описании адаптационного синдрома ввел понятие «стресс»: «Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах...» [2].

Анализ показывает, что недостаточная психологическая подготовка личного состава подразделений, передислоцированных в Северо-Кавказский регион из внутренних районов России, затрудняет процесс перестройки сознания сотрудников «с мирного на военный лад». Неадекватная физическая подготовка приводит к неоправданным потерям и создает угрозу срыва выполнения поставленных перед сотрудниками служебно-боевых задач. Кроме того, психологическая неподготовленность к регламентированному взаимодействию с подразделениями других силовых структур, недостаточность психологических знаний тактики ведения боевых действий, дефицит информации о тактике действий террористических банд значительно снижают эффективность работы и приводят к излишним потерям [1].

Особо следует отметить, что морально-психологическая подготовка сотрудников МВД продолжает оставаться важнейшим условием готовности личного состава к ведению служебно-боевых действий. При этом проблемным остается вопрос повышения психологической подготовленности личного состава в профессиональной деятельности в период прохождения обучения в образовательных организациях МВД России.

Актуален вопрос применения специальных программ физической подготовки (с целью повышения уровня стрессоустойчивости), а также их модификация и психологическое насыщение, которое сочетается с тактико-специальной подготовкой [3; 4].

Для дальнейшего углубления научных представлений о проблеме формирования психологической устойчивости у личного состава необходим процесс моделирования трудностей, приближенных к реальным условиям, где осуществляется взаимодействие физической и психологической подготовки в обеспечении стрессоустойчивости и отработки в процессе учебных занятий необходимых психологических навыков с целью совершенствования психофизической выносливости, способности не терять самообладания в сложной, напряженной и опасной для жизни обстановке [5; 6; 7].

Сказанное предполагает увеличение количества занятий с использованием ролевых приемов (воссоздание реальных ситуаций) и тесное взаимодействие в процессе организации учебного процесса между кафедрами, организующими физическую, огневую и тактико-специальной подготовку. Также немаловажен в этих условиях вопрос совершенствования материальной базы (строительство специальных учебных полигонов) [8; 9; 10].

Резюмируя, отметим, что реальные условия физического образования требуют новых подходов к формированию у курсантов вузов МВД России и сотрудников ОВД физических и психических качеств, психофизиологических функций и двигательных навыков, чтобы функциональные возможности их организма адекватно обеспечивали реакцию на необычные условия среды и создавали предпосылки к эффективной служебной деятельности.

---

1. Кулиничев А. Н., Мединцев Д. В. Совершенствование физической подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2012. № 1. С. 18–22.

2. Щербатых Ю. В., Есауленко И. Э. Прогнозирование и коррекция уровня эмоционального стресса у студентов высшей школы // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2002. Т. 1. № 3. С. 319–322.

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

4. Горбатенко А. В., Апальков А. В., Ананьев С. И. Развитие психологической устойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки // Высшая школа. 2015. № 6. С. 43–45.

5. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12–14.

6. Еремин Р. В., Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Психолого-педагогические условия при формировании компонентов готовности к служебно-боевой деятельности // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 146–150.

7. Губанов Э. В. Единоборства как метод развития психологической устойчивости в экстремальных ситуациях у сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 72–74.

8. Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки сотрудников подразделений МВД России на объектах

транспорта в условиях ограниченного пространства // Проблемы правоохранительной деятельности. 2014. № 4. С. 15–19.
9. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 155–157.
10. Моськин С. А. Использование элементов моделирования ситуаций служебной деятельности при проведении практических занятий по физической подготовке // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 159–161.

Сведения об авторе

Пустовойт Денис Валерьевич, 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., начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Физическая подготовка, стрессоустойчивость, психологическая подготовленность, экстремальная ситуация.

Рожкова А. И.

Функциональные и резервные показатели организма курсантов в образовательном процессе

В данной статье была исследована особенность резервных функциональных и резервных возможностей организма курсантов образовательных организаций МВД России. Изучены основные ориентиры направления физического воспитания, механизмы обеспечения мышечной деятельности, которые характеризуется подвижностью процесса, мощностью, метаболической емкостью. Сохранившийся рост криминогенной обстановки, увеличение числа новых видов преступлений, распространение наркомании, терроризма показывает, о необходимости пересмотра и создания более успешной и качественной системы подготовки кадров в органы внутренних дел РФ. Профессиональное воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, поддержание и укрепление не только их физических возможностей, выносливости, но и развитие морально-волевых, предполагают модернизации программ по физической подготовке. Кроме этого, нельзя не сказать, о необходимости личной установки курсанта перед собой, а именно – мотивация, развитие своих физических качеств, достижение новых результатов в спорте [1].

Научное обоснование физической подготовки курсантов отстает от потребностей практики, это выражается в том, что имеющиеся в литературе рекомендации о развитии двигательных способностей у курсантов имеют разобщенный характер. Методика развития физических качеств зачастую копируется из спорта, что не в полной мере учитывает особенности физической подготовки курсантов, специфику их учебно-трудовой деятельности. Создание процесса тренировки курсантов, задачей которого является приобретение максимально возможных спортивных умений, сводится к выполнению регулярных тренировочных нагрузок, близких к предельным функциональным возможностям организма.

Курсанты на этапе обучения выполняют в среднем нагрузку общей физической (бег на короткие дистанции, на выносливость, силовые упражнения) и специальной (единоборства, огневая) подготовки. Такая особенность тренировочного процесса требует наличия значительных резервов функциональных возможностей.

Функциональные резервы – это скрытые возможности, обретенные в ходе эволюции и онтогенеза, усиливать функционирование своих органов и систем в целях совершения необычно большой работы, приспособление к необычайным сдвигам во внешней и внутренней среде организма [2; 5; 6].

В Воронежском институте и Московском университете МВД России, было проведено исследование о показателях физической подготовленности курсантов. При сдаче нормативов, а именно кросс на 1000 и 3000 м, было установлено, что на длинных дистанциях у участвующих происходит активное воспроизведение психофизиологических возможностей организма. Высокую интенсивность набирает пульсовый показатель, примерно 94-98% от среднего значения. Максимальное количество ЧСС около 200 уд/мин.

При оценке двигательной активности участвующим были предложены выполнение приемов борьбы, а именно защиты и нападения, в ходе которых отмечено, что центральную нагрузку занимают упражнения малых и средних напряжений. Нагрузка в фазе максимальной интенсивности составила не более 15-20 % [3].

Повышение качества учебного процесса связано, прежде всего, с использованием инновационных методик, базирующихся на алгоритме адекватности двигательных упражнений к условиям оперативно-служебной деятельности. Основой совершенствования является целенаправленное улучшение средств, способов физической подготовки, форм организации двигательной активности, как системы взаимосвязанных элементов, сконцентрированных на достижение предполагаемого уровня подготовленности. Должно быть понятно, что основанием модернизации этих направлений, в первую очередь, служит теоретическая опора, которая будет стимулировать принятие тактических и стратегических управленческих решений. Основа преподавания – это путь к повышению качества учебного процесса, это путь к повышению уровня физической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России к служебной деятельности.

Стоит отметить, что построение тренировочного процесса с направленностью на повышение функциональных и резервных возможностей организма является одной из важнейших задач в подготовке курсантов. Результаты тренировочных навыков курсантов в основном обуславливается от развития силовых и двигательных способностей вследствие чего уровень развития силовых способностей также является определяющим для достижения спортсменами высоких результатов [4].

В связи с этими данными можно отметить, что система физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, направленная на выполнение оперативных задач в будущей деятельности, соответствует необходимому уровню поддержания физической формы и современной тенденции, направленной на повышение требований к профессионализму сотрудникам МВД России и имеет значительные резервные возможности.

---

1. Стрижак А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 4. С. 2–7.

2. Наговицын С. Г., Смирнов А. А., Поторочин А. Г. Технология формировании профессионально важных физических качеств курсантов вузов ВВ МВД России на основе

биоэнергетических типов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. № 4. С. 87–90.
3. Рогова Р. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-метод. комплекс. Часть 1. Г.-Алтайск: ГАГУ, 2010. 151 с.
4. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 250–254.
5. Герасимов И. В. Перенос тренированности на профессиональную деятельность в процессе физической подготовки // Наука и практика. 2015. № 2 (63). С. 132–134.
6. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // 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.

Сведения об авторе

Рожкова Анастасия Игоревна, 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: Подрезов И. Н., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физические показатели, двигательная активность.

Савосина А. А.

Оптимальный двигательный режим как фактор формирования здоровья курсантов образовательных организаций МВД России

В настоящее время проблема формирования потребности в физическом совершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России является актуальной. Данный факт обусловлен рядом обстоятельств, рассмотрим некоторые из них. Во-первых, с повышенной напряженностью службы, связанной с сокращением и реорганизацией штатов. Во-вторых, у выпускников образовательных организаций МВД России в процессе служебной деятельности уровень физической подготовленности уменьшается, это происходит из-за отсутствия необходимости в самосовершенствовании. В-третьих, практика физической подготовки выпускников во многом определяется уровнем потребности в постоянном физическом самосовершенствовании. Будущие сотрудники должны не только отрабатывать учебный план, но и самостоятельно поддерживать свою физическую и специальную подготовленность с учетом специфики профессиональной деятельности.

Отсутствие у сотрудников тренировки приводит к не эффективной работе мышц шеи и плечевого пояса, снижению их упругости, застою крови, итогом является снижение работоспособности. Данные факторы негативно влияют на работоспособность, что обусловливает большое количество стрессовых состояний. Эти проблемы, в первую очередь, касаются сотрудников ГИБДД, которые несут службу в ДПС [1].

Главной целью формирования подготовленности будущих сотрудников является овладение ими знаний о применяемых методах и средствах физической культуры, целенаправленное использование полученных в ходе занятий знаний для сохранения и поддержания здоровья и жизни, высокой социальной активности и работоспособности, обеспечения устойчивого функционирования организма к неблагоприятным условиям и факторам со стороны внешней среды. Также, в основе образовательного процесса курсантов (будущих сотрудников) лежит обучение технике двигательных действий, навыкам применения сил и средств, которые необходимы для оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовленность курсантов должна быть особенной из-за специфической служебной деятельности сотрудников ОВД в современных условиях (терроризм, наркоторговля, жестокие преступления), поэтому личностно-ориентированная физическая подготовка курсантов это важнейшее направление для формирования специалистов министерства внутренних дел.

Боевые приёмы борьбы в деятельности сотрудников министерства внутренних дел являются важнейшим компонентом их физической подготовленности для успешного выполнения служебных, боевых задач и фактором эффективного формирования физической готовности, достигнутой в итоге занятий физическими упражнениями, связанными с применением физической силы.

Учебная программа по формированию физической подготовленности курсантов при овладении боевыми приёмами борьбы должна включать необходимый и достаточный перечень теоретических знаний и умений специальной физической подготовки, систематизированных с учетом задач служебно-боевой деятельности МВД России, звеньев управления и самоуправления физическим развитием курсанта и компонентов здорового образа жизни [2].

Установлено, что для повышения эффективности физической подготовленности необходимо поэтапное освоение деятельности курсантами программы, осуществляемой с учетом взаимосвязи «жизненной практики» и учебных занятий по боевым приёмам борьбы, а также уровням подготовленности курсантов. Данная программа включает следующие этапы:

- ознакомительно-подготовительный;
- основной или базовый;
- профилированный или специальный.

Первый этап – курсанты осваивают отдельные действия (умения), связанные с применением физической силы по боевым приёмам борьбы, на втором этапе - базовую систему отдельных действий безотносительно к специализации и на третьем этапе - деятельность с учетом требований специализации в период стажировки на будущих «рабочих местах».

Методы, рекомендуемые для обучения курсантов [3]:

- моделирование различных ситуаций, направленных на формирование и совершенствование двигательных навыков, необходимых как в повседневной деятельности, так и в экстремальных ситуациях; практических навыков личной безопасности и применения боевых приемов борьбы в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с активно сопротивляющимися правонарушителями и с использованием специальных средств и табельного оружия, направленных на развитие познавательного интереса к учебной дисциплине «Физическая подготовка»;

- рациональной последовательности овладения рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» и взаимосвязи ее с содержанием гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, формирующих мировоззренческие основы самосовершенствования человека;

- мотивации курсантов к самовоспитанию и самообразованию;

- комплексного проведения занятий с постепенным усложнением двигательных действий, совершенствование навыков самостоятельной физической активности, работе в спортивных секциях.

Оптимальный двигательный режим – важнейшие условие здорового образа жизни сотрудника. В структуру данного режима входят систематические занятия физическими упражнениями, спортом, беговыми упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и физического развития человека. Хотелось бы отметить, что физическая культура и спорт являются эффективным средством воспитания курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Существуют две группы специфических задач, предназначенных для физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи [4].

Первая категория задач должна обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Вторая категория относит:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений;

- формирование спортивно двигательных навыков;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большую значимость для каждого человека, а особенно для сотрудников МВД России. На основе крепкого здоровья и отличного развития физиологических систем организма можно достичь высокого уровня физических качеств, а конкретно силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Приобретение этих качеств, обусловленные особенностями преград, которые необходимо преодолевать, называют волевыми качествами. Психологи спорта определили волевые качества, которые необходимы спортсменам для преодоления возникающих в процессе их деятельности препятствий. Это целеустремлённость, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание [5].

Целеустремлённость – это проявление воли, которая характеризуется четко поставленными задачами и целями, конкретностью и сосредоточенностью действий, мыслей и чувств, для достижения поставленной цели.

Настойчивость и упорство – проявление воли, определяется длительным сбережением активности и энергии, преимущественно в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе непредвиденных препятствий.

Решительность и смелость – проявление воли, характеризующееся своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – проявление воли, заключающееся в личном творчестве и умением быстро мыслить в сложных ситуациях, осуществлять какую-либо деятельность без посторонней помощи, самостоятельно принимать решения и нести за них персональную ответственность. Инициативность делает человека энергичным, подвижным, подходящим и востребованным специалистом в выбранной им сфере трудовой деятельности.

Выдержка и самообладание – проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума, возможностью управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений и влияния других неблагоприятных факторов [6; 7; 8].

Для повышения эффективного формирования ориентаций курсантов направленных на здоровый образ жизни предусматривает системный характер, который служит опорой для конструктивного и позитивного разрешения ценностных противоречий и поиске способов, замещающих вредные привычки, использование педагогических технологий и приемов формирования ценностного сознания через рефлексию, переживание, осознание пережитого опыта, а также дифференцирования информации в соответствии с индивидными особенностями системы ценностных ориентаций курсантов.

1. Алдошин А. В. Характеристика деятельности функциональных систем организма и риски утраты здоровья сотрудников ГИБДД в процессе служебной деятельности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 150–153.
2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / М. А. Аварханов [и др.]. М.: Прометей, 2016. 230 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]. М.: Советский спорт, 2015. 216 с.
4. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2016. 296 с.
5. Тихонов А. М., Кечкин Д. Д. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр. Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. 104 с.
6. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учебник. М.: Советский спорт, 2015. 392 с.
7. Моськин С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // 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.
8. Алдошина Е. А, Иванина Л. И. Развитие рекреационной физической культуры в вузе как инструмент формирования здорового образа жизни студентов // Инновации в образовании: сборник статей, 2016. С. 7–11.

Сведения об авторе

Савосина Ангелина Александровна, 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: Подрезов И. Н., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовленность, двигательные действия, здоровье.

Самойлова Н. В.

Использование различных видов единоборств на занятиях по физической подготовке

Одной из важнейших направлений кадровой политики МВД России является деятельность, направленная на совершенствование физической подготовки обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Изучение приемов борьбы является необходимым компонентом подготовки специалистов. Полученные навыки грамотного, юридически обоснованного использования приемов задержания правонарушителей способствуют эффективному выполнению сотрудниками ОВД служебных обязанностей.

К особенностям профессиональной деятельности сотрудников ОВД относятся непростые физические и психические нагрузки, которые возникают в результате воздействия факторов служебной деятельности, таких как опасность, новизна обстановки, угроза жизни и, как следствие этого – возникновение действий сотрудников в экстремальных ситуациях с увеличением времени пребывания в них.

Постоянным компонентом служебной подготовки является психическая и физиологическая подготовка. Однако она имеет свои определенные цели и особенности, так как направлена на формирование и развитие таких психологических свойств личности, которые помогают им выполнять самые разные задачи, оперативно действовать в самые критические моменты, когда все духовные силы человека достигают пределов своей напряженности, то есть она направлена на формирование таких качеств, как психическая устойчивость и внутренняя готовность каждого сотрудника к решительным, самоотверженным действиям, вплоть до самопожертвования [1].

Значимость обучения сотрудниками боевых приемов очень велика, однако при осуществлении учебно-тренировочного процесса выявляется некоторый ряд проблем, связанных непосредственно с организацией подготовки, выбора наиболее эффективных средств обучения, учета возрастных, а также индивидуальных особенностей занимающихся (курсантов).

В нашем случае главной характерной чертой спортивной борьбы является то, что она не приоритет избранных, профессиональных спортсменов, а доступна людям любого роста, массы, возраста и телосложения. Почти в любой обстановке можно подобрать определенные упражнения и простые формы единоборства, которые будут связаны с преодолением сопротивления противника (преступника), способностью продемонстрировать свои навыки и возможности.

Вообще занятия единоборствами благоприятно сказываются на здоровье, укрепляют двигательный аппарат, развивают основные функции молодого организма. Однако, некоторые технические действия довольно сложны по своей структуре, выполняются в необычных положениях тела и требуют высокой координации движений, способности и умении ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических, подвижных ситуациях [2].

Тренировка данных качеств курсантов на занятиях по физической подготовке постепенно и своевременно будет развивать психологическую устойчивость, моральную готовность к трудностям и экстренным ситуациям, которые будут возникать в ходе прохождения ими дальнейшей службы. Под психологической устойчивостью стоит понимать сохранение нормального функционирования психических процессов (ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, воли), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях.

Единоборства это эффективное средство воспитания многих очень важных черт характера: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, самообслада-

ния, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику. В условиях поединка разыгранного на занятии многие впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и вступают с ним в непосредственный, близкий контакт. Данное противостояние связано с максимальным напряжением всех сил, в нем могут возникать конфликтные, спорные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, ушибы, падения. Все это в комплексе помогает сформировать у курсантов морально-психологическую устойчивость. Само формирование – это управляемый процесс, который направлен на специальное создание напряженной обстановки, систематическое и постоянное увеличение нагрузок [3; 4].

Достигается данная цель разными путями, основными среди которых являются [5]:

Во-первых, создание различных трудностей и решений, применение различных интенсивных световых и звуковых раздражителей, характерных для профессиональной деятельности.

Во-вторых, искусственное создание дефицита времени, отводимого для решения той или иной задачи.

В-третьих, внесение различных элементов внезапности, которые требуют незамедлительных, четких действий.

В-четвертых, внесение в процесс обучения курсантов на занятиях по физической подготовке элементов реальной опасности и риска являются весьма эффективным методом.

В этой связи отметим, что такого рода схватка полностью отвечает этим требованиям, так как рукопашный бой даже в учебных условиях представляет собой деятельность в конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском.

В качестве характерных особенностей рукопашного боя можно выделить следующие:

- непосредственное столкновение с преступником;
- переживание чувства опасности;
- широкий диапазон действий;
- противоборство преступника, его агрессивность, внезапность нападения.

Необходимо научить бойца (курсанта) ориентироваться в пространстве, ощущать себя в момент борьбы, научиться рассчитывать свои силы, при том сделав все на что ты способен, что от тебя зависит. Поэтому процесс подготовки к рукопашному бою обладает большими потенциальными возможностями для развития, обучения и воспитания курсантов, приучает их, активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний [6].

Уникальность практики рукопашного боя и любых боевых искусств состоит в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противоборства с преступником, причем противоборства не абстрактного, а конкретного. Участник поединка старается победить соперника, ставит себе реальную задачу и стремится ее выполнить.

Психологический аспект этой ситуации для курсантов неоценим и весьма полезен для дальнейших его действий. Многократное моделирование такой ситуации при положительном подкреплении создает устойчивые связи в психике обучающихся (курсантов), развивает такие важнейшие для сотрудника полиции качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с преступником, психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели, решительность, стремление атаковать и одержать победу. Поэтому можно с уверенностью констатировать, что рукопашный бой и боевые искусства будут

и дальше занимать очень важное место в боевой подготовке, в системе обучения и воспитания курсантов. Главное это выбор оптимальной базовой техники, алгоритмизация тактических ситуаций, отрабатываемых в обусловленных схватках, обоснование необходимых временных затрат на овладение программным материалом [7; 8].

В XXI веке по мере совершенствования техники, вооружения и специальных средств рукопашный бой трансформировался в тематический раздел или предмет боевой подготовки, раздел физической подготовки и профессионально-прикладной вид спорта. В полной мере сохранилась его психологическая значимость как средства формирования морально-волевых качеств и психической устойчивости к ряду стрессовых факторов ближнего боя, к сближению с преступником и уверенности в победе над ним в рукопашной схватке. Поэтому можно с уверенностью сказать, что рукопашный бой и другие виды единоборств будут и дальше занимать свою нишу в системе обучения курсантов образовательных организаций МВД России.

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: ФиС, 2007. С. 232.
2. Герасимов И. В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 78–82.
3. Алдошин А. В. Методические приемы и подходы, способствующие повышению работоспособности у сотрудников ОВД // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 114–117.
4. Баркалов С. Н. Общие принципы техники применения боевых приемов борьбы // Наука и практика. 2014. № 1 (58). С. 142–146.
5. Кузнецов М. Б. Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов. Орел: Орловский государственный университет, 2015. С. 138–143.
6. Моськин С. А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304–306.
7. Клименко Б. А., Славко А. Л., Пойдунов А. А. Спортивная тренировка как средство обучения ударной технике курсантов вузов МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 31–34.
8. Пойдунов А. А., Славко А. Л., Войнов П. Н., Клименко Б. А. Психофизиологические аспекты ранней специализации при занятиях спортивными единоборствами // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 5 (46). С. 129–132.

Сведения об авторе

Самойлова Наталья Викторовна, 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: Моськин С. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Виды единоборств, психологическая устойчивость, физиологическая и психологическая подготовка, обучение боевым приемам.

Сошкин Р. Н.

Системный подход в организации физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России

Современный этап реформирования правоохранительных органов Российской Федерации предъявляет новые требования к офицерским кадрам, организации, содержанию и методике их профессиональной подготовки. Повседневная деятельность сотрудников ОВД должна отличаться целеустремленностью, организованностью, высоким мастерством, способностью успешно решать поставленные задачи.

Проблема подготовки сотрудников полиции является объектом постоянного внимания специалистов. Особую значимость она приобрела в последние годы в связи с изменениями характера преступной деятельности в стране и участившимся применением правонарушителями современных технических средств, холодного и огнестрельного оружия. Исходя из этого, немало внимания уделяется физической подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Занятия физической подготовкой должны максимально приближать курсантов к будущей практической деятельности. Особенности занятий по физической подготовке заключаются в том, то они проводятся с достаточной физической нагрузкой. Только системное выполнение упражнений, направленных на формирование и закрепление двигательного навыка способствует совершенствованию общефизических качеств, таких как быстрота, сила, выносливость [1].

Выделяют несколько основных направлений учебно-воспитательного процесса по физической подготовке, а именно: формирование у курсантов потребности в физических занятиях, здоровом образе жизни; индивидуальный подход в физическом воспитании; использование новых технологий в организации учебного процесса; выработка структурно-логической схемы при применении курсантами боевых приемов борьбы.

Высокий уровень преступности в стране и использование преступниками инновационных средств и метод совершения преступлений обуславливают необходимость перехода физической подготовки курсантов в новое качественное состояние.

Развитие физического воспитания на высоком уровне зависит от применения творческого, индивидуального подхода в таком воспитании, развития личности, развития профессиональной и физической культуры, формирование теоретического представления о физической культуре [2].

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями здоровый образ жизни, физическое развитие, функциональные особенности человека, двигательные навыки. Она является общей целью, отражающей мотивационно-ценностные ориентации личности на положительное отношение к физической культуре на протяжении всей жизнедеятельности, формирование потребности, системы знаний и убеждений курсантов организующих и направляющих их деятельность [3].

Таким образом, совокупность знаний и анализ курсантами своего физического состояния, состояния здоровья, профессиональной подготовленности и деятельности в последующем переходит в их практическое использование.

Основой индивидуализации физического процесса является персональная оценка выполнений упражнений каждого курсанта.

Выполнение курсантами контрольных нормативов позволяет судить лишь об их физическом состоянии на данный момент. Динамическое развитие физического состояния определяют тестовые методики. Без использования детально разработанных и согласованных методов контроля невозможно выявить недостатки и слабые места в физическом состоянии курсантов. Тесты дают возможность сравнивать абсолютные данные с цифрами, оказываю стимулирующее воздействие. При тестированиях определяется состояние основных физических составляющих, таких как быстрота, сила, выносливость, приспособляемость, координация, скорость реакции, ловкость. Тестирование необходимо проводить на протяжении всего учебного цикла, через равные промежутки времени, чтобы определить эффективность методики занятий и оценить достигнутый результат.

В целях эффективности организации учебно-воспитательного процесса используются методические положения общей и специальной физической подготовки спортсменов, но в рамках несколько иных форм организации тренировки, которые требует специального рассмотрения, что обуславливается контингентом, условиями, в которых они проводятся, а также необходимыми целями и задачами [4].

Организация и осуществление эффективности учебного процесса состоит из трех этапов [5].

Первый этап – общая физическая подготовка, цель которого совершенствование органов и систем организма общим комплексом развивающих средств, направленных на повышение возможностей сердечно-сосудистой системы, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гибкости и эластичности мышц, улучшение двигательной координации, расширение запаса двигательных навыков, связанных с точностью движений, сохранением равновесия, решением неожиданно-возникающих задач.

Практические занятия необходимо проводить по комплексной методике, которая предусматривает разнообразную, объемную и низко интенсивную работу мышц. При этом необходимо отметить, что главной задачей является развитие общей выносливости за счет длительных циклических упражнений [2].

Второй этап – углубленная разносторонняя физическая подготовка. Ее цель заключается в следующем – планомерное развитие силы мышц, быстроты движений и дальнейшее совершенствование выносливости. Основу организации практических занятий составляют комплексный метод разносторонней физической подготовки с использованием и чередованием однонаправленных тренировочных нагрузок. Главная задача данного этапа – повышение скорости однократных мышечных усилий, циклической работы и совершенствование способности сохранять эту скорость в течение длительного времени.

Третий этап – специально-профессиональная физическая подготовка. Его задачей является достижение высокого уровня профессиональной работоспособности на базе дальнейшего повышения скорости, выносливости и силы. Тренировка на этом этапе, в основном, направлена на выполнение высоких квалифицированных нормативов, овладение мастерством в ряде прикладных видов спорта, подготовку и выступление в соревнованиях. Широко используются однонаправленные концентрированные нагрузки, которые способствуют углубленному развитию взрывной силы мышц, скорости движений, повышению спортивно-технического мастерства.

Содержание и последовательность рассмотренных этапов эффективности учебно-воспитательного процесса выражают принципиальные методические основы. Результаты профессионально-прикладной физической подготовки зависят от уровня предварительной физической подготовленности занимающихся, от поставленных задач и от количества времени, которое уделяется практическим занятиям по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

1. Баркалов С. Н., Флусов Е. В. Комплексное применение физических упражнений в служебно-боевой физической подготовке куосантов образовательных организаций МВД России // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. 2014.
2. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.
3. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // 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. Моськин С. А. Некоторые направления интенсификации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 136–138.
5. Еремин Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271–273.

Сведения об авторе

Сошкин Руслан Николаевич, 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: Губанов Э. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, физическое воспитание, физические способности, образовательные организации.

Стефанкин К. А.

Развитие силы как профессионально значимого качества сотрудников ОВД

Результативность действий сотрудников ОВД по силовому пресечению правонарушений и преследованию лиц их совершивших в различных внешних условиях во многом определяется уровнем развития основных и специальных физических качеств: общей выносливости, максимальной силы и силовой выносливости, взрывной силы и быстроты (скоростно-силовых способностей), гибкости (подвижности в суставах и позвоночнике) и ловкости (координационных способностей). Наиболее значимыми в силовом единоборстве специалисты считают силовые возможности человека [1; 2].

Термин «сила» чрезвычайно многозначен, поскольку распространился в большинстве областей знания и практики (например, в механике, технике, физиологии, психологии, где в каждом случае приобрел свое специфическое содержание). В частности, не следует смешивать силу как качество человека с одним из внешних проявлений его двигательных возможностей, измерения в механических характеристиках силы как меры взаимодействия тел (например, когда сила оценивается произведением перемещае-

мой массы на сообщаемое ей ускорение). Исследования выявили также своеобразие различных силовых возможностей человека, что дало основание говорить о собственно-силовых, скоростно-силовых и других силовых способностях. Они проявляются, так или иначе, в любых видах двигательной деятельности [3].

Развитие силы – это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц. В ходе этого процесса реализуются задачи развития силовых способностей:

- общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается за счет избирательного использования упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному;

- создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии [4; 5].

Уровень развития и проявления силовых способностей зависит от многих факторов. Прежде всего, на них оказывает влияние величина физиологического поперечника мышц: чем он толще, тем при прочих равных условиях большее усилие могут развивать мышцы. Кроме того, сила человека зависит от состава мышечных волокон. Различают «медленные» и «быстрые» волокна. Второй тип волокон осуществляет в основном быстрые и мощные сокращения. На силу мышечного сокращения также влияют эластичные свойства, вязкость, анатомическое строение, структура мышечных волокон и их химический состав. При этом максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения, к ним относятся: исходное положение (или поза), длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, связанного с изменением при движении длины и плеча силы, а, следовательно, и главного момента тяги и т. д. [6].

Силовые возможности зависят от возраста и пола занимающихся, а также от общего режима жизни, характера их двигательной активности и условий внешней среды. Наибольший естественный прирост показателей абсолютной силы происходит у юношей в 13-14 и 16-18 лет, у девушек в 10-11 и 16-17 лет [5; 7].

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень напряжения. Существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднимание предельных отягощений небольшое число раз; поднимание непредельного веса максимальное число раз («до отказа»); преодоление непредельных отягощений с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменении ее тонуса или при постоянной скорости движения по всей амплитуде; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др. [4; 8].

Развитие силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспи-

тание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении конкретных профессиональных действий).

1. Воротник А. Н., Клименко Б. А. Средства и методы воспитания приоритетных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2010. № 2. С. 52–55.
2. Подрезов И. Н. Физические качества в структуре специальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 155–157.
3. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103–106.
4. Герасимов И. В. Методические аспекты развития силовых способностей сотрудников ОВД // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 136–139.
5. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 177–180.
6. Ткаченко А. И., Муханов Ю. В., Кулиничев А. Н. Факторы, определяющие проявление скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Проблемы правоохранительной деятельности и образования: сборник научных трудов. Белгород: БелЮИ МВД России, 2012. С. 44–46.
7. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 71–73.
8. Герасимов И. В., Бакин А. В. Методика подготовки сотрудников ОВД к выполнению общефизических упражнений на силу // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 32–37.

Сведения об авторе

Стефанкин Константин Александрович, 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., начальник кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, кандидат педагогических наук, доцент.

Ключевые слова

Физические качества, силовые возможности, развитие силы, силовые способности.

Титаев Я. Р.

Разминка как неотъемлемая часть основной тренировки

Большинство современных людей перед занятием спортом пренебрегают разминочными упражнениями, считая их пустой тратой времени. Часто слышна фраза от курсантов и спортсменов: «зачем она нужна, можно же сразу перейти к тренировкам».

Так вот сейчас рассмотрим, зачем нужна разминка. Сначала рассмотрим само понятие «разминки». Разминкой называется – комплекс упражнений, который не стоит упускать из внимания перед началом тренировок. Исследуя социологические опросы по данной теме, можно заметить, что более 50 % опрошенных считают разминку пустой тратой времени, а зря. Разминка направлена на подготовку мышц ко всем видам деятельности, при которых необходимо мышечное напряжение [1].

Выполняя не сложные упражнения во время разминки, вы тем самым подготавливаете мышцы к основным упражнениям тренировки. Пренебрегая разминкой, есть шанс получить травму, так как мышцы не были готовы к тренировке.

Считается, что разминка является обязательным этапом любой тренировки. Можно даже сказать, что если не выполнять разминку, то они могут стать малоэффективными и травма опасными. Организм человека нуждается в разумных физических нагрузках каждый день.

Для того, что бы приступить к разминке, нужно определиться на какую группу мышц будет приходиться основная нагрузка и в соответствии с этим подбирать для себя разминочные упражнения.

Разминка решает задачи, такие как:

- привод в тонус всех мышц;
- растяжка;
- повышение сердечно-сосудистой активности;
- увеличение частоты пульса.

Перечень вышеперечисленных задач не является исчерпывающим, но эти задачи являются основными задачами разминки.

Необходимо сказать, что если резко перейти к выполнению тренировочных упражнений, то возникает риск быстро устать и получить травму.

Рассмотрим основные виды разминки:

1 – дыхательная;
2 – мышц шеи;
3 – плечевого пояса;
4 – укрепляющие упражнения для мышц спины;
5 – укрепляющие упражнения для грудных мышц;
8 – мышц ног;
9 – коленных суставов;
10 – голеностопных суставов.

Можно даже сказать, что разминка является не менее важной, как и сама тренировка, так как она подготавливает все группы мышц к физической нагрузке.

Во время проведения разминки, мышцы нашего организма становятся более эластичными и прочными [2; 4].

Может возникнуть вопрос: «А сколько времени нужно уделять разминке?».

Здесь каждый должен учитывать свои индивидуальные физические способности организма. Есть категория людей, у которых мышцы быстро разогреваются и примерно через 5-7 минут они уже готовы преступать к тренировкам, а есть категория людей, которым требуется как минимум минут 20 минут, что бы «разогреться».

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы сказать, что не стоит пренебрегать разминочными упражнениями. Много времени они у вас не займут, а конечный результат будет гораздо лучше. «Как театр начинается с вешалки, так и любая тренировка должна начинаться с разминки» [3].

1. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // 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. С. 43–44.
2. Осипов Д. В. Методика тренировочного процесса для развития растяжки у спортсмена-самбиста // 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. С. 102–103.
3. Кузнецов М. Б. Методические аспекты обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России // Наука и практика. 2015. № 1 (62). С. 125–127.
4. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности тренировочного процесса для развития мышц плечевого пояса и трапеций // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 103–106.

Сведения об авторе

Титаев Яхсан Русланович, 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: Осипов Д. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Спорт, физическая нагрузка, тренировка.

Труфанова Е. Ю.

К вопросу о правильном питании сотрудников ОВД при физических нагрузках

Каждый сотрудник полиции, без исключения, знает, что в профессиональной деятельности он должен не забывать про совершенствование своей физической подготовки для более успешного выполнения своих должностных обязанностей.

Физическая подготовка позволяет формировать физическую и психологическую готовность к выполнению поставленных служебных задач, точному и правильному выполнению боевых приемов борьбы, применения специальных средств, для пресечения преступлений и административных правонарушений [1].

Существует множество факторов, которые непосредственно оказывают влияние на физическое развитие не только сотрудников полиции, но и всех людей без исключения. Такие факторы можно разделить на 3 группы:

1. Эндогенные. К этой группе относят генетические заболевания и особенности развития, которые человек получает от своих предков.

2. Экзогенные. В данной группе находятся факторы, которые заключаются в природных условиях, района проживания, климатических условиях и экологии.

3. Социальные. К последней группе мы можем отнести образование, семейные условия и питание.

В данной статье пойдет речь о немаловажном факторе развития физической подготовки – питание.

В последнее время, в средствах массовой информации, часто упоминается термин «правильное питание». О правильном питании можно услышать практически везде: по телевизору, от врача, из журналов или просто в разговорах между людьми. Однако мало кто может правильно составить меню питания, необходимое для повышения выносливости, трудоспособности и силы при занятиях физической подготовкой.

Стоит отметить, что правильное питание не менее важно, чем сам факт занятия физическими нагрузками. Правильный рацион вовсе не означает, что перед и после тренировками нужно голодать. Без питательных веществ невозможно сжечь жир, улучшить обмен веществ или построить мышцу.

Основными источниками энергии, которые находятся в пище являются белки, жиры и углеводы.

Белки – органические вещества, состоящие из аминокислот и соединенные в цепочку пептидной связью [3].

Жиры – органические вещества, продукты этерификации карбоновых кислот и трёхатомного спирта глицерина [2].

Углеводы – органические вещества, содержащие карбонильную группу и несколько гидроксильных групп [4].

Всегда необходимо учитывать, каким именно видом спорта планирует заниматься сотрудник ОВД. Если запланированы лыжные гонки, длительный бег или езда на велосипеде, то рацион на день следует составить высококалорийным и полноценным в соотношении белков, жиров и углеводом. Из литературных источников, известно, что при тренировках на развитие выносливости необходимо употреблять на 1 г белка 0,8 г жира и 4 г углеводов.

Людям, активно занимающимся физическими тренировками, а также сотрудникам ОВД, постоянно совершенствующим свою физическую подготовку для выполнения служебно-боевых задач, необходимо чаще потреблять в пищу продукты, содержащие белок. Их в рационе должно быть достаточно, приблизительно 80-120 г чистого белка.

Белки различают полноценные и неполноценные. Полноценные белки это белки, в которых содержаться все аминокислоты. Такие белки содержаться в мясе, яйцах, молоке и других продуктах животного происхождения. Существуют также неполноценные белки, которые содержат в себе лишь часть аминокислот. Такие белки содержатся, например, в бобовых растениях.

При недостатке белков в организме происходит множество неблагоприятных процессов, таких как снижение веса тела, угнетение деятельности иммунной и эндокринной систем. Однако злоупотребление белками приводит к превращению их в жир.

Что же касается ценности жира, то она состоит в том, что в жире содержаться насыщенные жирные кислоты, которые не менее важны, чем белки для физической активности. Жиры могут быть как животные, так и растительные. Ценность этих двух видов жиров одинакова важна.

В начале физической активности используются углеводы, именно они являются основным источников энергии для спортсмена. Углеводы подразделяются на:

- полисахариды;
- дисахариды;

- моносахариды.

Большая часть углеводов поступает в организм в виде крахмала из таких продуктов как хлеб, крупы и овощи. В этих продуктах содержаться так называемые сложные углеводы. Правильное соотношение сложных и простых углеводов составляет 4:1.

Далее будет уместно привести несколько правил для правильного питания во время физических нагрузок [5].

1. Нельзя забыть о соблюдении водного режима. Организм должен получать достаточное количество воды независимо от каких-либо обстоятельств. Жажда проявляется при потере 1 % жидкости, которую необходимо восстановить, чтобы не снизилась выносливость и не началась апатия.

2. Перед началом трудной тренировки или спортивных соревнований рекомендуется выпивать 0,5-1 литр воды за час-полтора.

3. Следует неукоснительно соблюдать режим приема пищи. Есть нужно приблизительно в одно и то же время, одинаковым количеством порций. Если очень хочется поесть перед тренировкой, то нужно это сделать за такое время, чтобы еда успела перевариться и усвоится.

4. Не забывайте про строительный материал – белок. Он расходуется очень быстро и его следует вовремя пополнять. Во время занятия физической подготовкой организм в среднем теряет 15 г белка, если его не восполнять организм начинает достаточно быстро изнашиваться.

Не стоит забывать про витамины и микроэлементы в питании при занятиях спортом. Хорошим источником минеральных солей являются молочные продукты. В них содержаться много кальция, фосфора и витамина D. При интенсивных нагрузках может возникнуть дефицит железа в организме. Для его восполнения следует употреблять больше печени, дыни и яблок.

В заключение, хочется отметить, что немаловажным фактором в развитии физической подготовки спортсменов, любителей спорта, а также сотрудников правоохранительных органов является правильное питание. Мы выяснили, какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов, являющиеся оптимальным для поддержания организма при занятиях физическими нагрузками. Так же нами были выведены правила питания, способствующие развитию организма при занятиях спортом. Так же мы не забыли упомянуть роль витаминов и микроэлементов в процессе питания.

---

1. Моськин А. С., Баркалов С. Н. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств // 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. Тютюнников Б. Н., Бухштаб З. И., Гладкий Ф. Ф. и др. Химия жиров. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Колос, 1992. 448 с.

3. Сорокин А. В., Ким Е. Р., Овчинников Л. П. Протеасомная система деградации и процессинга белков // Успехи биологической химии. 2009. Т. 49. С. 3–76.

4. Абакумова Н. А., Быкова Н. Н. Углеводы // Органическая химия и основы биохимии. Часть 1. Тамбов: ГОУ ВПО ТГТУ, 2010.

5. Медников А. Б., Ткаченко А. И., Клименко Б. А., Пойдунов А. А. Обоснование методики формирования здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры // Мир образования – образование в мире. 2016. № 2. С. 237–242.

Сведения об авторе

Труфанова Елизавета Юрьевна, 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: Кузнецов М. Б., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова б/с, б/з.

Ключевые слова

Правильное питание, физические нагрузки, сотрудники полиции.

Федотов А. О.

Спорт как неотъемлемая часть в развитии молодежи

Спорт является наиболее доступным способом сохранения и поддержания здоровья человека. В настоящее время развитие информационных технологий, повсеместное присутствие в жизни каждого человека социальных сетей различного характера отрицательно влияет на заинтересованность к занятиям спортом основной части молодежи. Для обеспечения полноценного физического развития должен увеличиваться объем двигательной активности молодых людей. Возрастает количество школьников и студентов, имеющих отклонения в физическом развитии.

Сегодня актуальным вопросом для современного российского общества является развитие массового спорта. Экономической прогресс, политическая стабильность Российской Федерации напрямую зависит от ухудшения здоровья всех слоев населения, так как увеличивается фактор риска сохранения и развития интеллектуального, духовного, нравственного, а в дальнейшем и профессионального развития общества. Органы власти должны оказать влияние на популяризацию здорового образа жизни, как одного из направлений государственной политики [1].

В настоящее время существуют две основные сферы спорта: спорт высших достижений и массовый спорт. Спорта высших достижений, создает условия совершенствования физического развития подрастающих поколений, а также позволяет на основе выявления индивидуальных физических возможностей и способностей человека в определённой спортивной деятельности добиваться максимальных спортивных результатов. Развитие массового спорта создает моральный стимул при установлении различных спортивных рекордов, а также победы в различных спортивных состязаниях. Массовый самодеятельный спорт является частью системы физической культуры общества, который зависит от состояния здоровья, возраста, уровня физического развития человека. Подобный вид физической активности является учебным предметом и входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в армии. В этой форме реализуются общие, образовательно-воспитательные, подготовительные, развивающие и оздоровительные задачи спорта.

Двигательная активность лежит в основе функций организма, обеспечивающих его взаимодействие с окружающей средой. Только при максимальном удовлетворении биологических потребностей человеческого организма в движении возможно полноценное развитие человеческого организма. Невыполнение этого условия способствует нарушению в физическом развитии, патологиям отдельных органов или функциональных систем [2].

Физическая культура и спорт необходимы для социального становления человека, являясь одним из важных факторов всестороннего и гармонического развития. Несмотря на введение физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом.

Можно выделить три основных фактора, препятствующих занятию спортом у молодежи. Первым фактором является причастность спортивных учреждений к сфере бизнеса, при данном аспекте у молодых людей недостаточно денежных средств для посещения подобных организаций.

Другая причина – разнообразие учреждений развлекательного характера, которые посещают студенты для проведения досуга. Однако, после посещения подобных развлекательных учреждений организм истощается. Для молодежи средством успокоения выступают алкогольные напитки, курение, а также употребление наркотических препаратов. В результате третий фактор – легкий доступ к наркотическим средствам.

В итоге проблемами уменьшения числа молодых людей, проводящих свободное время в спортзалах, возникает из-за нехватки денежных средств, из-за быстрого увеличения количества привлекательных для молодежи занятий, возрастания возможности выбора своего досуга. Во времена Советского Союза спорт для молодежи являлся стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, а также развлечением, отдыхом от умственных нагрузок, сейчас таким средством и стимулом выступают заведения развлекательного характера, алкогольные напитки. Одной из причин посещения увеселительных мероприятий является общение с друзьями, а также возможность завязать новые знакомства. Нельзя не отметить огромное влияние интернет коммуникаций на жизнь современного человека. Сегодня студенты реже встречаются в кафе и клубах, заменяя личное общение на дистанционное контактирование посредством социальных сетей. Развивается сидячий образ жизни, отрицательно влияющий на организм человека [3].

На данный момент уделяется значительное внимание различным активным мерам профилактики, направленным на преодоление отрицательных последствий связанных с деятельностью человека. В процессе улучшения здоровья нации важная роль отводится развитию физической культуры и спорта, через которые возможно поднять функциональные возможности человека, а также полноценно использовать человеческие возможности в условиях производства и быта. Примером могут служить достижения спортсменов в различных вилах спорта, которые превышают сложившиеся представления о возможностях человеческого организма.

Исследования студентов учебных заведений показали, что общая нагрузка учебной работой, в учебном процессе значительно различается. Она определяется отношением самого обучаемого с учебным условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности.

В период экзаменов около девяноста процентов студентов проводит на открытом воздухе не более тридцати мин в день. Наблюдается несоблюдение режима дня, недосыпание, нерегулярный прием пищи. После окончания экзаменационной сессии у большого количества молодых людей начинаются отклонения в состоянии здоровья, простуды, а также грипп, ангина, ОРЗ, это является следствием снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, общего недостатка двигательной активности, нарушений режима учебной работы.

Однако учащиеся и студенты, систематически занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов, наиболее продуктивно для своего здоровья преодолевают сложности учебного процесса. Физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта снижает дефицит двигательной актив-

ности, а также способствует укреплению здоровья, способствует полноценному функционированию систем организма [4].

Государственные органы власти должны принять законопроекты для развития физической культуры и спорта, эффективно использовать имеющиеся возможности в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни, а также реализовать программы, способствующие достойному выступлению российских спортсменов на международных соревнованиях.

В настоящее время спортом и физической культурой в Российской Федерации занимается около десяти процентов населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель стремится к уровню в шестьдесят процентов.

1. Алдошин А. В. Физическая тренировка как фактор повышения профессиональной готовности у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука и практика. 2015. № 4 (65). С. 122–124.
2. Еремин Р. В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности // Наука и практика. 2014. № 2 (59). С. 167–170.
3. Кузнецов М. Б. Воспитание силовых и скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // 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. Моськин С. А. Эффективность учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // 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

Федотов Артур Олегович, 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., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Спорт, физическая культура, молодежь.

Хохлова Д. Д.

Применение инновационных технологий физического воспитания в вузах

Физическое воспитание обучающихся – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1].

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их

практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. Это разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке обучающихся в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждение интереса у обучающихся к занятиям физической культурой [3].

Технология в физическом воспитании – это взаимосвязанная упорядоченная совокупность оптимальных и эффективных средств, методов и приемов, направленных на обеспечение планируемого спортивного результата или показателя физической подготовленности.

Инновационные технологии обучения имеют два направления, такие как:

- «активизация познавательной деятельности» – обучающийся получает готовую познавательную информацию от педагога (характер обучения пассивный, обучающийся принимает позицию пассивного объекта, отсутствуют элементы творчества, нет самостоятельности, с наличием элементов традиционного репродуктивного обучения), при таком направлении обучающийся приобретает знания, навыки без творческого использования их на практике;

- «интерактивные технологии обучения» (интерактивность в переводе с английского означает «взаимодействие») относится к коммуникативно-ориентированному направлению в обучении, и данная модель в образовании сконцентрирована на обучающемся как формирующейся личности, способной к самовыражению и самореализации (основной частью данной технологии становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и обучающихся).

В вузах проводится много мероприятий по кардинальному преобразованию учебного процесса с внедрением интерактивного обучения, к наиболее популярным методам интерактивного обучения, способствующего включению учащихся в активный процесс приобретения и переработки знаний, относятся: работа в группах «Круглый стол», «Дебаты», «Мозговой штурм», «Дискуссии». Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» на основе информационных технологий, как правило, оказывается более эффективной. Технология мультимедиа не только превращает компьютер в полноценного собеседника, но и позволяет обучающимся, не выходя из аудитории (спортзала, дома), присутствовать на лекциях выдающихся ученых и педагогов, занятиях ведущих тренеров, в соревнованиях различного ранга, стать свидетелями исторических событий прошлого и настоящего, посетить образовательные, культурные и спортивные центры мира. При этом необходимо подчеркнуть, что в этом случае происходит параллельная передача аудио- и визуальной информации на персональный компьютер в сочетании с использованием больших объемов информации и интерактивными возможностями работы: произвольный переход от одного места к другому, осуществление поиска разделов по содержанию, организация режима вопросов и ответов, использование разветвленных сюжетов. Современные технологии «Виртуальная реальность» обеспечивают стереоскопическое представление видеоинформации на экране, ее стереозвучание, а также управление аудио-видеоинформацией голосом. Это дает возможность перемещать объекты в виртуальном пространстве, применяют методы интерактивного манипулирования объектами, что в перспективе может решить многие проблемы моделирования учебно-тренировочного процесса (обучение сложно координационным спортивным двигательным действиям, решение тактических задач, создание

различных проблемных ситуаций в постановке учебно-воспитательного процесса). Значительное место в воспитательном процессе могут занять глобальные телекоммуникационные сети, например «Интернет». Благодаря «Интернету» создаются совершенно новые возможности для обучающихся, спортсменов, преподавательского состава: проведение телеконференций; обмен информацией; организация совместных исследований обучаемых из различных учебных заведений; организация консультативной помощи обучаемым из научно-методических и спортивных центров; организация сети дистанционного обучения. Преподаватели благодаря доступу к сетям телекоммуникаций не только существенно повышают свою информационную вооруженность, но и получают уникальную возможность общения со своими коллегами практически во всем мире. Это создает идеальные условия и для профессионального общения, ведения совместной учебно-методической и научной работы, обмена учебными разработками. Спортивно-ориентированные технологии так же имеют большое развитие. Каждый обучающийся отдает предпочтение ограниченному кругу видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, теннис). Именно поэтому предоставляется право вместо учебных занятий посещать учебно-тренировочные занятия в избранном, предпочитаемом виде спорта. Для этого на базах вузов организовывается работа специализированных секций, в которых обучающиеся могут заниматься любимым видом спорта [4].

Также используют игровые технологии с целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой.

В учебно-воспитательный процесс внедрены физкультурно-оздоровительные занятия: шейпинг, фитнес, аэробика. Одним из перспективных направлений физического воспитания обучающихся является мини-футбол. Занятия мини-футболом предусматривают использование широкого спектра двигательной активности, с целью укрепления здоровья обучающихся, а также создания необходимых предпосылок и условий для плодотворного умственного труда. Занимаясь физическими упражнениями и играя в мини-футбол, обучающийся развивает свою выносливость, быстроту движений и реакцию.

Система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей обучающегося, обеспечивает творческое применение полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физического и нравственного здоровья, способствует формированию личной физической культуры.

В заключении хочется отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья [2].

1. Васенков Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 5. С. 91–92.

2. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие. М.: МГИУ, 2014. 376 с.

3. Иванина Л. И. «Индивидуальное преимущество» в технологии индивидуализации обучения на занятиях по физической культуре // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая культура и спорт: сборник статей. Орел, 2015. С. 44–46.

4. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224.

Сведения об авторе

Хохлова Дарья Дмитриевна, студентка 1 курса направления подготовки «Экономика», б/с, б/з.

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина.

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

Научный руководитель: Алдошина Е. А., доцент кафедры физического воспитания Орловского государственного аграрного университета имени Н. В. Парахина, кандидат педагогических наук, б/з.

Ключевые слова

Пресечение противоправных действий, задержание правонарушителя, тактика применения боевых приемов борьбы.

Чернышев В. А.

Экстремальные виды спорта

Спорт, как известно не стоит на месте, а развивается вместе с обществом.

К привычным для человека видам спорта, прибавляются новые экстремальные виды спорта. Именно о них будет изложено в данной статье.

Для начала следует рассмотреть, что такое экстрим – это как правило, выдающиеся, экстраординарные действия, связанные с риском для жизни. Для каждого человека причины занятий экстремальными видами спорта различны. Одни хотят получить «острые ощущения», так сказать балансировать между жизнью и смертью, другие пытаются поддерживать в себе обостренное чувство жизни. Кто-то услышал про данные виды спорта от друзей и тоже захотел попробовать, а кто-то считает это модным и просто гонится за этой модой.

К экстремальным видам спорта относятся:

- триал;
- скейтбординг;
- сноубординг;
- парашютизм;
- скалолазание;
- бейсджампинг;
- хелискинг;
- кейвдайвинг, по другому его еще называют «пещерный дайвинг»;
- мотоспорт.

Это далеко не полный перечень экстремальных видов спорта их большое множество. Вышеперечисленные виды спорта являются самыми известными экстремальными видами спорта, как в России так и за рубежом.

В зарубежных странах экстремальный спорт, более популярен и известен чем в России.

Считается, что данные виды спорта очень опасны, для жизни и здоровья человека. Да это действительно так, но нельзя сказать, что привычные виды спорта не опасны

для жизни и здоровья человека. В любом виде спорта возможен травматизм, а чтобы его избежать нужно просто соблюдать технику безопасности при занятии любым видом спорта, как экстремальным, так и не экстремальным [1].

Пару лет назад экстремальные виды спорта были мало кому известны, а сейчас о них знает практически каждый. Данные виды спорта очень популярны среди молодежи и подростков. Каждый современный подросток гонится за адреналином, острыми ощущениями, а при занятии экстремальным спортом именно такие эмоции они получают.

Можно сказать, что общество старается поддерживать данные виды спорта, оно делает им рекламу, разрабатывает защитное обмундирование и многое другое.

Существует достаточное количество средств для страховки при занятиях спортом, главное правильно их применять и тогда человек сумеет обезопасить себя и свою жизнь при занятиях экстремальным спортом [2].

В погоне за адреналином экстремалы стараются выйти за пределы своих возможностей, тем самым создают опасность для своей жизни.

Для некоторых людей экстремальный спорт может стать стилем жизни, особым устремлением души, который позволяет отрешиться от серых и мрачных будней, по новому взглянуть на окружающий мир, открыть в себе новые возможности, зарядиться положительной энергией, повысить уровень адреналина в крови.

Как уже говорилось выше, экстремальный спорт наиболее популярен у молодежи. Молодежь пытается преодолеть страх, испытать ни с чем не сравнимые эмоции. Экстремальные виды спорта – это наиболее обобщенное название абсолютно новых, набирающих популярность видов спорта, которых характеризуются скоростью, высотой, глубиной, опасностями различного рода и зрелищностью. В основе этих видов спорта лежит – фактор экстрима, вызывающий выброс адреналина в кровь. Именно это и заставляет спортсменов вновь и вновь рисковать. Ощущения эти очень сильны, в медицине даже появилось определение «адреналиновая зависимость», чем сами спортсмены и могут объяснить свою тягу к риску [3].

1. Еремин Р. В. Профилактика травматизма в процессе занятий по физической подготовке // 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. С. 43–44.

2. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // 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. С. 106–109.

3. Герасимов И. В. Устойчивость сотрудников МВД к стрессу в условиях повышенного риска // Автономия личности. 2011. Т. 4. № 2. С. 12–14.

Сведения об авторе

Чернышев Владислав Алексеевич, 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: Осипов Д. В., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Экстремальный спорт, риск, физические и психологические нагрузки.

Шагарова Е. В.

К вопросу о совершенствовании физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Каждый день общество сталкивается с преступным миром. Это одна из серьезных проблем безопасности. Для защиты безопасности граждан в нашем государстве действует целая система правоохранительных органов. Особую роль отводят органам внутренних дел. Они призваны для защиты жизни, защиты прав и свобод не только граждан Российской Федерации, но и для защиты иностранных лиц и лиц без гражданства, также осуществляют деятельность по охране общественного порядка и общественной безопасности. Сотрудники органов внутренних дел всегда приходят на помощь нуждающимся лицам, можно сказать, что перед сотрудниками стоят огромные цели и задачи.

Для решения поставленных задач государством, сотрудники правоохранительных органов, должны обладать широким кругом знаний в области профессиональной служебной и физической подготовки. Профессиональная служебная подготовка включает себя как изучение теоретических вопросов, так и отработку практических умений и навыков, в областях повседневной деятельности сотрудников ОВД, физической и огневой подготовки.

Физическая подготовка является сложным и многофункциональным явлением. Система физической подготовки представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий [1].

Из научных источников, известно, что среди основных функций физической подготовки выделяют такие, как образовательная, воспитательная, функция биологического развития, оздоровительная, профилактическая, функция отдыха и восстановления, коммуникативная, развлекательная и др.

Доказано, что физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, сознание, психику, работоспособность человека.

Сотрудники правоохранительных органов, имеющие большой опыт по борьбе с преступностью достаточно легко справляются с поставленными перед ними служебными задачами. Однако осуществлять свою профессиональную деятельность молодым выпускникам образовательных организаций МВД России гораздо тяжелее, из-за отсутствия у них практического опыта, но все же знания, умения и навыки, полученные ими при обучении, будут играть существенную роль.

Кроме того, действующие сотрудники ОВД постоянно работают со специальными средствами. К примеру, бронежилеты, они являются достаточно тяжелыми и плохо физически подготовленный сотрудник, не сможет проходить в нем несколько часов. Исходя из этого, уровень своей физической подготовки, сотрудникам ОВД необходимо постоянно поддерживать и совершенствовать на должном уровне.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России формирует у курсантов и слушателей физические и психологические навыки необходимые для успешного несения службы и выполнения оперативно-служебных задач. Так же на занятиях по физической подготовке отрабатываются умения эффективного применения боевых приемов борьбы в ситуациях силового противоборства с правонарушителем [4].

Кроме того, физическая подготовка способствует формированию многих положительных привычек у обучающихся:

- учит быть организованным;
- стремиться к совершенствованию в развитии;
- много трудиться и преодолевать трудности;

- подчиняться установленным требованиям;
- приходить на помощь товарищу;
- жить интересами коллектива и др.

Особо важным является то, что физическая подготовка эффективно влияет на психологическую подготовку сотрудников правоохранительных органов:

- способствует формированию моральных качеств;
- совершенствует волевые качества, эмоциональную устойчивость;
- развивает психические и психомоторные процессы (быстроту действий, внимания, память и др.);
- повышает умственную работоспособность на фоне утомления;
- снимает психическое напряжение после нервно-эмоциональных и физических нагрузок;
- повышает эффективность психореабилитации после высоких физических и нервно-эмоциональных нагрузок.

Для более эффективной подготовки сотрудников к борьбе с правонарушителями в образовательных организациях совершенствуется учебная программа, изменяется процесс проведения занятий. Преподаватели выбирают свою методику проведения занятий.

На наш взгляд, физическую подготовку курсантов и слушателей необходимо постоянно совершенствовать. В связи с этим, мы считаем необходимым:

- ввести в образовательную программу занятия физической подготовкой в экстремальных условиях. Это повлияет не только на достижения спортивных результатов, но и на психологическую устойчивость;
- увеличить количество часов физической подготовки на свежем воздухе;
- предоставление теоретических знаний и применение их на практике;
- распределить количество часов наиболее эффективным образом;
- проводить психологические тренинги для усиления моральных устоев;
- усовершенствовать нормативно-правовую базу в области применения физической силы, так как существуют определенные пробелы в законодательстве;
- разработать специальные программы, как для девушек, так и для юношей, исходя из весовых категорий, которые позволят им заниматься физической подготовкой в домашних условиях.

Все эти меры позволят усовершенствовать физическую подготовку в органах внутренних дел. Предложенные нами мероприятия, позволили бы наиболее качественно организовать занятия по физической подготовке и усовершенствовали бы такие качества как: быстрота, сила, выносливость, ловкость и другие качества.

Таким образом, для того, что бы наиболее эффективно выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи сотрудникам ОВД, необходимо постоянно совершенствовать физическую подготовку. Причем совершенствовать не, только в образовательных организациях, но непосредственно в отделах ОВД. Каждый сотрудник должен регулярно тренироваться и достигать определенных для себя спортивных результатов. Физическая подготовка оказывает только положительное влияние и необходима в деятельности сотрудников органов внутренних дел.

1. Купавцев Т. С., Морозов Ю. А. Физическая подготовка в МВД России [Электронный ресурс]: курс лекций. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 413 с.
2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6.

3. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50).
4. Баркалов С. Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России // 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

Шагарова Екатерина Владимировна, курсант 3 курса факультета подготовки следователей.

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

302027, г. Орел, ул. Игнатова, д. 2.

Научный руководитель: Кузнецов М. Б., преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, б/с, б/з.

Ключевые слова

Физическая подготовка, органы внутренних дел, физические качества, методика обучения.

Сборник статей

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Свидетельство о государственной аккредитации
Рег. № 1516 от 11.11.2015 г.

Подписано в печать 17.07.2017 г. Формат 60х90 $^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. 19,19. Тираж 29 экз. Заказ № 1059.

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова.
302027, Орел, ул. Игнатова, 2.