

Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ**

Всероссийская научно-практическая конференция

(19 мая 2018 г.)

Материалы конференции

Красноярск
СибЮИ МВД России
2018

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Е.В. Панов (отв. ред.), кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск);

В.М. Дворкин, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск);

М.Д. Кудрявцев, доктор педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск, Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, г. Красноярск, Красноярский государственный педагогический университет имени В.А. Астафьева);

В.А. Кузьмин, доцент (Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, г. Красноярск);

О.А. Юсупова, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, г. Красноярск).

Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 3,30 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – ISBN 978-5-7889-0255-5. – Adobe Reader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – Загл. с титул. экрана.

В сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблемам учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования и воспитанию здорового образа жизни, прошедшей на базе Сибирского юридического института МВД России 19 мая 2018 г.

Сборник предназначен для преподавателей физической культуры, физической подготовки, адъюнктов, аспирантов и соискателей, занимающихся диссертационными исследованиями по специальностям 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры и 13.00.08 – теория и методика профессионального образования.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-7889-0255-5.

©СибЮИ МВД России, 2018

Содержание

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

<i>Ананкин Д.А., Курсанов Н.И., Овчинников В.А.</i> Актуальные проблемы совершенствования контроля физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	9
<i>Афанасьев А.В., Литвиненко А.Г.</i> Психологический аспект проблемы совершенствования подготовки сотрудников органов внутренних дел к применению огнестрельного оружия	15
<i>Волков А.Н., Кузнецов С.В.</i> Биомеханическая квинтэссенция боевых приёмов борьбы	19
<i>Глубокий В.А.</i> Взаимосвязь общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	22
<i>Глубокий В.А.</i> Выполнение упражнений с отягощением весом собственного тела как средство оздоровления сотрудников органов внутренних дел	27
<i>Гуралев В.М.</i> О роли спортивных единоборств в процессе формирования навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел	30
<i>Дворкин В.М.</i> Особенности совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел	33
<i>Ермаков И.А.</i> Мотивационно-ценностные аспекты организации физического воспитания курсантов военного вуза	36
<i>Зайцев А.А., Фарафонов А.Ю.</i> Опыт применения практико-ориентированного обучения на занятиях по физической подготовке	40
<i>Ковальчук А.Н.</i> Совершенствование огневой подготовки специалистов-охотоведов	44
<i>Колиненко А.Д., Устиловская О.В.</i> Двигательное совершенствование в огневой подготовке	48
<i>Коновалова А.О., Толстихин А.Н.</i> Самоконтроль как один из факторов профилактики травматизма в процессе занятий физической подготовкой и спортом	52
<i>Крестников В.М., Борзых С.Э.</i> Образовательный компонент физического воспитания курсантов военных вузов	57
<i>Кубланов А.М., Кубланов М.М.</i> Стрельба как военно-прикладной спорт	61
<i>Купавцев Т.С.</i> О преемственности содержания подготовки к применению огнестрельного оружия в вузах МВД России в системе дисциплин стрелковой направленности	64

<i>Лапыгина О.В.</i> Повышение эффективности обучения сотрудников, курсантов и слушателей боевым приемам борьбы	66
<i>Муноз Номенди, Орлов С.В.</i> Психологическая подготовка в ходе физических занятий военнослужащих	68
<i>Овчинко О.А.</i> Специальные упражнения для развития силовой выносливости и статической устойчивости у курсантов первого курса при обучении технике медленной стрельбы	72
<i>Пастухов Е.В.</i> Особенности развития силовых способностей сотрудников органов внутренних дел	75
<i>Попова К.Г., Холодов О.М.</i> Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности	78
<i>Прилепских В.Д., Ковальчук А.Н.</i> Комплекс огневой подготовки для обучения специалистов-охотоведов.....	82
<i>Пхампхасук Бутсасенг, Холодов О.М.</i> Психологическая подготовка в процессе тренировки стрелка.....	85
<i>Пчелинцев С.Ю.</i> Физическая адаптация курсантов военного вуза	88
<i>Пчелинцев С.Ю.</i> Физическая и морально-психологическая подготовка курсантов к профессиональной деятельности.....	92
<i>Радченко Д.Г.</i> Проблемы повышения эффективности физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств.....	96
<i>Самойлов А.П.</i> Соблюдение мер безопасности при стрельбе	98
<i>Силантьев В.В.</i> Оценка выполнения курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России упражнений практикума и задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, на комплексном практикуме по огневой и физической подготовке с применением метода моделирования ситуаций.....	102
<i>Филиппович В.А.</i> Тактические и психологические способы воздействия сотрудника полиции при силовом задержании правонарушителя.....	106
<i>Филоненко Л.В., Нгуен Дык Ань.</i> Физическая подготовка вьетнамских военнослужащих	109
<i>Цепелев А.К., Тен Н.А.</i> Содержание этапов обучения скоростной стрельбе из пистолета	113

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

<i>Арутюнян Т.Г.</i> Об элементах морально-психологического воздействия в процессе физического воспитания	117
<i>Архипов Д.В., Веселов Е.А.</i> Проблематика травматизма на занятиях по физической подготовке курсантов высших учебных заведений системы МВД России	119

<i>Бордачёв А.Ю.</i> Совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, занимающихся стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия	121
<i>Веселов Е.А., Архипов Д.В.</i> Общая спортивная и физическая подготовка в структуре спортивного воспитания	125
<i>Власов В.А.</i> Проведение педагогического тестирования на предмет занятия армспортом у курсантов высшего учебного заведения системы МВД России	130
<i>Горелик А.В., Осипов А.Ю.</i> Проблемы эффективной подготовки дзюдоистов к соревновательной деятельности в условиях постоянных изменений в правилах соревнований	135
<i>Дворкин В.М.</i> Взаимосвязь технико-тактического мастерства с индивидуальными особенностями дзюдоистов	138
<i>Деловой Р.В., Калинин А.В., Козин А.В.</i> Развитие скоростных качеств футболистов в условиях искусственного газона	141
<i>Денискин В.В., Савчук А.Н.</i> Взаимосвязь физических качеств при занятии ударными видами единоборств	145
<i>Денискин В.В., Шакиров А.Р., Юманов Н.А., Беседина Л.А., Гайкович В.Ф.</i> Управление состоянием непосредственной подготовки спортсмена к соревнованию	151
<i>Ердяков М.О.</i> Специальная физическая подготовка по укреплению кисти стрелка из боевого оружия	154
<i>Ермаков И.А.</i> Формы спортивного стресса	157
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Влияние двигательной деятельности с разными уровнями эмоциональной нагрузки на текущее психическое состояние обучающихся высших учебных заведений	160
<i>Копылов Ю.А., Кокова Е.И.</i> Использование метода восстановления водного баланса в процессе силовой тренировки студентов высших учебных заведений	164
<i>Костычаков В.Ф.</i> К вопросу физической подготовки спортсменов-стрелков образовательных организаций МВД России	168
<i>Крестников В.М., Борзых С.Э.</i> Олимпийское образование как технология физического воспитания военнослужащих	172
<i>Лавшук Д.А., Загrevский В.И., Иванчиков Н.В., Мельников А.С.</i> Подготовка видеоматериалов спортивных упражнений для организации промера в биомеханическом исследовании	177
<i>Мещеряков В.С.</i> Особенности формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов (17-20 лет)	181
<i>Никитина П.А., Завьялов Д.А.</i> Педагогические особенности построения учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции у женщин 28-32 лет	185

<i>Осипов А.Ю.</i> Возможность значимого увеличения уровня специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо средствами кроссфит-тренинга.....	188
<i>Осипчик Е.Н., Гунич Н.В.</i> Некоторые особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями.....	192
<i>Парфианович А.А., Новицкий Д.Э., Новицкая В.И.</i> Анализ компетентности баскетболистов студенческих команд в вопросах здоровьесбережения.....	193
<i>Паршин С.В.</i> Особенности обучения технике самбо на начальном этапе подготовки.....	197
<i>Печковский И.В.</i> Использование специализированной измерительной аппаратуры для контроля скоростно-силовых способностей спортсменов.....	200
<i>Попова К.Г., Холодов О.М.</i> Военно-прикладной спорт как основа профессионального становления курсанта	203
<i>Пунтус А.О., Завьялов Д.А.</i> Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся на коротких дистанциях	206
<i>Романенко Н.С.</i> «Диск здоровья» как универсальное средство развития координационных способностей у спортсменов различной специализации.....	210
<i>Самойлов А.П.</i> Физическая культура в профессиональной подготовке военнослужащего.....	213
<i>Слободчикова Т.А.</i> Подготовка спортсменов в условиях образовательной организации МВД России (на примере летнего служебного биатлона).....	218
<i>Трофимов И.А., Завьялов Д.А.</i> Методика повышения скоростно-силовых и координационных способностей, функциональной выносливости дзюдоистов младшего школьного возраста.....	221
<i>Филиппович В.А.</i> Формирование мотивации у обучающихся образовательных организаций МВД России к самостоятельным занятиям физической культурой и прикладными видами спорта.....	225
<i>Черменев Д.А.</i> Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов при обучении в образовательной организации МВД России (на примере циклических видов спорта)	229
<i>Шевченко А.Р.</i> Развитие скоростных способностей на занятиях по лыжной подготовке у студентов вуза с применением эстафетного бега	232
<i>Юманов Н.А., Денискин В.В., Гричанов А.С., Гайкович В.Ф.</i> Психофизиологические основы индивидуальной подготовки спортсменов	235

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА
НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<i>Андреева С.Н., Люлина Н.В.</i> Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодежи	239
<i>Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В.</i> Превенция вредных привычек среди учащихся высших учебных заведений как основа национальной безопасности.....	242
<i>Арпентьева М.Р.</i> Туризм как психотерапевтическая практика	246
<i>Валагура Э.Н.</i> Физическая культура как средство воспитания курсантов военных вузов	250
<i>Валагура Э.Н.</i> Формирование у курсантов военных вузов потребности в физкультурной деятельности.....	254
<i>Вильнер Б.С.</i> Влияние употребления наркотиков на здоровье человека в студенческой среде	257
<i>Вильнер Б.С., Иванова Т.С.</i> Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся.....	260
<i>Горелик А.В., Евтушенко А.А.</i> Некоторые организационные и правовые проблемы здорового образа жизни (на примере г. Красноярска)	263
<i>Гурьев С.В.</i> Влияние мобильных электронных устройств на человека.....	266
<i>Жуйко Д.А.</i> Спорт как фактор патриотического воспитания молодежи	269
<i>Жуйко Д.А., Максимов В.Г.</i> Здоровый образ жизни и его компоненты	272
<i>Кадач О.В., Кудрявцев М.Д.</i> Основы профилактики наркомании в студенческой среде средствами физической культуры и спорта	274
<i>Кадомцева Е.М.</i> Занятия физическими упражнениями с обучающимися в составе специальной медицинской группы.....	278
<i>Кох Е.В., Захарова Л.В.</i> Роль спорта в профилактике вредных привычек.....	282
<i>Кравчук А.И.</i> Спортивный рейтинг как способ сравнительного учета в вузе результатов участия обучающихся в спортивных мероприятиях	284
<i>Кравчук А.И., Паршин С.В.</i> Профилактика наркозависимости молодежи средствами физического воспитания и спортивной деятельности в образовательных учреждениях.....	288
<i>Кудрявцев М.Д., Михалева Е.А., Галимов Г.Я., Галимова А.Г.</i> Пути оптимизации учебного процесса по физической культуре	292
<i>Купцов К.В.</i> Влияние физических нагрузок на психофизиологические показатели студентов, ведущих малоподвижный образ жизни	296

<i>Лапыгина О.В.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	301
<i>Лепилина Т.В.</i> Система упражнений «стретчинг» для развития гибкости студентов в режиме свободного времени	305
<i>Макарчук М.С., Беседина Л.А.</i> Здоровый образ жизни	308
<i>Мокрова Т.И., Петухов К.Г., Петухова Л.А.</i> Организация процесса физического воспитания студентов с учетом глобальных вызовов здоровью современной молодежи	311
<i>Савко Э.И.</i> Влияние наркотиков на организм подростка	314
<i>Савко Э.И., Хожемпо С.В.</i> Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи и профилактика вредных привычек	319
<i>Сергеева А.А.</i> Адаптация к образовательной среде высшего учебного заведения средствами физической культуры	322
<i>Скурихина Н.В., Кудрявцев М.Д.</i> Проблемы эффективности применения здоровьесберегающих технологии в образовании	325
<i>Солдатов Е.О., Ничуговский В.В., Гончаренко Ю.В.</i> Физическое воспитание в учебном процессе вуза	329
<i>Пантюк И.В.</i> Показатели заболеваемости и профилактика наркомании в учреждениях образования Республики Беларусь	333
<i>Плескач В.М., Кадач О.В.</i> Формирование здорового образа жизни в условиях экологии городской среды	338
<i>Попов С.С., Завьялова О.Б.</i> Выявление особенностей организации занятий волейболом с учащимися 11-13-летнего возраста (на основе анкетирования)	341
<i>Пшеничный В.А., Люлина Н.В.</i> Профилактика наркомании среди молодежи	344
<i>Фалалеева М.В., Чупрова Е.Д.</i> Выявление роли физкультурного образования детей в частных дошкольно-образовательных учреждениях г. Красноярска	347
<i>Шардакова Ю.С., Кудрявцев М.Д., Сидоров Л.К.</i> Физическая культура как средство профилактики наркомании среди подростков в современном обществе	352
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	356

ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

*Д.А. Ананкин,
Н.И. Кирсанов,
В.А. Овчинников*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Специалистам давно и хорошо известно, что успешное управление сложными системами и процессами, в том числе и физической подготовкой человека, возможно только при наличии обратных связей. [2] Обратные связи в педагогическом процессе обеспечивают контроль его эффективности, позволяют своевременно вносить по ходу необходимые коррекции, повышать итоговую результативность. Однако для того, чтобы физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации действительно стала управляемым процессом, необходимо, чтобы преподаватели, тренеры и инструкторы принимали решение с учетом результатов объективных измерений, роль которых выполняет педагогическое тестирование. К сожалению, процедура тестирования, применяемая в настоящее время в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, пока не может претендовать на полную объективность.

Методы исследования. Нами было проанализировано содержание тестов для определения физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации начиная с 1996 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогике тестом (от англ. test – проба, испытание) принято называть испытание или измерение, проводимое для определения знаний, умений, навыков и способностей человека. Как правило, тестированием заменяют измерение только

тогда, когда изучаемый объект недоступен для прямого измерения или же изучаемое явление не вполне конкретно.

Поэтому одним из основных требований к тестам является их информативность, то есть степень точности, с которой они измеряют оцениваемое свойство или способность. В таком случае тесты должны быть прежде всего гомогенными. Это означает, что результат в таком тесте будет зависеть от одного фактора, а не от двух и более. Именно с таких позиций и были проанализированы тесты физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Физическая подготовка в органах внутренних дел России организуется и проводится в соответствии с Наставлением по физической подготовке (НФП) сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, которое утверждается приказом МВД России. Согласно НФП-96, утвержденного приказом МВД России от 29.07.1996 № 412, в редакции приказов МВД России от 31.01.2001 № 76, от 15.05.2001 № 510, от 20.05.2003 № 340, у сотрудников органов внутренних дел силовые способности определялись при помощи: подтягивания на перекладине, подъема переворотом в упор на перекладине, силового комплексного упражнения, тяги динамометра из приседа или отрыва штанги от пола.

Однако количество подтягиваний на перекладине зависит не только и не столько от силы мышц верхнего плечевого пояса, сколько от их выносливости. То есть на результат в подтягивании на перекладине оказывают влияние как минимум два фактора, если не учитывать тот факт, что и техника выполнения данного упражнения во многом определяет его результативность (количество повторений 4-16 раз в зависимости от возрастной группы).

Количество подъемов переворотом в упор на перекладине также определяется уровнем развития не только силовых способностей, но и силовой выносливости. А техника выполнения данного упражнения играет еще большую роль, чем при подтягиваниях на перекладине (количество повторений 1-10 раз в зависимости от возрастной группы).

Силовое комплексное упражнение для мужчин состояло из следующих упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) до касания грудью пола (количество повторений 10 раз);
- из исходного положения – упор лежа, 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);
- из исходного положения – лежа на спине, руки на пояс, 10 раз принять положение седа;

– из исходного положения – упор присев, 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Для сотрудников 4 и 5 медико-возрастных групп дозировка каждого упражнения в одном цикле составляла 5 повторений.

Силовое упражнение для женщин выполнялось в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, необходимо было сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Таким образом, выполнение силового комплексного упражнения предъявляло требования прежде всего к развитию физического качества выносливость, именно ее силовой разновидности, а не собственно проявлению силовых способностей, так как выполняется в высоком темпе непрерывно, циклично и без пауз (для мужчин 1-5 раз в зависимости от возрастной группы, для женщин считалось количество повторений в двух упражнениях).

Тяга динамометра (отрыв штанги от пола) осуществлялась из положения приседа (ноги согнуты в коленях, руки выпрямлены). Усилие развивается за счет одновременного напряжения мышц ног, рук и спины, то есть когда происходит мышечное напряжение без изменения длины мышцы.

Таким образом, из четырех рекомендованных тестов НФП-96 для определения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (базовая физическая подготовка (предназначена для всех сотрудников)) три полностью не соответствовали требованию информативности и гомогенности, и всего лишь один тест определял силу мышц разгибателей ног в статическом режиме, что для профессиональной деятельности данной категории служащих не имеет существенного значения.

Следующая группа тестов анализируемого НФП-96 предназначалась для определения уровня развития быстроты и ловкости. Это два варианта челночного бега: 4x20 м и 10x10 м. Здесь также невозможно точно сказать, от проявления каких физических способностей зависит конечный результат выполнения этих упражнений. За 10 или 20 метров бега невозможно развить максимальную скорость, как минимум требуется 5-6 секунд, то есть 30-40 м. Поэтому говорить об определении быстроты в пол-

ном ее понимании, наверное, не стоит. В первом тесте трижды происходила смена направления бега, во втором – девять раз. Можно утверждать, что здесь требуется проявление в большей мере координационных способностей, а не ловкости, так как содержание теста испытуемым хорошо и заранее известно и не предполагает новизны и неожиданности при его выполнении. [1] Однако, учитывая, что время выполнения данных упражнений согласно требованиям находилось в пределах 15,8-23,0 секунд для челночного бега 4x20 м и 23,0-39,0 секунд для челночного бега 4x20 м (в зависимости от возрастной группы), для достижения хорошего результата важно проявление такой физической способности, как выносливость, именно ее скоростной разновидности. Большое значение имеет и техника выполнения челночного бега, что требует предварительного обучения.

Таким образом, тесты второй группы, рассчитанные на определение уровня развития быстроты и ловкости, также не соответствовали требованиям информативности и не являлись гомогенными.

Третья группа тестов для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в НФП-96 предполагала определение выносливости. В эту группу включены были пять тестов: бег на 3 и 5 км, ходьба на лыжах 5 км, плавание 100 м, преодоление специальной полосы препятствий. Причем полоса препятствий приведена в качестве образца последовательности выполнения двигательных действий и создания стандартной нагрузки на организм сотрудников. Органам (подразделениям) внутренних дел предоставлялось право разрабатывать свою полосу препятствий специальной физической подготовки и нормативы по ее преодолению исходя из имеющихся возможностей материально-спортивной базы.

Действительно, результат первых трех тестов в основном зависит от общей выносливости, но в ходьбе на лыжах немаловажную роль играет и техника передвижения. В плавании на 100 м техника еще больше определяет результат, так как необходимо выполнить минимум один поворот, если бассейн имеет длину 50 м, максимум – три, если длина его составляет 25 м. Для того чтобы преодолеть успешно специализированную полосу препятствий, одной общей выносливости будет недостаточно. Здесь требуется проявить координационные способности, хорошие навыки преодоления препятствий, а также специальную выносливость.

Таким образом, из пяти тестов, применявшихся в соответствии с НФП-96, направленных на определение выносливости, только два соответствовали требованиям информативности. Остальные три малоприспособлены для этой цели.

В 2012 г. в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, ут-

вержденным приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп (далее – Наставление 2012 года), в определение уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации были внесены коррективы.

В соответствии с главой 5 Наставления 2012 года проверка физической подготовленности различных категорий сотрудников осуществлялась следующим образом: для сотрудников подразделений специального назначения и авиации – по трем общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы). Для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации, – по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы). Для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, – по одному общефизическому упражнению (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы). Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения), и оценки за выполнение боевых приемов борьбы.

Для определения силовых способностей предлагалось выполнить один из следующих тестов: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, толчок (жим) гири весом 24 кг. Физические способности – быстроту и ловкость – предписывалось определять при помощи челночного бега 10x10 м или 4x20 м, выносливость – результатом в беге на 5 км, или ходьбе на лыжах на эту дистанцию, или в плавании на 100 м.

Как видим, новшеством стала замена некоторых тестов для определения силовых способностей. Так, вместо подъема переворотом в упор на перекладине, силового комплексного упражнения и тяги динамометра из приседа было включено сгибание и разгибание рук в упоре лежа и толчок (жим) гири весом 24 кг. Однако такая корректировка вновь не учитывала того, что данные тесты не являются информативными, так как достижение удовлетворительного результата зависит более чем от одного фактора. То есть данные тесты, как и в предыдущем варианте, гетерогенные.

В настоящее время в целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 утверждено Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, приказом МВД России от 23.08.2017 № 665 при-

знаны утратившими силу главы № I, III, IX-XIV Наставления 2012 года. Изменен порядок выполнения жима гири весом 24 кг – после подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены (толчок не предполагается). Данные требования исключают технику выполнения данного упражнения, как в соревнованиях по гиревому спорту, и позволяют более информативно определить силовые способности при его выполнении, но не отражают это полностью, так как данное упражнение требует от испытуемого проявления больше силовой выносливости, чем абсолютной силы в чистом виде.

Несмотря на некоторые изменения в содержании и процедуре тестирования физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, качество тестов за последние более чем двадцать лет в большинстве своем не соответствует требованиям информативности. По их результатам можно только условно говорить о некотором уровне общей физической подготовленности сотрудников, что никак не отражает специфику их профессиональной деятельности и не связано с решением служебных задач. Сложившаяся ситуация требует разработки и обоснования современных тестов физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, учитывающих все основные требования, которые бы позволили педагогический процесс сделать более эффективным и управляемым.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД России от 29.07.1996 № 412 (ред. от 31.01.2001 № 76, от 15.05.2001 № 510, от 20.05.2003 № 340).
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.
4. О признании утратившими силу отдельных положений Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп : приказ МВД России от 23.08.2017 № 665.
5. Жарков, С.А. Сопоставительная характеристика понятий «ловкость» и «координационные способности» в аспекте совершенствования подготовки сотрудников ОВД / С.А. Жарков, В.А. Овчинников, В.С. Яки-

мович // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2015. – № 3 (34). – С. 149-153.

6. Овчинников, В.А. Физическая подготовка : учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.

*А.В. Афанасьев,
А.Г. Литвиненко*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Качество подготовки специалистов для органов внутренних дел напрямую зависит от содержания профессионального обучения. По этой причине необходимо постоянно оценивать степень подготовленности выпускников вузов МВД России к эффективному противодействию непрерывно изменяющимся внешним и внутренним угрозам. Но если содержание правовой подготовки достаточно оперативно можно скорректировать, следуя изменениям действующего законодательства, то внесение изменений в содержание профессионально-прикладного двигательного обучения требует длительного анализа практики применения сотрудниками прикладных умений и навыков в процессе несения службы. При этом следует учитывать, что простым увеличением количества практических занятий, направленных на формирование того или иного умения или навыка, можно не достичь поставленной цели повышения качества подготовки специалиста. Именно такая ситуация отмечается в области совершенствования огневой подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время разработано множество достаточно эффективных методик формирования у сотрудников органов внутренних дел профессионально значимых умений и навыков обращения с огнестрельным оружием – стрельба с уходом с линии встречного огня противника, в движении, после устранения задержек при стрельбе, со сменой магазина, навскидку и т.д. При этом результаты проведенных исследований (В.Н. Лавров, 1996-2005; С.А. Иванов-Катанский, 2002; Д.Г. Морев, 2003, А.В. Афанасьев, 2011 и т.д.) убедительно говорят о том, что использование таких методик существенно повышает уровень огневой подготовленности сотрудников. Однако практика применения оружия сотрудниками органов внутренних дел в процессе несения службы существенных изменений не претерпевает. Одной из очевидных причин создавшейся ситуа-

ции является отсутствие должной психологической подготовленности сотрудников к реальному применению огнестрельного оружия [1], так как помимо способности быстро и точно поразить цель необходимо еще и быть внутренне готовым своевременно оценить ситуацию и принять решение на производство выстрела, возможно даже на поражение.

Одним из первых проблему необходимости психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов подробно рассмотрел Рональд Адамс [3], который представил модель профессиональной подготовленности полицейского в виде треугольника (так называемый «треугольник выживания»), сторонами которого являются тактическая и стрелковая подготовка, а основанием – психологическая готовность. Впоследствии эту модель была дополнена четвертым компонентом – физической подготовленностью. Однако если проблемам физической, огневой и тактической подготовки в современной учебно-методической литературе по подготовке специалистов для правоохранительных органов уделяется определенное внимание, то вопросы психологической подготовки по большей части остаются неисследованными. Большинство действующих сотрудников не обладают необходимыми знаниями о способах воздействия на свое сознание в целях нейтрализации неблагоприятного влияния стресса на результаты деятельности.

Стресс – это состояние внутреннего напряжения, которое отражается на деятельности всех систем организма человека, вызывая беспокойство и отвлекая на себя внимание. Состояние стресса является естественной реакцией организма на внешние раздражители. Организм может приспособиться к стрессовому воздействию, но реакция на серьезные стрессоры (например, на попадание в перестрелку, вступление в единоборство или любое другое событие, связанное с проявлением насилия) может превысить адаптационные способности человека и деморализовать его в случаях, если он не был заблаговременно подготовлен и не обладал устойчивыми навыками воздействия на свое сознание в условиях стресса.

При попадании в ситуации повышенного риска влияние стресса выражается, как правило, в следующих поведенческих аномалиях:

– неоднозначная первичная двигательная реакция: основана на животных инстинктах, выражающихся внешне в виде прыжков, хаотичных движений и других произвольных рефлекторных действий в ответ на испуг, например, от звука выстрела огнестрельного оружия. Чем более неожиданной была ситуация, тем более поразительную реакцию можно наблюдать и тем больше времени будет затрачено для того, чтобы вернуть свое сознание в контролируемое состояние. Установлено, что даже при предвидении возможности возникновения перестрелки, например при

задержании скрывающегося преступника, первый выстрел с любой стороны обычно вызывает некоторое удивление со стороны сотрудников;

– рассеянность мышления: в стрессовых ситуациях необходимо полностью сосредоточить свое внимание на угрозе, однако в некоторых случаях сотрудники, попадавшие в ситуации риска, отмечают, что мозг внезапно начинает генерировать вопросы, не имеющие непосредственного отношения к ситуации либо являющиеся в данный момент бесполезными, абсурдными: «Как отнесутся мои знакомые к тому, что я применил оружие?», «Сколько мне придется оформить документов, если я сейчас использую средства принуждения?» и т.д.;

– физиологическая реакция на стресс: непосредственно на месте происшествия до, во время или после события, связанного с возникновением рискованных ситуаций у некоторых сотрудников наблюдается дискомфорт, связанный с сухостью во рту, влажными ладонями рук, болью в мышцах, учащенным сердцебиением, в исключительных случаях могут наблюдаться тошнота и обморок;

– искаженное восприятие реальности: внутреннее напряжение, возникающее в результате воздействия неблагоприятных факторов опасной ситуации, может влиять на восприятие сознанием информации, поступающей от органов чувств. Это может выражаться в виде так называемого «тоннельного зрения», когда все внимание концентрируется на одном, как правило, крупном объекте, а все, что происходит вокруг, полностью «выпадает» из восприятия сознания либо блокировки поступающей звуковой информации, когда в сознании не отражаются даже очевидные звуковые раздражители (например, выстрелы). Кроме того, может изменяться и ощущение времени. По данным западных исследователей [2], более 80% полицейских, принимавших участие в перестрелках, впоследствии отмечали, что для них события протекали значительно медленнее либо быстрее, чем это происходило в реальности;

– пробелы в восприятии действительности: в редких случаях сознание блокирует часть событий стрессовой ситуации, причем не только после того, как ситуация была разрешена, но и в момент происшествия. Практикой отмечены ситуации, когда сотрудник, применив огнестрельное оружие в ситуации вооруженного нападения, не смог впоследствии объяснить, как ему удалось среагировать и нейтрализовать нападавшего. Этой информации просто нет в сознании.

Такие проявления реакции на стресс вероятны в случаях первого попадания в опасную ситуацию. При повторном воздействии схожих стрессоров рассматриваемый эффект ослабевает.

Перечисленные обстоятельства могут оказаться фатальными, если сотрудник будет не готовым к их воздействию, поскольку они могут не позволить ему выполнять свои обязанности с полной самоотдачей.

Поскольку реакция на внешний раздражитель носит неосознанный характер, существует мнение, что сделать что-либо для предотвращения угрозы маловероятно. Однако использование определенных методик позволяет добиться контроля над своими действиями в экстремальных ситуациях. Существует множество проверенных методов управления стрессом. К ним относятся самогипноз, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, методики обучения произвольному расслаблению мышц и некоторые другие методы.

В связи с этим обучение сотрудников органов внутренних дел методам саморегуляции в опасных ситуациях служебной деятельности должно стать обязательным элементом профессионального обучения. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость отбора и подготовки соответствующих педагогических кадров, обладающих необходимыми психологическими компетенциями в области осуществления правоохранительной деятельности и способных эффективно обучить сотрудников использованию методик саморегуляции при попадании в опасные ситуации служебной деятельности.

Библиографический список

1. Афанасьев, А.В. Особенности профессионально-психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в опасных ситуациях / А.В. Афанасьев // Образование, наука и практика в деятельности по обеспечению прав граждан и борьбе с преступностью : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции / Дальневосточный юридический институт МВД России. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2016. – С. 10-12.

2. Remsberg C. The Tactical Edge: Surviving High-Risk Patrol. – Northbrook: CalibrePress, 1994. – 543 с.

3. RonaldJ. Adams. StreetSurvival: TacticsForArmedEncounters. – Northbrook: CalibrePress, 1980. – 403 с.

*А.Н. Волков,
С.В. Кузнецов*

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ КВИНТЭССЕНЦИЯ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ

Осознание сущности условий и факторов применения физической силы сотрудниками полиции, как «полицейской системы», строится на понимании в том числе и технической структуры приёмов ограничения свободы передвижения или (и далее) – боевых приёмов борьбы. Осуществление всего многообразия боевых приемов борьбы по своей биомеханической сущности сводится к *шести группам* элементарных воздействий на человеческое тело.

Первая из них – это дожимы. Воздействие «дожимом» называется сгибание частей тела, соединенных суставом, за пределы его естественной подвижности – к пределу его анатомо-физиологической подвижности. При этом сустав – прерывистое, т.е. разделенное щелью, и подвижное сочленение костей скелета человека, которое позволяет этим костям выполнять с помощью сокращения мышц различные движения относительно друг друга. Примерами этого механизма воздействия на суставы выступают: обезоруживание скручиванием руки внутрь и наружу, а также дожимом кисти «под ручку».

Второй группой боевых приёмов борьбы выступают рычаги. Это действие по своей анатомической сущности противоположно дожиму, это разгибание в суставах за пределы его естественной подвижности. Примерами этой группы приемов являются и рычаг локтя (руки) через предплечье, скручивание руки внутрь, через плечи, сопровождение на загибе руки за спину хватом за подбородок – рычаг головы в шейном отделе позвоночника.

Третья группа – скручивания. Скручивание – это вращение по продольной оси вокруг какой-то части или же вокруг всего тела. Таким способом скручивается предплечье при рычаге руки внутрь, скручивании руки наружу, при выполнении загиба руки за спину нырком или перевода ассистента на живот.

К четвёртой группе относятся все виды выводов из равновесия. Известно, что на человека постоянно действует сила тяжести – сила земного притяжения. Конечно, в состоянии покоя это воздействие не ощущается, однако во время движения, когда необходимо преодолеть вес всего тела или его отдельных частей, ее воздействие становится ощутимым. Местом приложения силы тяжести является центр тяжести тела человека. Общий центр тяжести тела (далее – ОЦТ) складывается из центров тяжести от-

дельных частей его тела. Этот центр можно рассматривать, по нашему мнению, как будто вся тяжесть тела сведена в одной какой-то точке, т.е. в точке общего центра тяжести. Анатомически ОЦТ тела человека находится в брюшной полости на уровне I-V крестцовых позвонков. Для понимания сущности выведения из равновесия как двигательного действия необходимо уяснить, что устойчивое положение человека обуславливается, во-первых, величиной площади опоры, во-вторых, высотой расположения ОЦТ тела, в-третьих, местом прохождения вертикали, опущенной из ОЦТ внутрь площади опоры. Площадь опоры – это поверхность, занимаемая обеими стопами, а также пространство между ними. Так вот, чем больше получилась площадь опоры и чем ниже был расположен ОЦТ тела, тем устойчивее располагается тело человека и тем легче ему сохранять равновесие. Когда центр тяжести находится над площадью опоры, тело находится в устойчивом положении, а при выходе ОЦТ за его периметр происходят потеря равновесия и падение. Таким образом, вывод из равновесия – это воздействие на общий центр тяжести тела с целью нарушения устойчивости. К примеру, к группе приемов, основа которых заключается в выведении атакуемого из равновесия, относятся воздействия на его общий центр тяжести. Это переводы, то есть переходы из стойки в положение лежа без потери контакта с опорой, и броски – переходы в положение лежа с отрывом атакуемого от опоры. Например, при выполнении сопровождения под воздействием загиба руки за спину, а также таких бросков, как задняя подножка с захватом ноги, задняя подножка, передняя подножка, через спину.

Практическое применение боевых приемов борьбы основывается на возможности их выполнить в ситуациях обоюдного противодействия. Сотрудник полиции, чтобы осуществить прием, вынужден в первую очередь каким-то способом нейтрализовать противодействие сопротивляющегося человека. Другими словами, он должен выполнить защитные действия против атак или контратак противника, своими действиями преодолеть его противодействие и пересилить его сопротивление – сломить его защиту. Только после выполнения этих действий есть возможность провести результативный атакующий прием. Таким образом, выведение из равновесия выступает основным условием и фактором упреждения, ослабления или нейтрализации противодействия противника. Например, при ограничении свободы передвижения боевым приемом борьбы на руку, для ослабления хвата (обхвата), сопротивления при обезоруживании, сопровождении под воздействием загиба руки за спину.

Добиться выведения человека из равновесия можно различными способами: рывком, толчком, осаживанием. Однако все эти способы дей-

ственны, как правило, только в условиях существенного преимущества сотрудника полиции над противником в силе и ловкости. В противном случае одним из действенных технико-тактических приемов является сочетание действий по выведению его из равновесия с нанесением расслабляющего удара. Однако в условиях применения силы сотрудники полиции в подавляющем большинстве должны стремиться к минимальному причинению вреда здоровью тех лиц, в отношении которых ими применяется сила. Поэтому расслабляющим ударом можно назвать удар, в результате которого не причиняется вред здоровью человека, а на мгновение изменяется мышечный тонус противника, ослабляется мышечное напряжение. Результатом расслабляющего удара является нарушение межмышечной и двигательной координации и рассредоточение внимания человека. И в итоге все эти действия (а вернее, последствия) приводят к требуемому результату – утрате устойчивости, равновесия человеком. Кроме этого полицейская техника расслабляющих ударов выполняется по наименее травмоопасным частям тела человека. В частности, удар голенью по внутренней стороне бедра в момент входа в площадь опоры при стремлении сотрудника полиции прежде всего вывести правонарушителя из равновесия. Этот технико-тактический принцип заложен во все боевые приемы борьбы, которые сотрудник полиции вынужден применять в ситуациях для преодоления игнорирования своих требований, пассивного неповиновения, активного сопротивления.

Пятая группа – это собственно удары, удары в самом широком смысле, удары как форма предельно кратковременного силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также с использованием подручных и специальных средств, оружия. Рассматривая удар с анатомической точки зрения, можно дать определение этому двигательному действию как мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, в результате чего происходит механическое раздражение нервных путей между или внутри мышц и связок. Самым эффективным признаётся удар, нанесённый в такое место, в котором нервные окончания, сосуды и кости наиболее близко подходят к поверхности тела, где они наименее защищены мышечными волокнами, сухожилиями и связками.

В состав шестой группы входят различные сдавливания и надавливания. Сдавливание – это механическое воздействие силы с двух сторон, а надавливание – с одной стороны на мышцы, связки, нервы, кровеносные сосуды, что вызывает механическое нарушение правильного их функционирования.

Итак, биомеханическая сущность боевых приемов борьбы на руку сводится к сочетанию рычагов, дожимов и скручиваний в так называемых «биокинематических парах». В механике кинематическая пара – это соединение двух звеньев, обеспечивающее определенное относительное друг друга движение. В биомеханике биокинематическая пара – это соединенные суставом две части тела. Например, на руке человека таких биокинематических пар можно насчитать три, которые образуются соединением: кисти и предплечья в лучезапястном суставе, предплечья и плеча в локтевом суставе, руки и туловища в плечевом суставе. Так вот, механика любого приема и складывается одновременным воздействием на оба звена этой биокинематической пары.

Несомненно, что в одной статье невозможно раскрыть весь курс биомеханики, преподаваемый на факультетах физической культуры и спорта. Однако, по нашему мнению, каждый преподаватель кафедры физической подготовки должен иметь хотя бы минимальное представление о биомеханической структуре боевых приёмов борьбы. Тогда и большинство споров о содержании раздела боевых приёмов борьбы Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, об описании техники приёмов, о том, какой ногой наносить расслабляющий удар, в принципе бы не состоялись.

В.А. Глубокий

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Формирование готовности сотрудников ОВД к умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, происходит в процессе физической подготовки. В содержание ее входят общая и служебно-прикладная физическая подготовка. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач, а также формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, происходит на специально организованных и самостоятельных занятиях по физической подготовке.

Основным средством физической подготовки сотрудников ОВД являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и

ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

В содержание занятий по физической подготовке входят упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Между общей и служебно-специализированной (владение боевыми приемами борьбы) физической подготовкой существует тесная связь. Так, учебно-тренировочные поединки, целью которых являлось противоборство с вооруженным макетом ножа ассистентом, показали, что наиболее подготовленные слушатели 5 курса вуза МВД России (спортивная квалификация кандидат в мастера спорта или 1 разряд по рукопашному бою, кикбоксингу) за 1 одну минуту боя пропускают в среднем 4-7 атак макетом ножа.

Остальные слушатели, которых можно отнести к среднестатистическим, за одну минуту пропускали от 12 до 23 атак. Наименее подготовленные слушатели умудрялись пропустить за одну минуту 30 и более атак.

При противоборстве с ассистентом, вооруженным макетом ножа, наиболее успешными оказались слушатели факультета профессиональной подготовки (n=27), сдавшие экзамен по физической подготовке на «отлично», они продемонстрировали лучшую «выживаемость», пропустили от 4 до 10 атак. Хуже показатели у имеющих оценку «хорошо», и совсем плохо (были пропущены более 20 ударов) у слушателей, имеющих итоговую оценку по физической подготовке «удовлетворительно».

Нами установлена тесная связь между оценками, полученными на экзамене по физической подготовке, и количеством пропущенных ударов при защите от вооруженного макетом ножа ассистента (коэффициент корреляции $r_{xy}=0,93$). Оказалось, что чем выше уровень общей физической подготовленности, тем выше уровень владения навыками и умениями боевых приемов борьбы. Следовательно, у такого сотрудника полиции больше шансов выжить в противоборстве с вооруженным правонарушителем. [1]

Некоторые авторы [4, с. 244] утверждают, и с этим трудно не согласиться, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует. Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Можно предположить, что высокий уровень общей физической подготовленности позволяет, в какой-то мере, сотруднику полиции компенсировать недостаток технической подготовленности при проведении задержания лица, подозреваемого в совершении преступления.

Так как гиревой спорт и гимнастика традиционно входят в содержание физической подготовки сотрудников силовых ведомств, для общей физической подготовки мы рекомендуем сотрудникам полиции выполнять упражнения с гирями (гирей) и упражнения с весом своего тела (заниматься силовой гимнастикой). [2]

Упражнения с гирями являются тотальными, к таковым относятся толчок, толчок по длинному циклу, рывок. Выполнение этих упражнений в течение 30-40 минут способствует развитию силовой выносливости у занимающихся.

Регулярные занятия гимнастикой также способствуют приросту силовых показателей. Кроме того, под влиянием гимнастических упражнений улучшаются координационные способности, что способствует лучшему освоению прикладных двигательных навыков (например, боевых приемов борьбы). Многоповторное выполнение подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, подъемов ног к перекладине, подъемов переворотом, как и упражнения с гирями, способствует снижению массы тела за счет уменьшения количества жира в организме занимающихся. В то же время нами замечено, что гимнастические упражнения в меньшей мере способствуют развитию выносливости, чем упражнения гиревого спорта.

Различные варианты построения учебных и тренировочных занятий по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта позволяют избежать монотонности, способствуют разностороннему физическому развитию, повышению функциональности занимающихся.

Плюсы занятий гимнастикой, гиревым спортом заключаются в том, что эти занятия не требуют дорогостоящего оборудования, упражнения относительно просты в исполнении, и они позволяют решать большинство задач по улучшению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В Сибирском юридическом институте МВД России рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» предусматривает изучение раздела «Общая физическая подготовка», который предполагает рассмотрение темы «Прикладная и атлетическая гимнастика». В содержание указанной темы входят упражнения на гимнастических снарядах (силовые упражнения с отягощением весом собственного тела) и упражнения

с использованием внешних отягощений, таковыми являются гири, тяжелоатлетические штанги, гантели, вес партнера.

Проводя занятия по физической подготовке по теме «Прикладная и атлетическая гимнастика», мы делаем акцент на выполнении упражнений со свободным весом, т.е. без использования различных тренажерных устройств. Курсанты выполняют двигательные действия поточным или групповым способами, что позволяет поддерживать достаточно высокую двигательную активность. Упражнения с гирями используются в сочетании с гимнастическими упражнениями только тогда, когда у обучающихся уже сформирована техника выполнения толчка, рывка, толчка по длинному циклу.

Во избежание травм стараемся не давать на учебных занятиях упражнения с гирями тяжелее 16 кг. Это позволяет как совершенствовать технику упражнений гиревого спорта, так и подготовиться к выполнению контрольного упражнения жим гири. По этому упражнению разработаны критерии оценки и нормативные требования, оно входит в содержание Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Гири более тяжелого веса, как правило, используются только с хорошо физически подготовленными курсантами или целенаправленно занимающимися гиревым спортом и выступающими на соревнованиях.

Из гимнастических упражнений мы отдаем предпочтение подтягиванию на перекладине, подъему переворотом на перекладине, выходу силой или выходу на две, подъему ног к перекладине. Например, после подготовительной части занятия учебный взвод делится на группы по три-четыре обучающихся, упражнения выполняются поточным способом. Курсанты выполняют следующие упражнения – толчок 2-х гирь 16 кг (16+16) – 10 раз, после чего выполняются подтягивания на перекладине 5-6 раз. Таких серий прделывается от трех до пяти. Затем выполняются другие гимнастические упражнения и упражнения с гирями. Девушки, как правило, выполняют махи с гирей, подтягивания на низкой перекладине или другие доступные им упражнения.

После выполнения упражнения с гирями и упражнений на многопрелетных гимнастических снарядах учебный взвод переходит к совершенствованию боевых приемов борьбы (служебно-прикладной физической подготовке). Это позволяет улучшить координационные способности и избежать перерывов в совершенствовании прикладных приемов и действий.

По своей сути такая форма проведения занятий является комплексной, т.е. занятие является комплексным. Оно позволяет одновременно

развивать физические качества и совершенствовать общеприкладные и служебно-прикладные двигательные навыки.

На всех занятиях по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта в конце основной части обязательно выполняются упражнения на растягивание и улучшение гибкости. Здесь акцент делается на улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных и плечевых суставов, что способствует профилактике травматизма и улучшению координационных способностей.

Анализ литературных источников показал, что для эффективной подготовки к противоборству с невооруженным и вооруженным правонарушителем из психофизических качеств необходимо развивать скоростно-силовые и координационные способности. Методики их развития рассмотрены в учебно-методической [3] и научной литературе [5; 6], посвященной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, спортсменов в спортивных видах единоборств.

На основании выше изложенного, мы сделали вывод о том, что общая и служебно-прикладная физическая подготовка взаимосвязаны, высокий уровень общей физической подготовленности позволяет быстрее и успешнее формировать навыки боевых приемов борьбы. Кроме того, можно предположить, что общая физическая подготовка способствует эффективному противоборству с правонарушителем.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Методика обучения сотрудников полиции защите от ударов руками, ногами, ножом (предметом) / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2018. – № 1(15). – С. 49-56.
2. Глубокий, В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 22-28.
3. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2007. – 280 с.
4. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.И. Волков, А.И. Воронов ; под ред. С.В. Кузнецова. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
5. Мещеряков, В.С. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2017. – № 12(14). – С. 72-80.

6. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов ; КГПУ. – Красноярск, 2002. – 147 с.

В.А. Глубокий

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
С ОТЯГОЩЕНИЕМ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В современном обществе существует проблема недостаточной двигательной активности, доля физического труда значительно снизилась, только средства физической культуры и спорта позволяют в какой-то мере решить эту проблему.

Современный человек по сравнению с человеком прошлого в результате научного прогресса и высоких научных технологий ведет мало-подвижный образ жизни.

Медицина, казалось бы, при помощи лекарственных средств укрепляет защитные силы организма. Ранее в повышении иммунитета ведущая роль отводилась гигиеническим факторам и силам природы, в данный момент эту роль играют лекарственные средства.

Блага цивилизации позволяют человеку не выполнять те действия, которые были еще значимыми в начале и середине двадцатого столетия. В данный момент нет необходимости охотиться, преодолевать большие расстояния пешком, вручную работать в поле и многое другое. В быту техника позволяет не тратить время на стирку, уборку и приготовление пищи.

По обобщенным данным, всего лишь 100 лет назад на долю мускульной силы человека приходилось до 96% всей его работы в сфере быта и производства. В настоящее время физический труд, требующий двигательной активности, составляет лишь 5-6% от всего объема выполняемой работы. Значительно возросла доля умственного труда. Труд стал кабинетный, офисный. Недостаток движения порождает заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В связи с этим сохранение и укрепление здоровья у сотрудников органов правопорядка является весьма актуальным. Так, целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Российской Федерации является не только формирование физической готовности к ус-

пешному выполнению оперативно-служебных задач, но и обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Этому должно способствовать решение задачи поддержания и укрепления здоровья, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Упражнения с отягощением весом собственным телом обладают большим оздоровительным эффектом, широко применяются в кинезите-
рапии. [1; 2]

Различные варианты подтягиваний, отжиманий (сгибаний и разгибаний рук в упорах), удержание поз (вис углом, угол в упоре на брусках), приседания исключают осевую нагрузку занимающегося, что позволяет избежать травм позвоночника. Если выполнять упражнения силовым методом, на стыке динамического и изометрического режимов, то укрепляются связки и суставы. Кроме того, эти упражнения не требуют дорогостоящего оборудования, проведения длительной разминки, что позволяет экономить время.

В число базовых упражнений с отягощением собственным весом входят: подъем ног в висе, сгибание и разгибание рук в различных упорах, приседания, подтягивания на перекладине. Самая тренировочная программа в базовых упражнениях с отягощением весом собственным телом занимает не более получаса. За 30 минут можно выполнить 20 подходов упражнений с преодолением веса собственного тела с нагрузкой от 30 до 50% повторений от максимального результата. Например, если максимальный результат в подтягивании на перекладине 10 раз, то сотруднику вполне по силам выполнить 5 подходов по 5 повторений этого упражнения. Пауза отдыха между подходами – от 30 секунд до 1 минуты. Упражнениями с отягощением весом собственным телом можно заниматься каждый день, но не менее трех раз в неделю.

Считаем, что тренировка с отягощением весом своего тела должна состоять из 4-х упражнений по 5 подходов каждое. В целом 20 подходов упражнений за одно занятие. Например: 1-е упражнение – подтягивание на перекладине; 2-е упражнение – сгибания и разгибания рук в упоре лежа; 3-е – приседания; 4 упражнение – подъем ног в висе на перекладине. Во время отдыха между подходами выполняются упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов, восстанавливается дыхание. Силовые упражнения выполняются повторно или круговым способом, при высоком уровне физической подготовленности могут выполняться непрерывно.

Тренировки с весом своего тела должны опираться на принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Для улучшения силовых показателей необходимо использовать усложненные варианты упражнений: подтягивания узким хватом, приседания на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре на руках в положении стоя у стены, удержание угла в висе и т.д.

Выполнение упражнений с отягощением весом собственным телом в разных режимах позволяют развивать различные проявления силовых способностей – абсолютную силу, взрывную силу, силовую выносливость, статическую силу.

Систематическое и планомерное выполнение рационально составленных тренировочных программ с применением упражнений с отягощением весом своего тела дает положительные результаты. [3; 4] Выполнение в 2017 году, в течение трех месяцев, вышеизложенной тренировочной программы показало, что травм опорно-двигательного аппарата у занимающихся (курсантов, слушателей и преподавателей вуза МВД России) не было. Устный опрос установил, что занимающиеся отметили у себя улучшение общего самочувствия, повышение показателей в гимнастических упражнениях, прирост силы и выносливости.

Так как упражнения с отягощением веса собственного тела входят в содержание Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, можно утверждать, что они являются неотъемлемой частью физической подготовки сотрудников ОВД. Они способствуют развитию двигательных качеств сила, выносливость, гибкость.

Для развития силовых способностей необходимо комплексное применение таких упражнений, как подтягивания, сгибания и разгибания рук в различных упорах, приседания, удержания в статике определенных поз (например, вис углом), эти упражнения могут сочетаться с узконаправленными или специализированными упражнениями.

Упражнения следует выполнять с правильной техникой, без рывков, раскачиваний, только за счет мышечных усилий. Выполнять упражнения нужно с максимальной амплитудой, соблюдая меры безопасности. При этом очень важно проводить качественную разминку в начале тренировочного занятия и упражнения на поддержание гибкости и подвижности суставов в конце.

Следует добавить, что по мере развития силы сотрудники могут выполнять усложненные варианты упражнений, что позволяет при тех же временных затратах добиваться большего эффекта. Кроме того, следует

периодически менять программу тренировок, добавлять количество подходов либо повторений или вводить новые упражнения.

Библиографический список

1. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: «Эксмо», 2015. – 528 с.
2. Глубокий, В.А. Калистеника как средство оздоровления / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 14-21.
3. Дворкин, В.М. Актуальность разработки методических рекомендаций по организации физической подготовки у сотрудников правоохранительных органов, отнесенных к группе ЛФК / В.М. Дворкин // Дискурс. – 2017. – № 11(13). – С. 36-40.
4. Тенденции развития спорта и физической культуры в России / Е.В. Панов [и др.] // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 59-65.

В.М. Гуралев

О РОЛИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Данные инспекторских проверок территориальных подразделений ГУ МВД России за последние несколько лет свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Наиболее слабый уровень владения боевыми приемами борьбы показывают, участковые уполномоченные полиции, сотрудники патрульно-постовой службы, дежурных частей и следственных подразделений. Существующая система оценки уровня владения боевыми приемами борьбы не позволяет в полной мере отразить действительный уровень сформированности прикладных навыков. Наставлением по организации физической подготовке сотрудников ОВД предписывается оценивать уровень боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере, фокусируясь на формальных деталях техники определенного приема. Получается, что профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России и инструкторы по физической подготовке ГУ МВД России по субъектам Российской Федерации готовят сотрудников к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в условиях отсутствия сопротивления со стороны правонарушителя! Нонсенс! Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних

дел является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Возникает противоречие: с одной стороны, специалисты по боевым приемам борьбы должны сосредоточиться на процессе формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости, с другой – сотрудник, применяя болевой прием или удар в условиях сопротивления, рискует причинить травму ассистенту или вовсе не выполнить прием. Прием или удар в ситуациях противоборства выполнить намного труднее, чем в условиях отсутствия его. Поэтому существующая система оценки навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД представлена в форме показательных выступлений и направлена прежде всего на минимизацию причинения ущерба ассистенту при сдаче зачета. В процессе подготовки к «показательным выступлениям по боевым приемам борьбы» в отсутствие специфических условий деятельности, связанных с применением боевых приемов борьбы, навык по определению не может сформироваться. Более того, велик риск формирования отрицательного навыка обозначения ударов и болевых приемов. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Одним из признаков сформированности навыка является вариативность, то есть способность подстраиваться под изменяющиеся условия, в которых он применяется. Расширение диапазона вариативности навыка достигается выполнением постепенно усложняющихся заданий по применению разученного действия в игровых и соревновательных ситуациях. Надежность навыка обеспечивается совокупным применением методических приемов. Но надежность двигательного навыка зависит также от степени развития ряда физических и психических качеств индивида, в частности специфической выносливости и эмоциональной устойчивости. Залогом успешно выполненной работы по задержанию агрессивного правонарушителя являются навыки защитных и ударных действий в сочетании со способностью применять их в стрессовой ситуации противоборства сотрудника ОВД с правонарушителем.

Известно, что умения и навыки сотрудников, наработанные на занятиях по боевым приемам борьбы в соответствии с методами, применяемыми в спортивной тренировке спортсменов-единоборцев, нивелируют

отрицательное влияние стресса в экстремальных ситуациях служебной деятельности, придают уверенность в собственных силах. [2]

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности, т.е. в условиях контактного противоборства, в непредсказуемой, постоянно изменяющейся ситуации. Важно отметить, что одним из главных методов формирования навыка является деятельность, в состав которой входит изучаемое действие. [1] Сотрудникам при решении служебно-боевых задач, связанных с обеспечением личной безопасности, часто приходится применять боевые приемы борьбы в условиях противоборства с правонарушителем. Психологически и физически неподготовленный сотрудник не в состоянии решить поставленные задачи из-за отсутствия прикладных двигательных навыков. Необходимость занятий сотрудников различными видами спортивных единоборств обуславливается тем, что применение боевых приемов борьбы в определенных ситуациях служебной деятельности – это противоборство с противником, в процессе которого возможны травмы.

В процессе занятий спортивными единоборствами закаляется воля, характер, воспитываются смелость, устойчивость к физическому и психическому утомлению, умение сохранять самообладание в экстремальных ситуациях. Из-за травматизма моделировать в учебном процессе подобное противоборство с полной психофизической мобилизацией невозможно. Поэтому при изучении боевых приемов борьбы вводятся ограничения: удары обозначаются, сопротивление ограничивается и т.д. Данные обстоятельства наносят определенный вред, выражающийся в привычке симулировать атакующие действия с целью облегчения проведения защитных действий партнеру с последующим проведением сковывающего захвата. В условиях поощрения симулятивных действий обучающихся при моделировании ситуаций силового задержания реальная техника не совершенствуется, механизмы, обеспечивающие включение психических и волевых качеств, не включаются, поскольку отсутствует ощущение опасности, страха и физической усталости. [3] Вместе с тем данный аспект подготовки к применению боевых приемов борьбы в реальных ситуациях являются важнейшей задачей физической подготовки.

Таким образом, ведущим средством подготовки сотрудников следует считать спортивные единоборства, имеющие служебно-прикладную направленность, правилами соревнований которых запрещено применять удары и приемы, способные травмировать спарринг-партнера.

Библиографический список

1. Боевые приемы борьбы / А.И. Кравчук [и др.]. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2006.
2. Мещеряков, В.С. Формирование скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых разрядов (17-20) / В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 174-178.
3. Паршин, С.В. Педагогические аспекты совершенствования скоростно-силовых качеств у курсантов СибЮИ ФСКН России, занимающихся единоборствами / С.В. Паршин // Совершенствование профессиональной физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 150-153.

В.М. Дворкин

**ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Увеличение объема и усложнение задач, решаемых правоохранительными органами, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в высоком уровне физической готовности сотрудников к эффективной профессиональной деятельности, сохранении и укреплении их здоровья.

Формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их совершенствование сотрудниками органов внутренних дел осуществляется на практических занятиях по физической подготовке.

В нормативных правовых актах регламентирующих организацию физической подготовки в органах внутренних дел, в разделе «Боевые приемы борьбы» представлены положения организационного характера; приведен перечень специально-подготовительных упражнений, который необходимо включать в содержание практического занятия по физической подготовке; меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке; описана структура, а также этапы формирования уме-

ний и навыков техники боевых приемов борьбы; представлено описание техники выполнения боевых приемов борьбы.

В соответствии с указанными нормативными правовыми актами совершенствование навыков применения техники боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления различных препятствий.

В процессе оценивания уровня сформированности профессионально-прикладных двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел техническое действие считается выполненным, если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, выполнил боевой прием борьбы, ограничил свободу передвижения партнера. При этом партнер, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения.

Таким образом, при оценивании уровня сформированности физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, акцент делается лишь на технику выполняемого двигательного действия, без какого либо, даже незначительного, сопротивления со стороны партнера.

На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. И часть сотрудников правоохранительных органов могут быть не готовы к выполнению оперативно-служебных задач в сложившейся ситуации. [1; 4]

Считаем, что существует необходимость определения средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования условий применения физической силы, приближенных к реальным.

При совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления с целью ограничения свободы передвижения партнера с учетом задач, решаемых на практическом занятии по физической подготовке. [3]

Все многообразие используемых двигательных действий в процессе выполнения оперативно-служебных задач состоит из многочисленных

приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям сотрудников правоохранительных органов.

При выполнении техники боевых приемов борьбы в условиях сопротивления осуществляются нестандартные ациклические двигательные действия переменной интенсивности. Многообразие боевых приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных профессионально-прикладных двигательных навыков.

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять, например, рывки или толчки, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Немаловажное значение при формировании профессионально-прикладных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную линию поведения в конфликтных ситуациях. [2]

Таким образом, на современном этапе существует необходимость выявления средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы, а также подготовка методических рекомендаций по реализации данных средств и методов в рамках практических занятий по физической подготовке.

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.

2. Дворкин, В.М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – № 2(15). – С. 133-136.

3. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России. – 2007. – 280 с.

4. Мещеряков, В.С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. – Ч. 1. – С. 334-337.

И.А. Ермаков

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

В «Требованиях к обязательному минимуму содержания и уровню военно-профессиональной подготовки выпускников военно-учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации с высшим военно-специальным образованием» указано: «Выпускник военно-учебного заведения с высшим военно-специальным образованием должен: обладать силой и ловкостью, иметь хорошее здоровье, уметь уверенно выполнять необходимый перечень физических упражнений, преодолевать значительные физические нагрузки, владеть культурой физического самосовершенствования».

Исходя из требований Наставления по физической подготовке (НФП-20019), курсанты военно-учебных заведений овладевают: на первом курсе – объемом физических упражнений и теоретическими положениями военнослужащих, проходящих военную службу по призыву; на втором курсе – установленным программой объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями проведения физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру отделения; на третьем и старших курсах – всем объемом физических упражнений, теоретическими знаниями и организаторско-методическими навыками и умениями в организации

физической подготовки и спортивной работы в объеме требований к командиру взвода, роты.

Процесс обучения по дисциплине «Физическая культура (подготовка)» в военном вузе характеризуется следующими особенностями [2]:

а) количество аудиторных часов, отведенных на изучение дисциплины, недостаточно (это объясняется тем, что квалификационные требования намного выше, чем требования в гражданских нефизкультурных вузах, а выделяемое время на дисциплину одинаково);

б) занятия по дисциплине посещаются не в полном объеме (часть времени курсанты проводят в нарядах и командировках);

в) исходный уровень знаний по физической культуре и спорту различен (курсанты не изучали теорию и методику физической культуры вообще или изучали её в общих чертах, т.е. имеют нулевой базовый уровень);

г) исходный уровень физической подготовленности и состояния здоровья поступающей в военный вуз молодежи с каждым годом снижается.

С целью определения сформированности физической культуры будущих офицеров и выявления их ориентации на гуманистические ценности этой сферы культуры был проведен опрос курсантов ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж). Никто из опрошенных не смог дать четкого ответа на вопрос: «Что такое физическая культура личности?» Значительная часть курсантов (57,1%) не считают физическую культуру компонентом общей культуры человека, 30,4% затруднились с ответом и только 12,5% респондентов дали положительный ответ. При оценке физкультурной деятельности в отношении её влияния на коммуникативные способности лишь 32,4% опрошенных говорят о положительном воздействии. Слабое положительное влияние, по мнению курсантов, оказывают занятия физической культурой на всестороннее и гармоничное развитие личности (59,4%) и только 27,8% респондентов положительно оценивают потенциал физкультурно-спортивной деятельности в развитии общей культуры личности. [1]

Анализ физической подготовленности выпускников за 2010-2013 гг. показал недостаточный уровень развития двигательных качеств, низкий уровень физкультурной грамотности, отсутствие мотивации к физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни.

Проведенные исследования показали, что мотивированными к физкультурной деятельности являются лишь 44,2% опрошенных курсантов. При этом доминирующим мотивом занятий физической культурой было

определено общение с друзьями (30% респондентов), в то время как социально значимые мотивы, мотивы достижения цели, личностного самосовершенствования не оказались первостепенными. Основными причинами, мешающими занятиям физической культурной деятельностью, по мнению опрошенных, являются: отсутствие времени (76-80% опрошенных в зависимости от курса обучения) и методика преподавания дисциплины (54-56%) [1], что требует внесения определенных корректив в учебный процесс.

Формирование мотивации к физкультурному самообразованию может осуществляться через содержание учебного материала, методы и приёмы обучения, а также благодаря творческому потенциалу преподавателя. И если содержание учебного материала по предмету реализуется в рамках требований государственного образовательного стандарта, то формы и методы подачи учебного материала определяет сам преподаватель. По нашему мнению, в формировании мотивационно-ценностного отношения курсантов к физической культуре большую роль могут сыграть методико-практические занятия, а также расширение и углубление лекционного курса. Разработка и внедрение в практику новых форм обучения, таких как практикумы-консультации, научно-исследовательские задания, круглые столы также могут благотворно влиять на мотивацию курсантов к физкультурной деятельности.

Решающую роль в создании условий для учета требований государственного стандарта играет применение лично ориентированного подхода, под которым понимается методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности обучаемого, развития его индивидуальности.

Лично ориентированный подход – это не просто учет особенностей субъекта обучения и воспитания, это иная методология организации условий образовательного процесса, которая предполагает не «учет», а «включение» его собственно личностных функций или востребование его субъектного опыта.

Из каких компонентов складывается лично ориентированный подход?

Первая составляющая – основные понятия, которые при осуществлении педагогических действий являются главным инструментом мыслительности.

Вторая составляющая – исходные положения и основные правила построения процесса обучения и воспитания.

Третья составляющая – технологическая, включающая в себя наиболее соответствующие данной ориентации способы педагогической деятельности.

Анализ структуры компонентов физкультурно-педагогической деятельности позволяет говорить о том, что технологии личностно ориентированного физического воспитания должны строиться на основе ряда подходов [1]:

– деятельностного подхода к освоению физической культуры, который ориентирует не только на усвоение знаний, но и на: а) способы этого усвоения; б) образцы и способы мышления и деятельности; в) развитие познавательных и творческих потенциалов человека. Особенность этого подхода состоит в его направленности на сознательное использование способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового стиля жизни;

– подхода к освоению физической культуры на основе: а) индивидуализации и дифференциации физического воспитания; выбора индивидуальными форм и средств собственной физической активности; б) организации физической активности человека согласно его ценностным ориентациям, интересам, потребностям в сфере физической культуры;

– подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации, согласно задаткам к определенному виду деятельности;

– технологий развития физической активности, построенных на основе критериев, учитывающих проявления функции физического самовоспитания человека при организации им самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и затрачиваемого на эту деятельность времени.

Однако, как показывает практика, специфика обучения в военных вузах, ориентированность на жестко регламентированные нормативные требования не позволяют реализовывать вышеназванные подходы в полной мере, что свидетельствует о необходимости внесения изменений в процесс физического воспитания курсантов.

Библиографический список

1. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

2. Лубышева, Л.И. Методологические подходы обновления педагогических технологий физического воспитания учащихся. / Л.И. Лубышева

// Известия Воронежского госпедуниверситета : сборник научных трудов. – Т. 252: Физическая культура: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. – Воронеж: ВГПУ, 2002. – С. 3-5.

*А.А. Зайцев,
А.Ю. Фарафонов*

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Практический опыт проведения занятий по физической подготовке свидетельствует о необходимости создания специальных условий, в которых бы учитывались индивидуальные особенности всех обучающихся. По свидетельству ведущих педагогов современности, такой подход способствует совершенствованию качества проведения занятий, более лучшему освоению учебного материала (особенно по сложным разделам физической подготовки) и в целом положительной динамике роста учебных показателей.

В результате проведенного анализа научной литературы было установлено, что в настоящее время наиболее эффективным способом создания подобных условий является применение практико-ориентированного обучения, которое подразумевает в том числе разделение обучающихся по подгруппам на основании выявления индивидуальных особенностей личности. [2]

Эффективность применения подобного метода подробно была описана в диссертационном исследовании «Педагогические условия формирования стрессоустойчивости у военнослужащих средствами физической подготовки», в ходе которого достоверно было установлено, что выделение психологических состояний, возникающих в процессе освоения сложных упражнений программы обучения, возможно при использовании методики Холмса и Раге при разделении обучающихся по соционическому типу личности. [4]

Данная методика позволяет выявить у человека степень подверженности стрессовому состоянию организма (индивидуальные способности преодоления стресса) по скорости реагирования на сам факт его наступления (стресса). [3]

Организация, методы и основные результаты исследования. По итогам успеваемости за нечетный семестр обучения (сентябрь-декабрь) у во-

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

еннослужащих подшефной учебной группы третьего года службы, средний балл успеваемости по основным упражнениям программы обучения: бег на 60 м, подтягивание на перекладине, бег на 1 км, общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (далее – ОКУ на ЕПП) – составил 4,15. Наиболее слабые результаты были показаны по упражнениям: бег на 60 м (76,9% выполнения, средний балл – 3,7) и ОКУ на ЕПП (69,2% выполнения, средний балл – 3,8%).

Проведенное тестирование по методике Холмса и Раге выявило, что у обучающихся, показавших средний и низкий результат, в 78,6% случаев социономическим типом личности является стрессотормозной и стрессонеустойчивый, которые относятся к неблагоприятным типам (табл. 1).

Во время последующих учебных занятий по физической подготовке четного семестра обучения (январь-июль) военнослужащие данной категории были выделены в отдельную группу, работа с ними строилась по индивидуальным маршрутным заданиям, с направленностью на преодоление негативного влияния предстартового состояния (состояния «стартовой лихорадки»). Одновременно во время спортивной работы были спланированы и проведены в течение двух месяцев (февраль, март) 15 дополнительных индивидуальных занятий по выработке навыков саморегуляции посредством обучению диафрагмальному типу дыхания с использованием БОС технологии. [1; 4]

Таблица 1

РЕЗУЛЬТАТЫ ВХОДНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (ОЦЕНКА В БАЛЛАХ)

Обучающиеся с неблагоприятным социономическим типом	Контрольные упражнения программы обучения				Социономический тип личности
	Бег на 60 м	Подтягивание	Бег на 1 км	ОКУ на ЕПП	
1	2	5	5	3	Стрессотренируемый
2	3	5	5	2	Стрессотормозной
3	2	4	4	2	Стрессотормозной
4	2	5	5	4	Стрессонеустойчивый
5	3	5	5	5	Стрессотормозной
6	3	5	5	5	Стрессотренируемый
7	2	5	5	5	Стрессотормозной
8	5	5	5	2	Стрессотормозной
9	3	5	5	3	Стрессонеустойчивый
10	2	4	5	2	Стрессотормозной
11	3	5	5	2	Стрессотормозной
12	2	5	5	2	Стрессонеустойчивый
13	3	4	5	2	Стрессотормозной
14	5	5	5	2	Стрессотренируемый

Результатом применения данных методик стало значительное улучшение результатов по всем контрольным физическим упражнениям программы обучения (табл. 2). Так, в выполнении упражнения в беге на 60 м результат неуспевающих и слабоуспевающих достоверно улучшился на 0,12 и средний балл составил 3,42.

Одновременно диагностика с выявлением преобладающего типа дыхания также свидетельствовала о положительных изменениях. В группе обучающихся с диафрагмальным типом дыхания на заключительном этапе эксперимента были выявлены 7 человек (табл. 3).

Таблица 2

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
 ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Количество слабоуспевающих	Контрольные упражнения программы обучения							
	Бег на 60 м		Подтягивание		Бег на 1 км		ОКУ на ЕПП	
	1	2	1	2	1	2	1	2
1	2	3	5	5	5	4	3	4
2	3	4	5	4	5	5	2	3
3	2	3	4	5	4	4	2	2
4	2	2	5	5	5	5	4	4
5	3	3	5	5	5	5	5	5
6	3	4	5	5	5	5	5	5
7	2	3	5	5	5	4	5	5
8	5	5	5	5	5	5	2	4
9	3	3	5	5	5	5	3	4
10	2	3	4	5	5	5	2	4
11	3	3	5	4	5	5	2	2
12	2	3	5	5	5	5	2	3
13	3	4	4	5	5	5	2	2
14	5	5	5	5	5	5	2	3
Средний балл	2,86	3,43	4,79	4,86	4,93	4,79	2,93	3,57

* 1 – результаты до проведения эксперимента, 2 – результаты после проведения эксперимента.

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

Таблица 3
ВЫЯВЛЕНИЕ ТИПА ДЫХАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ БОС-ТЕХНОЛОГИЙ

Слабоуспевающие военнослужащие	Ключичный тип дыхания		Смешанный тип дыхания		Грудной тип дыхания		Диафрагмальный тип дыхания	
	1	2	1	2	1	2	1	2
1	-	+	-	-	-	+	-	-
2	+	-	-	+	-	-	-	-
3	-	-	-	-	+	-	-	+
4	-	-	+	-	-	+	-	-
5	-	-	-	-	+	-	-	+
6	-	-	-	-	+	-	-	+
7	-	-	-	-	-	-	+	+
8	-	-	-	-	+	-	-	+
9	+	-	-	-	-	+	-	-
10	-	-	+	-	-	+	-	-
11	+	-	-	+	-	-	-	-
12	+	-	-	-	-	+	-	-
13	-	-	+	-	-	-	-	+
14	-	-	+	-	-	-	-	+
Общий показатель, %	28,57	7,14	28,57	14,29	28,57	35,71	7,14	50,00

* 1 – результаты до проведения эксперимента, 2 – результаты после проведения эксперимента

Полученные результаты были уточнены в рамках сравнительного анализа с результатами текущей успеваемости смежных учебных групп третьего года обучения (март). Достоверно было установлено, что в экспериментальной учебной группе результат стал значительно выше (рис. 1).

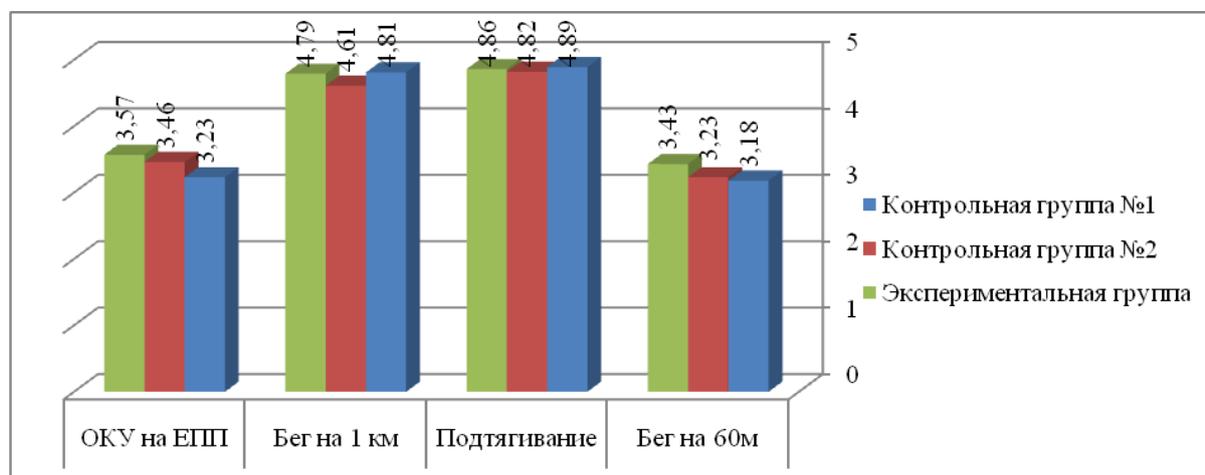


Рис. 1. Сравнительный анализ успеваемости в учебных группах

Это, в свою очередь, позволило подтвердить положительный эффект применения формализованных методик в работе с различными категориями обучающихся на занятиях по физической подготовке.

Таким образом, данные эксперимента, полученные в ходе исследований, выявили положительную динамику роста учебных результатов, явившегося следствием применения практико-ориентированного обучения. Основными направлениями этой работы стали разделение обучаемых на группы с выявлением соционического типа личности, разработка индивидуальных маршрутных заданий для лиц с неблагоприятным соционическим типом личности и применение БОС-технологии для выработки навыков саморегуляции, необходимых при выполнении сложных в освоении программных упражнений по физической подготовке.

Библиографический список

1. Волна. Обучение диафрагмальному дыханию : методическое пособие. – СПб.: Амалтея, 2015. – 76 с.
2. Данилов, Н.Н. Психофизиология : учебник для вузов / Н.Н. Данилов. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 373 с.
3. Зайцев, А.А. Учет изменения вегетативных показателей в методике обучения военнослужащих упражнениям по преодолению полосы препятствий / А.А. Зайцев, А.Ю. Фарафонов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: здоровье сберегающие технологии. – 2017. – № 1(39). – С. 168-171.
4. Фарафонов, А.Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки : автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.08 / А.Ю. Фарафонов. – Калининград, 2017. – 23 с.

А.Н. Ковальчук

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ- ОХОТОВЕДОВ

Деятельность специалистов-охотоведов, связанная с охраной и рациональным использованием биологических ресурсов охотничьего хозяйства, вынуждает их достаточно часто прибегать к применению служебного или охотничьего оружия [1]. Эффективность действий в экстремальных ситуациях и личная безопасность охотоведов, таким образом, напря-

мую зависят от их профессионального уровня, в том числе от уровня стрелковой подготовленности.

В связи с повышенной опасностью деятельности специалистов-охотоведов, наличием угрозы их жизни и здоровью имеется острая необходимость проводить с ними огневую подготовку. Однако учебными планами такой вид подготовки не предусмотрен. На практике подход к данному вопросу также носит формальный характер, должного внимания стрелковой подготовке данной категории работников не уделяется. Как следствие – многие специалисты не имеют твердых навыков обращения с оружием, отсюда – низкая эффективность стрельбы. А это является одной из причин травматизма и даже гибели отдельных работников при выполнении ими должностных обязанностей.

Наш опыт подготовки специалистов-охотоведов свидетельствует, что реальную помощь в решении данной проблемы оказывают военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, которые культивируются в вузе в рамках деятельности военно-патриотического клуба (ВПК). В его образовательном и воспитательном пространстве переплетаются военно-теоретическая и практическая подготовка, параллельно решаются вопросы духовного и физического развития. Сочетание этих факторов положительно выделяет его из других существующих ныне форм организации внеурочной деятельности обучаемых. Сформированная физическая военно-прикладная подготовленность позволяет юношам допризывного возраста успешно выполнять не только военную деятельность, но и на протяжении всей жизни вести здоровый образ жизни, активно заниматься физической культурой и спортом, добиваться значимых успехов в профессиональной и общественной деятельности.

Особую значимость функционирование ВПК вуза приобретает для студентов, последующая деятельность которых связана с выполнением профессиональных обязанностей, близких или совпадающих с деятельностью силовых ведомств. По этой причине деятельность ВПК вуза, на наш взгляд, целесообразно также строить с учетом специфики учебного заведения.

Рассмотрим с этих позиций значимость военно-прикладных видов спорта, в частности стрельбы, для формирования знаний, умений и навыков, а также профессиональных качеств будущих специалистов-охотоведов.

Напомним, что прикладные виды спорта – это те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки. Военно-прикладные виды спорта (упражнения) – собирательное название

упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (легкой атлетики, плавания, лыжного и др.) и имеющих военно-прикладное значение. Военно-прикладные виды спорта можно выделить в отдельную категорию среди прикладных видов спорта. В нее собрано несколько видов, которые имеют отношение к подготовке военных.

Многие из военно-прикладных видов упражнений студентам университета приходится выполнять в рамках соревнований различных уровней. Практически во всех этих соревнованиях обязательным этапом или упражнением является стрельба из различных видов оружия.

Проведенные нами исследования показывают, что подготовка и участие студентов в указанных соревнованиях позволяют формировать у них профессионально значимые качества, знания, умения и навыки, предназначенные для выполнения специфических обязанностей отдельной категории работников агропромышленного профиля, например таких, как специалисты-охотоведы.

Усредненные результаты членов сборной команды университета в отдельных упражнениях военной и служебной направленности, показанные ими на соревнованиях, представлены в табл.

Таблица
РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Категория тестируемых	Стрельба, очки	Надевание ОЗК, сек.	Подтягивание, кол-во	Разборка и сборка АК, сек.	Челночный бег, сек.
Члены ВПК	37,6	228,8	12,2	36,3	31,5
Студенты	20,9	281,6	6,4	47,9	36,8

Сравнивая результаты членов ВПК с аналогичными результатами, полученными студентами, можно видеть, что они у последних значительно хуже. Так, результативность стрельбы и количество подтягиваний у студентов ниже более чем в два раза (на 55,6% и на 52,5%, соответственно), чем у членов ВПК, а время, затраченное на надевание ОЗК, разборку и сборку автомата и челночный бег, значительно больше – на 23,1%, 31,9%, 16,8 %, соответственно.

Представленная информация требует, по нашему глубокому убеждению, разработки комплекса мер по более широкому привлечению студентов данной специальности к участию в мероприятиях военно-патриотической направленности.

В первую очередь, на наш взгляд, требуется создать на базе ВПК учебно-материальную базу, являющуюся обязательным условием для выработки профессиональных умений и навыков владения оружием. Общеизвестно, что от того, насколько грамотно оборудован тир, зависит не

только диапазон и характер выполняемых упражнений, но и качество учебного процесса в целом.

Анализ наличия, состояния и оснащения тиров в вузах аграрного профиля указывает на то, что этот вопрос на местах решается руководителями самостоятельно, исходя из финансовых и технических возможностей учебного заведения. Нами, к примеру, установлено, что достаточно большое число аграрных вузов имеют в своей инфраструктуре либо стрелковые, либо электронные тир и лишь немногие вузы – оба вида.

Следует сказать, что функциональные возможности электронных тиров достаточно большие. На их базе можно изучать материальную часть оружия, меры безопасности при обращении с ним, осваивать первоначальные навыки стрельбы, проводить учебные стрельбы и соревнования, а также совершенствовать стрелковую подготовку по условиям упражнений, моделирующих ситуации производственной деятельности. К тому же они безопасны, не требуют для размещения специальных помещений.

Но высококлассного стрелка без реальной стрельбы из стрелкового оружия на базе электронного тира все же подготовить невозможно. Более того, даже при наличии стрелкового тира добиться полноценной подготовки специалиста сложно, если уклон в этой подготовке не будет сделан на максимальное приближение тренировок к реалиям практической работы.

Однако, как правило, в аграрных вузах, имеющих в составе стрелковые тир, последние предназначены исключительно для спортивной стрельбы. Обучение в них по-прежнему строится на использовании традиционной практики стрельбы по обычной неподвижной зеленой мишени на попадание с одной дистанции. Нельзя сказать, что тренировки в стрельбе по мишеням не нужны, но применение только такой практики не может привести к должному уровню огневой подготовки, тем более что занятия по стрельбе носят формальный характер – выставляется оценка за выполнение упражнения, и если эта оценка положительная, то считается, что работник приобрел достаточные навыки для ведения огневого поединка.

В огневой подготовке нельзя ограничиваться обучением отдельным навыкам, таким как ведение прицельной стрельбы на различных дистанциях, устранение задержек, смена изготровки и перезаряжание оружия. Необходимо использовать комплексное обучение в условиях, моделирующих реальные ситуации служебной деятельности, что может способствовать формированию интегральной готовности работника к профессиональным действиям в различных условиях и ситуациях в целом и применению оружия в частности.

Другим направлением решения указанной проблемы, по нашему мнению, является коррекция содержания учебных программ с использованием научно обоснованных методик, отвечающих требованиям служебной деятельности и имеющих четко выраженную служебно-прикладную направленность.

Библиографический список

1. Мурзин, А.Н. Охотничье хозяйство Курганской области: от прошлого к настоящему / А.Н. Мурзин, С.Н. Кузнецова. – Курган, 2015. – 212 с.

*А.Д. Колиненко,
О.В. Устиловская*

ДВИГАТЕЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Повышение эффективности обучения сотрудников правоохранительных органов приемам обращения с огнестрельным оружием является актуальной задачей, стоящей перед образовательными организациями МВД РФ. Именно в учебных заведениях в полной мере реализуется возможность качественно организовать подготовку и переподготовку кадров для органов внутренних дел.

В Дальневосточном юридическом институте МВД РФ на кафедре огневой подготовки накоплен большой опыт в обучении курсантов, слушателей и сотрудников органов внутренних дел стрельбе из табельного оружия.

Расширение объема и качества знаний обучающихся основано на реализации принципов сознательности и активности. Исходя из этих принципов, необходимо помнить, что обучающиеся должны понимать цель и задачи огневой подготовки, осознавать значение предлагаемого к изучению материала как одного из средств подготовки полноценных сотрудников органов внутренних дел.

К процессу огневой подготовки применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику изучаемого материала, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Разработка эффективных приемов формирования двигательных умений и навыков на занятиях по огневой подготовке в сложившейся системе профессиональной подготовки МВД РФ является наиболее актуальным и значимым направлением. Оптимизация процесса обучения должна осу-

ществляться с учетом требований служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Каждый сотрудник органов внутренних дел, в соответствии с п. 2 приказа МВД России от 23.11.2017 № 880, обязан уверенно владеть необходимыми умениями и навыками правомерного применения оружия, ведения огня в различной обстановке, быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы и гранатометания, умелых и эффективных действий с оружием во время стрельбы. Умение владеть оружием – понятие достаточно емкое и включает в себя знание теоретических основ производства меткого выстрела, знание материальной части стрелкового оружия, приемов и правил стрельбы, правовых основ использования и применения оружия, а также уверенное выполнение действий с оружием и ведение результативной стрельбы в сложных условиях оперативной обстановки.

В сфере огневой подготовки развитие двигательных навыков является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель в процессе совершенствования техники производства выстрела из огнестрельного оружия.

Классик русской физиологической школы И.М. Сеченов [3] обосновал теорию, согласно которой в основе двигательного акта лежит рефлекс, соотнесённый с чувствованием (мышечное чувство), выступающим как регулятор движения. В дальнейшем И.П. Павловым [2] было установлено, что в основе обучения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении. Им введено понятие «динамический стереотип», лежащий в основе любого двигательного действия, и установлено, что двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции-движения.

Советский физиолог П.К. Анохин [1] обосновал существование специального органа – «акцептора действия» и наличие «обратной эфферентации» при выполнении сложнокоординационных движений (которые характерны и для стрелка). Это позволило ему объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать его по ходу исполнения.

Процесс совершенствования движений в пулевой стрельбе представляет собой частный случай управления со свойственными процессу управления закономерностями. В построении программы действий используются два вида информации движений. Один вид представляет основную информацию о движении, поступающую от рецепторов, воспринимающих данное движение, другой – дополнительную информацию или стороннюю, поступающую со стороны педагога.

Следует отметить, что в процессе огневой подготовки, особенно на стадии совершенствования техники стрельбы, эффективность применения одних и тех же средств и методов тренировки снижается, что дает предпосылки к поиску новых и совершенствованию уже используемых. Научная разработка новых средств и методов не отрицает ранее разработанных, а должна сводиться к их рационализации, умелому варьированию в тренировочном процессе.

Необходимость тщательного продумывания всей практики отбора тренировочных средств на занятиях по огневой подготовке вытекает из наиболее важного противоречия. Это противоречие заключается в том, что возрастающее мастерство в выполнении как основных, так и тренировочных упражнений является фактором, объективно уменьшающим возможность получения от этих упражнений, тренировочного эффекта. В этом случае очевидна необходимость переключения режимов работы как фактора управления мобилизационными и следовыми процессами.

Варьирование условий необходимо еще и потому, что последовательное повторение попыток в изменяющихся условиях стабилизирует двигательные навыки. Стабилизация же навыка детерминирует стабилизацию уровня подготовленности обучающегося. Стабильный двигательный навык, закрепленный в постоянных условиях, с одной стороны, выступает как гарантия успеха в обычной деятельности человека, с другой стороны, может рассматриваться как препятствие к эффективному выполнению двигательных действий. К выполнению все более трудных двигательных действий ведет все меньшее число путей, так как при повышении интенсивности взаимодействия с внешними силами уменьшается число различных способов выполнения движения.

Нахождение путей преодоления противоречия между стабилизацией двигательного навыка и необходимостью выполнения эффективной двигательной деятельности представляет собой чрезвычайно сложную задачу процесса обучения. Успешное решение данной задачи возможно при условии учета закономерностей физиологической адаптации. Она захватывает широкий круг вопросов, имеющих большое значение для выполнения эффективной двигательной деятельности в жизни человека. Адаптация развивается и проявляется в комплексе взаимосвязанных физиологических сдвигов, которыми организм отвечает на спектр внешних воздействий.

Разносторонние физические упражнения создают широкие возможности проявления обратных рефлекторных связей. Они обеспечивают центральной нервной системе возможность постоянно вносить поправки в

специализированные двигательные реакции, которые, как и всякие тонкие дифференцировки, весьма неустойчивы.

Высокая степень автоматизации двигательных действий обеспечивает лучшую сохранность физической работоспособности в различных условиях и в разное время суток, что имеет большое значение в профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов.

Известно, что вся деятельность человека, в том числе и овладение двигательными навыками, протекает по принципу взаимосвязи условных рефлексов и динамических стереотипов с безусловными рефлексами. Объединяясь в длинные цепи, безусловные рефлексы являются основой инстинктивного поведения. Выработанная и прочно закрепленная система условных двигательных рефлексов является физиологической основой навыка и обуславливает его характерные черты: автоматичность, системность и устойчивость движений.

Методология двигательных действий предусматривает определенную структуру обучения, которую образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств и методов тренировки. Структура отражает обучение отдельному двигательному действию или их совокупности и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы) зависят от конечной задачи обучения. Если конечной задачей обучения является формирование двигательного навыка, то в обучении условно выделяют три этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование двигательного действия. Если конечной задачей является формирование двигательного умения, тогда достаточно выделить два этапа: ознакомление и разучивание.

Таким образом, вначале формируется умение выполнять двигательные действия в общих чертах. После того, как обучающиеся могут самостоятельно выполнять изучаемое действие, следует этап обучения, направленный на детальное уточнение техники. Затем начинается последний этап, на протяжении которого формируется и совершенствуется двигательный навык, вырабатывается вариативный навык, характеризующийся способностью человека эффективно выполнять двигательное действие в различных условиях оперативной обстановки.

Библиографический список

1. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин / АН СССР. Отд-е физиологии. – М., 1971. – 61 с.

2. Павлов, И.П. Физиология высшей нервной деятельности / И.П. Павлов. – Псков : Псковиздат, 1950. – 64 с.

3. Сеченов И.М. Физиология нервной системы. Избранные труды / И.М Сеченов. – Вып. 2. – М., 1952.

*А.О. Коновалова,
А.Н. Толстихин*

САМОКОНТРОЛЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ

На текущий момент в системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России происходят существенные изменения. Нормативно-правовая база в сфере служебной деятельности правоохранительных органов предъявляет высокие требования к процессу организации и уровню профессиональной подготовки сотрудников, в системе которой образовательным организациям МВД России отводятся: первоначальная профессиональная подготовка, обучение по программам высшего образования, переподготовка и повышение квалификации.

Физическая подготовка как составная часть профессиональной служебной подготовки представляет собой систему мероприятий, направленных на формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. [1]

Для проведения занятий по физической подготовке разработаны необходимые рабочие программы, разработаны и применяются на практике специальные методики обучения. Физическая подготовка осуществляется с учетом преимущественного развития выносливости и силы, а также формирования устойчивых умений применения силы посредством боевых приемов борьбы и других целесообразных способов. [4, с. 210]

Занятия по физической подготовке сопровождаются активизацией деятельности органов и систем организма. Неадекватность функциональных возможностей этих систем интенсивности их деятельности может привести к переутомлению, возникновению определенных патологий. Также эти занятия включают в себе комплекс определенных рисков для занимающихся. Ввиду того, что они связаны с повышенной двигательной активностью во взаимодействии с партнерами и различными окружающими предметами, при столкновениях между собой и с предметами, па-

дениях, технически неправильном выполнении физических упражнений существует вероятность получения травм. В этой связи необходимо соблюдение ряда установленных правил в целях предупреждения травматизма.

Для определения действенных мер по профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке необходимо обозначить причины, приводящие к травмам:

- несовершенство методики проведения занятий (форсирование результата, некачественная разминка, разминка без учета гендерных и возрастных признаков, уровня подготовленности и т.д.);
- неполноценная материально-техническая база (несоответствующее или неисправное оборудование, снаряды, снаряжение);
- неблагоприятные климатические условия, факторы гигиены (освещенность, влажность, температура воздуха и др.);
- неправильное поведение занимающегося (нарушение мер безопасности, поспешность, невнимательность и др.);
- врожденные физические особенности;
- недостаточный уровень физической подготовленности;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- нарушение сроков восстановления после перенесенных травм или заболеваний;
- несоблюдение врачебных требований к организации учебно-тренировочного процесса (несоответствие или отсутствие врачебного контроля).

Также факторами, влияющими на вероятность травматизма, являются: уровень подготовленности, возраст, пол, стаж занятий, климатические условия, географические особенности местности и другие показатели.

К мероприятиям профилактики получения травм на занятиях по физической подготовкой относятся:

- полноценная, качественная разминка;
- инструктаж по соблюдению мер безопасности;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря, соответствие и исправность снарядов и оборудования);
- использование оправданных средств обучения;
- соблюдение методических принципов;
- выполнение страховки, действий по само страховке;
- массаж, самомассаж и др. [1].

Таким образом, любые действия должны изучаться и отрабатываться в пригодном, логичном для этого месте, в том числе отвечающем тре-

бованиям безопасности, под руководством преподавателя, инструктора, с учетом физических возможностей организма занимающегося, в обязательном порядке прошедшего предварительный медицинский осмотр и получившего допуск к конкретному виду физических нагрузок.

Перед началом учебного занятия каждый обучающийся обязательно должен пройти инструктаж по соблюдению мер безопасности, включающий как специфические для отдельного вида или темы, так и общие, например о собранности, осмотрительности, соблюдении служебной дисциплины, внешнем виде, форме одежды и обуви.

Отдельным условием профилактики травматизма является соблюдение методики проведения занятий, то есть величины и интенсивности нагрузок. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки.

Чтобы профилактировать нежелательные последствия, необходимо тщательно дозировать физическую нагрузку, обеспечивая физическое восстановление. О соответствии применяемой нагрузки функциональному состоянию организма можно судить по показателю частоты пульса. Перед началом занятия эта диагностика проводится так: до начала занятия надо отдохнуть (покой 3 минуты), а затем сосчитать количество сердечных сокращений за 1 минуту, при нормальном восстановлении и готовности организма к началу очередного занятия эта величина примерно постоянна. Величину частоты сердечных сокращений (ЧСС) 48-60 уд./мин. оценивают как отличную, 60-74 уд./мин. – как хорошую, 74-89 уд./мин. – как удовлетворительную и более 90 уд./мин. – как неудовлетворительную. В процессе тренировки степень скорости увеличения этого показателя зависит от интенсивности и объема физической нагрузки. Если частота величины пульса на занятии колеблется в пределах 100-130 уд./мин. – нагрузка небольшая, 130-150 уд./мин. – средняя, 150-170 – высокая, учащение пульса до 170-200 уд./мин. показывает достижение предельной нагрузки.

Замеры ЧСС, проводимые в покое, не могут вскрыть существенных отклонений от нормы в деятельности сердечно-сосудистой системы, в этой связи применяют функциональные пробы, которые помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Чаще всего используют различные функциональные пробы с различной дозированной нагрузкой (РВС-170, 60 подскоков, 20 приседаний, 3-минутный бег на месте и др.) Для определения уровня подготовленности функциональные пробы должны отвечать определенным требованиям: нагрузка должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма, типу физических напряжений, быть проста и выполнима в любых условиях.

Следует учитывать, что в процессе систематических тренировочных занятий частота пульса в покое уменьшается. Кроме того, чем более тренирован организм, тем на меньшую долю учащается пульс после физической нагрузки и через более короткий промежуток времени происходит восстановление пульса до состояния покоя.

При выполнении физических упражнений пульсовый режим должен обеспечивать физиологически оправданную для развития определенных двигательных качеств нагрузку. Рекомендуемый режим стандартной непрерывной нагрузки вызывает частоту сердечных сокращений (ЧСС) от 120 до 180 уд./мин. Продолжительность упражнений, в зависимости от различных факторов, должна составлять от 10-15 минут до нескольких часов.

В режиме переменной непрерывной нагрузки интенсивность зависит и регулируется по показателю пульса от 130-140 до 170-185 уд./мин. Снижать или повышать интенсивность при выполнении физической работы можно произвольно в указанном диапазоне или планировать.

Режим интервальной нагрузки предусматривает интенсивность работы на уровне 75-85% от максимальной, при этом показатель пульса к концу работы должен составлять около 180 уд./мин., продолжительность выполнения упражнений – не более 1,5 минут, при этом число повторений зависит от уровня подготовленности занимающегося. В процессе занятия перед каждым очередным повторением ЧСС должна снизиться до 120-140 уд./мин., интервалы отдыха между повторениями не должны быть длительнее 4 минут.

Как говорилось выше, одним из эффективных мероприятий предотвращения перетренировки является самоконтроль занимающегося. Для самоконтроля очень удобно и наглядно применять шестимоментную функциональную пробу сердечно-сосудистой системы, которая производится в следующей последовательности:

- после 5-минутного отдыха лежа подсчитать величину пульса в течение 1 минуты;
- спокойно подняться и постоять 1 минуту, после чего вновь подсчитать пульс в течение 1 минуты;
- разницу между величинами пульса в положении стоя и лежа умножить на 10;
- сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 секунд. После этого вновь подсчитать пульс в течение первой минуты;
- подсчитать пульс в течение второй минуты после нагрузки;
- посчитать пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Оценка уровня тренированности производится путем суммирования результатов шести измерений. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности. У высокотренированных этот показатель может колебаться в пределах 300-350 (5 баллов); у хорошо тренированных – 350-400 (4 балла); у среднетренированных – 400-450 (3 балла); у плохо тренированных – 450-500 (2 балла); у нетренированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья – более 500 (1 балл). Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья и повышении уровня тренированности, его увеличение – об ухудшении самочувствие и снижении спортивной формы, при равенстве остальных условий.

Для предупреждения травматизма в результате переутомления необходимо нормализовать режим дня: исключать недосыпание, недовосстановление, умело подбирать нагрузку, правильно чередовать занятия и отдых.

Необходимой мерой профилактики травматизма, эффективным и безопасным способом повышения тренированности является соблюдение методики подготовки. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов не более чем на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается резко, то возникает необходимость временных корректировок в одной или обеих оставшихся характеристиках.

Физические занятия, несомненно, могут быть полезны и эффективны, но необходимо помнить, что при бессистемности, непродуманности и отсутствия контроля они могут нанести вред. Поэтому в целях профилактики травматизма при занятиях физической подготовкой нужно придерживаться основных принципов:

- профилактика проще, доступнее, дешевле лечения;
- здоровье обучающегося превышает любого показателя или спортивного результата. Обучение профилактическим мерам, приобретение знаний, опыта, взаимответственности преподавателя и занимающегося, коллектив единомышленников, внедрение инноваций – путь к успеху;
- профилактика травматизма – общее дело преподавателя, занимающегося и врача.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. Дубровский, В.И. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом / В.И. Дубровский, академик РАЕН, МАНПО и Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессор, А.В. Дубровская, врач-педиатр. URL: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm.

3. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>.

4. Толстихин, А.Н. Формирование профессиональной готовности выпускника образовательной организации МВД России / А.Н. Толстихин, А.Г. Галимова // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XIII всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. – С. 209-211.

*В.М. Крестников,
С.Э. Борзых*

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

Образование в сфере физической культуры в высших военных инженерных заведениях по сложившейся классификации можно отнести к неспециальному. Как во многом весьма сложная область человеческой деятельности, вооруженные силы имеют исторически сложившуюся необходимость в данном виде образования. Сформировавшись в качестве органического вида образования в целом, в силу объективной потребности в систематической и целенаправленной физической подготовке и глубоко специальной практической деятельности, требующей достаточного уровня физического развития и высокого уровня физической готовности, овладение военными служащими необходимым уровнем знаний, умений и навыков в области физической культуры является жизненной необходимостью. На этапе обучения в вузах для будущих офицеров данный вид физкультурного образования является наиболее организованным и регламентированным способом физического воспитания и приобщения к физической культуре.

Современные теоретики физической культуры (В.М. Выдрин, М.Я. Виленский, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ю.Ф. Курамшин, Г.М. Соловьев и др.) считают, что образование в данной сфере осуществляется в основном в трех аспектах [2]:

1) общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, есте-

ственных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с усвоением минимума знаний;

2) профессионально-прикладное физкультурное образование, которое направлено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность. В содержание этого аспекта включаются средства и методы укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда;

3) образование, целью которого является овладение знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной активности.

Таким образом, образование в сфере физической культуры предполагает создание условий для свободного и всестороннего развития двигательной деятельности человека во имя его гармоничного физического развития, укрепления здоровья, создание базы для экономичной и эффективной деятельности во всех областях жизни, труда, быта. В высшем военном образовательном учреждении преобладание второго аспекта направления образования в сфере физической культуры характеризует специфику и назначение образования.

В общекультурном значении физкультурное образование в высшей военной школе выполняет следующие задачи [2]: познавательную, обеспечивающую передачу знаний в области физической культуры от одного поколения другому; социальную, выполняющую роль адаптации людей к конкретным условиям жизнедеятельности; культуuroобразующую, обеспечивающую развитие самой физической культуры; гуманистическую, культивирующую и развивающую способности человека.

Степень значимости каждой задачи имеет ярко выраженный оттенок особой педагогической важности и ответственности при формировании личности курсанта в процессе обучения.

Таким образом, для достижения цели современного физического воспитания – формирование физической культуры личности – необходимо решить, согласно методологии педагогики, воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи, назначение которых в процессе обучения в вузе определяется целостностью педагогического процесса.

Основным рабочим документом, определяющим направление, объем и содержание образовательного компонента в сфере физкультурного образования в военном вузе, является учебная программа. [1]

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» входит в состав социогуманитарных предметов, изучаемых в обязательном курсе военного вуза, и включает в себя следующие разделы: теоретический, организационно-методический и практический.

Задача теоретического раздела – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения курсантов к физической культуре, а также овладение согласно требованиям госстандарта специальными знаниями, необходимость которых продиктована для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения адаптивного и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Основная задача организационно-методического раздела – формирование у курсанта в процессе обучения командно-прикладных знаний и навыков. Вместе с тем содержание тем, объем информации, а также распределение по семестрам и годам обучения имеет ряд негативных и неадекватных особенностей, противоречащих требованиям государственного образовательного стандарта. В программе недостаточно представлена тематика, обеспечивающая овладение операционными методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей.

Одно из важнейших условий закрепления и совершенствования недостающих тематик – это их многократное воспроизведение в условиях учебных занятий, т.е. воссоздание проблемных ситуаций и комплексное решение их с помощью самостоятельно созданного алгоритма. Особенность осуществления педагогического процесса при реализации организационно-методического раздела состоит в том, что данный раздел полностью изучается непосредственно в ходе практического занятия, а для элементарного освоения и приобретения опыта составления простейших методик самостоятельных занятий и т.д. необходимо проведение специальных теоретических занятий, которые также отсутствуют в существующей учебной программе.

Таким образом, как показывает практика, а также анализ литературных источников, исследований ученых, изучавших состояние и пути совершенствования физического воспитания, свидетельствуют, что существующий подход к построению учебного процесса, его организации, планированию, распределению программного материала и времени на освоение его разделов и подразделов (Ю.Н. Денисов, П.П. Смирнов, В.В. Чунин, В.Г. Подольский, Б.Н. Пенцик, П.Ф. Протасов, В.А. Масля-

ков, И.И. Баринов, В.Н. Нестеров, Э.М. Снастин, Г.М. Соловьев и др.) недостаточно функционально обеспечивает процесс формирования знаний и интеллектуальных способностей в сфере физической культуры. [2]

Практический раздел, осуществляющий непосредственно развитие физических качеств, приобретение и формирование специальных двигательных умений и навыков, представлен в учебной программе исходя из требований НФП-2009, определяется спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава и имеет особенности, которые отражены в специальных задачах рода (вида) Вооруженных Сил. [3]

Непосредственно для Военно-Воздушных Сил, в частности для слушателей и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку инженерно-технического состава авиационных воинских частей, специальными задачами физической подготовки является: преимущественное развитие общей и силовой выносливости, ловкости, быстроты и силы, слаженности в коллективных действиях.

Практический раздел по спортивной классификации разделен на следующие темы [3]:

– гимнастика и атлетическая подготовка: основа занятий которых направлена на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости;

– рукопашный бой: занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. Данный раздел включает три комплекса приемов рукопашного боя, начальный, общий и специальный, а также два специфичных набора действий с оружием и без оружия;

– преодоление препятствий: занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнении специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости;

– ускоренное передвижение и легкая атлетика: занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, воспитание волевых качеств. В состав данного раздела включено порядка восьми упражнений, начиная от

бега на короткие дистанции и заканчивая марш-броском в полной амуниции;

– военно-прикладное плавание: занятия по военно-прикладному плаванию направлены на формирование специальных навыков, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости. В разделе изучают два упражнения, плавание в обмундировании и в спортивной форме одежды вольным стилем;

– спортивные и подвижные игры: занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки.

Представленный выше перечень разделов и упражнений обеспечивает всестороннее физическое развитие курсанта при соблюдении многочисленных педагогических, физиологических и психологических принципов и закономерностей.

Библиографический список

1. Квалификационные требования к военно-профессиональной подготовке выпускников.

2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

*А.М. Кубланов,
М.М. Кубланов*

СТРЕЛЬБА КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ

В настоящее время основной задачей военно-прикладной стрельбы является развитие у военнослужащих необходимых психологических, а также физических качеств, определенных умений и навыков, которые в дальнейшем должны будут помочь им в успешном выполнении боевой задачи, а также выполнении поставленных задач, связанных с применением огнестрельного оружия.

Стрельба из штатного оружия, безусловно, является практическим видом подготовки личного состава. Существует такое понятие, как «так-

тическая стрельба», или, другими словами, имитация боевых действий. Методика проведения данного вида подготовки должна быть максимально приближена к особенностям выполнения боевой задачи. Так же она должна учитывать специфичные факторы, присущие огневому поединку с использованием стрелкового оружия, такие как [2]:

- неожиданность угрожающих элементов быстро меняющейся боевой обстановки и, как следствие, отсутствие времени на раздумья и подготовку;

- скоротечность огневого противоборства и победа в нем более быстрых, точных и тактически подготовленных бойцов;

- реальные анатомические особенности степени поражения тела человека огнестрельным оружием;

- реальная возможность пострадать от упреждающего или ответного огня противника, оставаясь в открытом статическом положении на линии огня во время ведения огневого поединка и при устранении задержек, смене магазинов, пополнения боезапаса;

- необходимость правильно определять тактический приоритет поражения целей;

- психофизиологические особенности реакции организма на действия в условиях, сопряженных с повышенным риском для жизни;

- возможное присутствие в зоне огня мирных граждан.

Безусловно, для проведения подготовки такого уровня сложности необходимо сначала научиться стрелять из штатного оружия по неподвижным мишеням. Поэтому для военнослужащих в курсе общей подготовки предлагается проходить обучение согласно общим требованиям и в качестве соревнований.

Практика проведения стрельб показывает, что в целях обеспечения безопасности при организации соревнований по стрельбе из штатного оружия необходимо строго выполнять требования «Курса стрельб». [2]

Не разрешается одновременное проведение зачетных стрельб, а также тренировок по стрельбе при использовании разного оружия. Оружие должно проверяться судьями непосредственно перед проведением соревнований или тренировки. Запрещается вносить в конструкцию оружия какие-либо изменения.

Военнослужащим-женщинам разрешается выполнять упражнения в спортивной форме одежды, курсантам и военнослужащим срочной службы – парадно-выходная или полевая.

Тренировочные стрельбы выполняются из пистолета Макарова, автомата АК-74М, СВД и т.д. [1]

Результаты стрельбы каждого участника определяется по сумме выбитых очков в мишенях или пробоин в них. В зависимости от вида мишени, ее формы, размера и дальности до нее очки распределяются в соответствии с правилами стрельбы или согласно документам и протоколам проведения соревнований из штатного или табельного оружия.

Многочисленные исследования показывают, что игра в физическом воспитании – это действительный педагогический метод в решении задач физической и огневой подготовки, в воспитании положительных морально-психологических, волевых качеств и повышении интереса к занятиям физической подготовкой и спортом. Уровень профессиональной подготовки курсантов учреждений МО РФ находится на достаточно высоком уровне и отвечает всем современным требованиям в отношении применения огнестрельного оружия, что свидетельствует об огневой подготовленности обучаемых, которая выступает составной частью профессиональной подготовленности. [3]

Благодаря принципиально новым методикам организации занятий по стрельбе из штатного оружия с применением новой материально-технической базы, которая направлена на повышение теоретического и практического уровня применения оружия, формируется высокий уровень теоретических знаний и практических умений у курсантов учреждений МО РФ.

Для более качественной подготовки курсантов при проведении занятий по огневой подготовке используют специальные тир, относительно недавно стали использовать лазерный целеуказатель, который помогает освоить приемы прицельной стрельбы по различным мишеням, скорректировать огонь, отработать удобную стойку для стрельбы из оружия. Преимущество данного прибора заключается в том, что он позволяет выявлять грубые ошибки и устранять их на начальном этапе тренировок. Использование прибора позволяет обучающимся самостоятельно контролировать процесс тренировки, выявлять допущенные ошибки и самостоятельно устранять их. Недостатком такой методики является то, что обучающиеся быстро приспосабливаются к прибору и начинают прицеливаться не по прицельным приспособлениям, а по лазерному лучу, что может привести к высоким показателям в стрельбе. При повторении этого же упражнения, но только без лазерного указателя, результаты существенно снижаются.

Подводя итоги проделанной работы, можно сказать, что практическая стрельба – это особенный вид боевой подготовки для военнослужащих. Также он является довольно опасным, требующим от исполнителей высокой морально-психологической и физической подготовленности, уп-

ражнения в котором, безусловно, направлены на повышение устойчивости военнослужащих к действиям с применением огнестрельного оружия и успешное выполнение поставленной задачи с применением огнестрельного оружия, для чего необходимо знать его характеристики, конструкцию и правила техники безопасности при ведении стрельбы из данного вида оружия.

Библиографический список

1. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков. – М.: Воениздат, 2002. – 210 с.
2. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М.Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.
3. Стрельба из штатного или табельного оружия. – URL: [sc.mil.ru>social/sport/military_sport/shooting.htm](http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/shooting.htm) (дата обращения: 12.04.2018).

Т.С. Кунавцев

О ПРЕЕМСТВЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВКИ К ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ В СИСТЕМЕ ДИСЦИПЛИН СТРЕЛКОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Одной из важнейших характеристик образовательного процесса является преемственность содержания учебных дисциплин, которая отражает принцип последовательности освоения содержания образования, обеспечивает ритмичность, восходящий характер (от простого к сложному) освоения программы, а также исключает дублирование материала различных учебных дисциплин.

Огневая подготовка в структуре профессионального образования сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации занимает одно из ведущих мест. Содержание огневой подготовки сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации реализуется не только в рамках учебной дисциплины «Огневая подготовка», но и в ряде иных родственных дисциплин, которые в своей совокупности позволяют формировать у сотрудников необходимые умения и навыки правомерного применения оружия. [2] При этом под правомерностью понимается способность действовать строго в рамках закона при осуществлении правоохранитель-

ных функций. [1] Указанная задача не включает в себя критерий эффективности, который должен отражать оптимальность действий сотрудника с оружием. Оптимальность отражает способность реализовывать имеющиеся знания, умения и навыки в зависимости от складывающейся ситуации.

Именно в методике огневой подготовки, в преемственности ее содержания кроется квинтэссенция подготовки сотрудника к правомерному применению оружия. Методика отражает целевые ориентиры образовательного процесса (образовательные и воспитательные задачи), этапы подготовки, принципы организации учебно-воспитательного процесса, последовательность и содержание учебных действий обучающихся и преподавателей, материальную обеспеченность и другие вопросы. Единая методика огневой подготовки в органах внутренних дел могла бы обеспечить единое образовательное пространство во всех подразделениях МВД России и прогнозировать уровень огневой подготовленности сотрудников.

При проведении анализа методик огневой подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо затронуть и такой очень важный компонент, как преемственность содержания дисциплин и междисциплинарные связи с учебными дисциплинами «Основы профессиональной деятельности» и «Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел», первая из которых, преподаваемая на 1 курсе, должна предшествовать огневой подготовке или реализовываться сопряженно, а вторая – проводиться также параллельно с огневой подготовкой на 4 курсе. Серьезность рассматриваемого вопроса обусловлена тем, что итогом занятий по курсу «Основы профессиональной деятельности» является получение документа о прохождении профессионального обучения (первоначальной подготовки), который фактически дает полномочия курсантам и слушателям при реализации профессиональных функций сотрудников полиции (при несении службы) применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. В рамках данной дисциплины реализуется учебный модуль «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке», который предполагает решение ситуационных задач с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Учитывая, что к окончанию 1 курса курсанты в лучшем случае осваивают базовую технику обращения с оружием, никакой не может быть речи о выполнении заданий в моделируемых ситуациях с применением огнестрельного оружия т.к. это небезопасно, обучающиеся к этому не готовы ни технически, ни тактически, ни психологически, ни физически. Логично было бы данный модуль реализовывать в

рамках учебной дисциплины «Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел» когда у обучающихся уже на необходимом уровне сформированы умения и навыки безопасных и эффективных действий с оружием.

Обобщая изложенное, необходимо отметить, что в настоящее время вопросы совершенствования организации и методики огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по-прежнему находятся в поле зрения организаторов профессиональной служебной и физической подготовки, развивается нормативная база, научное и методическое обеспечение вопросов подготовки сотрудников к применению огнестрельного оружия, публикуются учебные и методические материалы. Однако с целью совершенствования огневой подготовки в вузах МВД России необходима единая методика, которая обеспечит преемственность содержания, единое образовательное пространство и определенную стандартизацию образовательного процесса по огневой подготовке на всех этапах профессионализации сотрудников. Кроме этого актуальным вопросом является составление учебных планов в образовательных организациях МВД России, обеспечивающих ритмичность огневой подготовки, преемственность содержания учебных дисциплин, междисциплинарные связи. Решение указанных вопросов будет способствовать формированию у сотрудников умений и навыков правомерного и эффективного применения оружия в ситуациях служебной деятельности.

Библиографический список:

1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ.
2. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23.11.2017 № 880.

О.В. Лапыгина

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ, КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Повышение эффективности обучения боевым приёмам борьбы является актуальной темой, поскольку чем лучше подготовлен человек и чем больше навыков он смог освоить, тем выше вероятность успешного исхода боя, учебного или боевого. К тому же изучение новых боевых приёмов позволяет развивать другие группы мышц, реакцию, получать навыки ве-

дения боя с другого ракурса, а также поднять общую физическую подготовку человека.

Боевые приёмы сотруднику силовых ведомств приходится применять в различных ситуациях: от неповиновения нарушителей и нападения на сотрудника до захвата опасного преступника, находящегося на близкой дистанции. К боевым приёмам можно отнести использование не только своего тела для боя, но и предметов интерьера, палок, огнестрельного и холодного оружия. Все эти навыки очень полезны, но нужно чётко понимать, когда стоит применять что-либо, а когда можно без этого обойтись.

По данным МВД России, за последние несколько лет очень сильно снизился качественный состав сотрудников. Около 70% сотрудников оканчивали различные учреждения, не имеющие соответствующей специальной профессионально-прикладной подготовки. Такие сотрудники, в основном они младше 30 лет, не обладают в достаточной степени нужными профессиональными навыками для служебной деятельности, да и опыт их работы крайне мал. [1]

Понижение престижности работы в МВД России также не способствуют тому, что количество поступающих кандидатов будет большим, а значит, будут поступать только лучшие. Современная тенденция такова, что очень мало кто стремится пойти работать в государственные органы, и многих сотрудников, выходящих на пенсию, очень тяжело заменить молодыми специалистами с соответствующим образованием и подготовкой.

Из-за того, что качество поступающих абитуриентов на порядок ниже, чем было раньше, нужно пересмотреть систему образования и усовершенствовать её. Нужно систематизировать обучение боевым навыкам рукопашного боя, поскольку сейчас специальные ведомства имеют большой список, постоянно расширяемый, различных единоборств, которые, не имея системы, скорее, вредят абитуриентам, чем делают лучше. Стоит уделить внимание улучшению общего физического состояния курсантов и сотрудников. [2] Также стоит уделить внимание обучению сотрудников выходу из нестандартных ситуаций и принятию соответствующих решений. По данным современных источников, большое количество сотрудников получают травмы или даже гибнут из-за того, что в сложной ситуации принимают не самое верное решение.

Принятие неверных решений сотрудниками или курсантами связано с тем, что необходимые проверки подготовки и уровня обучения у курсантов и сотрудников проводятся недостаточно часто и в недостаточных объёмах. Нужно подготавливать действующих или будущих сотрудников правоохранительных органов не только к ситуациям, рассматриваемым в учебниках по подготовке, но и к возникающим нестандартным ситуациям,

которые могут сбить сотрудника с толку и привести к его травмам и гибели или к урону сторонних граждан.

Обучение сотрудников и курсантов правильному применению боевых приёмов борьбы является важным аспектом подготовки действующих и будущих сотрудников, которому нужно уделять как можно больше внимания, чтобы избежать человеческих жертв или наступления опасных ситуаций, которые сотрудник не смог избежать из-за недостаточной подготовки или знаний. Поэтому нужно заниматься не только физической подготовкой сотрудников, но и подготовкой с правовой точки зрения, объясняя, когда, как и что можно применять, а в каких ситуациях применение строго противопоказано и может привести к незапланированному нарушению законодательства и возникновению уголовной ответственности.

Библиографический список

1. О некоторых путях повышения эффективности обучения боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России. – URL: <http://www.center-bereg.ru/11599.html> (дата обращения: 17.02.2017).

2. Пермский институт ФСИН России : официальный сайт. Кафедра огневой и физической подготовки. – URL: <http://пи.фсин.рф/structure/fizo.php> (дата обращения: 18.02.2017).

*Номенди Муноз,
С.В. Орлов*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Для войсковой практики последних лет характерно все более усиливающееся внимание к проблемам психологического состояния военнослужащих, выполняющих в различных экстремальных условиях задачи, связанные с риском для жизни и здоровья. При опасности у человека наступает состояние высокого психического напряжения, и в его действиях происходят заметные изменения по сравнению с тем, как он действует в обычных условиях. В большей мере напряжение отрицательно сказывается на сложных элементах поведения человека. Хорошо отработанный порядок действий по управлению боевой техникой и оружием вдруг расстраивается, движения выполняются неэкономно, с большими, чем нужно, усилиями. Решить эти вопросы в трудную минуту поможет психологическая подготовка военнослужащих в ходе обучения.

Психологическая подготовка военнослужащих – это система целенаправленных воздействий, имеющая целью формирование и закрепление у воинов психологической готовности и устойчивости, преимущественно на основе самосовершенствования личностных и развития профессионально важных качеств, приобретения опыта успешных действий в моделируемых экстремальных условиях боевой обстановки.

Психологическая устойчивость – это интегральный показатель, отражающий результаты, полученные в процессе обучения и воспитания, а также взаимодействия с окружающим миром. Наиболее важно, что психологическая устойчивость позволяет личности сохранить существенные позитивные характеристики в стрессовых условиях или трудных жизненных ситуациях. Психологическая устойчивость позволяет военнослужащему противостоять трудностям военной службы, негативному давлению обстоятельств и стрессам, сохранять здоровье и работоспособность в различных ситуациях. В литературе имеются сведения об использовании в физическом воспитании с целью профилактики стрессовых состояний традиционных и нетрадиционных средств физической подготовки. К традиционным средствам относятся: легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры и др.. К нетрадиционным средствам можно отнести дыхательные упражнения, точечный массаж биологически активных точек, элементы аутогенной тренировки, функциональную музыку. Формирование психологической устойчивости на занятиях по физической подготовке осуществляется в процессе занятий, направленных на снижение восприимчивости психики военнослужащих к опасным воздействиям обстановки, возникающей в ходе выполнения боевых задач.

При проведении таких занятий преподаватель должен выполнять следующие условия [2]:

- воспитывать у курсантов решительность к смелым действиям;
- систематически усложнять условия выполнения упражнений;
- не проводить состязания на опасных сооружениях, но поощрять смелые и инициативные действия. На каждом из этапов профессионального становления военнослужащего с помощью физических упражнений решаются следующие задачи:

- воспитание и совершенствование важных для профессиональной деятельности физических и психологических качеств и прикладных навыков;

- создание готовности функциональных систем организма военного специалиста к перенесению воздействия специфических факторов внешней среды и условий боевой деятельности;

- повышение физиологических резервов организма за счёт высокой физической тренированности;
- воспитание и совершенствование волевых качеств (смелости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах и др.);
- выработка способности управлять своим эмоциональным состоянием, снимать излишнее мышечное напряжение;
- обеспечение быстрейшего восстановления работоспособности, снятие психической напряжённости;
- воспитание социально значимых качеств, необходимых для действий в составе экипажа, расчёта, воинского коллектива.

В интересах психологической подготовки может использоваться практически весь набор физических упражнений из «Наставления по физической подготовке» 2005 года. Но для этого необходимо соблюдение определённых требований при проведении занятий:

- усложнение учебных задач, которые должен решать занимающийся при выполнении уже разученных упражнений;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения в обстановке с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности (преодоление огневых полос, применение взрыв-пакетов, проведение занятий в горной местности и т.д.);
- овладение навыками действий в особых условиях (длительные пешие и лыжные марши, проплывание больших дистанций, передвижение по незнакомой местности и т.д.).

Руководитель занятия должен постоянно соблюдать общие требования методики формирования психологической устойчивости: работу вести от простого к сложному, начиная со слабых раздражителей, не форсировать, вовремя замечать первые проявления страха и воздействовать на обучаемого советом, ободрением. Иногда стоит просто обратить внимание на обучаемого, и это достаточно для того, чтобы действие страха прекратилось. В одной группе приемов, предназначенной для повышения у обучаемых психической устойчивости, могут применяться методические приёмы, регулирующие физическую нагрузку. К ним относятся [1]:

- постепенное повышение нагрузки, доведение её до максимальной;
- усложнение выполняемых приемов, действий, упражнений;
- усложнение условий повышения нагрузки, например, в беге это достигается бегом в гору, по песку, опилочной дорожке;
- ограничение или удлинение времени, отводимого на выполнение упражнения;

- изменение обычного режима работы, увеличение числа повторений, длины дистанции, размеров препятствий, преодоление их с различных направлений; проведение работы без привычной разминки; постановка конкретного задания, например, выполнить упражнение на один раз больше, чем вчера;

- увеличение количества препятствий;

- повышение нагрузки на фоне уже полученного утомления; применение «отдаленного» финиша, когда готовящиеся к отдыху после трудной работы получают приказ выполнить неожиданное, не менее трудное задание; совершенствование боевых приемов после интенсивных нагрузок;

- проведение занятий в любой обстановке: днём, ночью, зимой, летом, при любой погоде.

Особенно большую роль в воспитании психологической устойчивости имеют физические упражнения, выполняемые ночью. Особую группу составляют приёмы и упражнения самоконтроля, направленные на устранение нервно-психологического напряжения.

К таким приемам относятся [2]:

- самовнушение, настройка на полное использование своих потенциальных возможностей для достижения оптимального результата;

- упражнение в психологической настройке путем самовнушения – «я должен», «я могу», «я хочу»;

- регулирование дыхания установлением его спокойного ритма и удлинением фазы выдоха;

- сосредоточение внимания на выполняемой работе;

- использование в целях преодоления вялости при утомлении, чрезмерного напряжения и скованности громкой речи, пения;

- различные физические упражнения (резкого характера – возбуждающие; медленные, плавные – для успокоения).

Применение тех или иных методических приемов зависит от задач и содержания занятия, а также от уровня волевой и физической подготовленности курсантов. Кроме того, для профилактики негативных последствий стресса необходимо, помимо специфических мер психологического воздействия, использовать и общеукрепляющие методы. Например, профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы, вызванных стрессом, должна быть комплексной и содержать мероприятия по оптимизации режима дня, чередование напряжения нервной системы с отдыхом, предусматривать систематическое пребывание на свежем воздухе, организацию правильного питания, уменьшение гиподинамии, занятия физическими упражнениями. Среди различных способов снятия стресса можно выделить как последние научные разработки психологов, так и традиционные на-

родные средства, проверенные временем. Важным направлением использования физических упражнений в психологической подготовке является профилактика нервно-эмоционального напряжения, переутомления, возникающих после интенсивной учебно-боевой деятельности. Профилактическую направленность физической тренировки следует предусматривать и при планировании всех этапов боевой подготовки военных специалистов различных категорий.

Вышеуказанное позволяет сделать вывод о широких возможностях физической подготовки в повышении не только физической тренированности, но и психологической закалки личного состава, при этом нужно всегда помнить о том, что использование физических упражнений должно четко планироваться в общей системе мероприятий по боевой подготовке и способствовать в первую очередь повышению уровня физической тренированности. Практика учебно-боевой деятельности показывает, что главным направлением использования физических упражнений в интересах психологической подготовки является развитие физических качеств и овладение разнообразными прикладными двигательными навыками.

Библиографический список

1. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М.Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

2. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

О.А. Овчинко

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И СТАТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕДЛЕННОЙ СТРЕЛЬБЫ

Первоначальный этап обучения стрельбе из пистолета начинается с освоения техники производства выстрела без ограничения выстрела –

медленной стрельбы. На этом этапе преподаватели сталкиваются с проблемой отсутствия у обучающихся как общей, так и специальной выносливости, обусловленного тем, что в обычной жизни те группы мышц, которые задействованы при удержании оружия и производстве выстрела, либо не задействованы, либо работают на протяжении очень короткого временного промежутка и не вызывают мышечной усталости.

Для начинающих стрелков особую сложность вызывает удержание оружия (вес пистолета Макарова без патронов 730 г) на вытянутой руке с сохранением максимально статического состояния на протяжении времени, необходимого для производства технически правильного выстрела, в течение 30-50 секунд.

В связи с этим, на наш взгляд, на начальном этапе обучения стрельбе необходимо применять на занятиях различные средства обучения, направленные на выработку статической устойчивости и специальной выносливости (подготовительные упражнения с учебным оружием), а также специальные физические упражнения, направленные на развитие определенных групп мышц, участвующих в процессе удержания оружия.

Для удержания пистолета и однообразного усилия сжатия рукоятки пистолета при выполнении выстрела необходимы высокие статические усилия мышц пальцев, кисти и предплечья.

Специальные физические упражнения для стрелка направлены на развитие мышц плечевого пояса (дельтовидная, трапециевидная, большая ромбовидная) и лучезапястного сустава. Для развития и укрепления этих мышц можно выполнять такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя, «планка» на вытянутых руках, «планка» на локтях, подтягивание на перекладине. Курсантам первого курса такие упражнения рекомендуется выполнять ежедневно, например включать в утреннюю разминку (гимнастику).

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость вырабатывается в основном в процессе занятий такими видами спорта, как ходьба на лыжах, плавание, бег на средние и дальние дистанции, спортивные игры. Специальная выносливость – способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений. [2]

При подготовке стрелков широкое применение получил общий метод регламентированных упражнений. Он основан на том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Для развития специальной выносливости и устойчивости системы «стрелок-оружие» у курсантов при обучении технике медленной стрельбы

на занятиях по огневой подготовке целесообразно, на наш взгляд, применять метод *строго регламентированных упражнений* которые подразделяются на:

1) методы стандартно-интервального упражнения, сюда входят и методы повторного упражнения;

2) методы переменного-интервальных упражнений:

метод прогрессирующего упражнения;

метод нисходящего упражнения;

метод варьирующего упражнения.

В методах стандартно-интервального упражнения время на выполнение упражнения и отдых устанавливается стандартное, но оно может быть большим или меньшим (как при выполнении упражнения, так и при отдыхе).

Пример:

выполнение определенного количества (серия из 5) подъемов оружия и удержание его при постоянном контроле за прицельными приспособлениями, при этом удержание оружия и интервал отдыха между удержаниями имеют одинаковое временное значение (20сек./20сек, 30сек./30сек.). В каждой серии удержание длится стандартное время (20, 30 сек). При этом интервал отдыха очень мал и работоспособность мышц полностью не восстанавливается;

выполнение определенного количества (прим. 8) подъемов оружия и удержание его при постоянном контроле за прицельными приспособлениями, при этом время удержания оружия не меняется (прим. 30 сек.), а время отдыха больше времени удержания;

отдых (45 сек.);

отдых до полного восстановления работоспособности (1 мин.).

В этом варианте времени на отдых (1 мин.) достаточно для полного восстановления работоспособности мышц стрелка.

В методах переменного-интервального упражнения время удержания оружия с каждым подъемом может увеличиваться (30, 40, 50 сек., 1 мин.) или уменьшаться. Метод с увеличением времени называется методом прогрессирующего упражнения, а с уменьшением – методом нисходящего упражнения. Возможна и комбинация временных параметров по удержанию оружия. Такой метод называется методом варьирующего упражнения. [1]

Перечисленные специальные физические упражнения и специальные упражнения, выполняемые с учебным оружием на занятиях по огневой подготовке, позволяют развить у курсантов силовую выносливость и

статическую устойчивость, сократив тем самым время освоения техники медленной стрельбы из пистолета.

Библиографический список

1. Пулевая спортивная стрельба / под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба стрельба. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

Е.В. Пастухов

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Любое двигательное действие человека связано с проявлением мышечных усилий в той или иной степени, тем более если происходит взаимодействие с окружающей средой. Значения прилагаемых усилий могут варьироваться от незначительных, минимально необходимых, до максимальных. Сотруднику полиции по роду профессиональной деятельности, возможно, не раз приходится проявлять силовые возможности, применять физическую силу или боевые приемы борьбы, направленные на предотвращение или пресечение правонарушений. Поэтому его уровень физической подготовленности, в частности силовые способности, должен быть достаточно высоким.

Одним из приоритетных направлений на занятиях по физической подготовке должно быть развитие силовых качеств сотрудников (курсантов, слушателей), а именно собственно силовых и скоростно-силовых способностей.

Собственно силовые способности в ситуации применения физической силы сотрудником полиции могут проявляться в максимальном напряжении мышц при преодолении предельного сопротивления как в статическом, так и динамическом (медленное движение) режимах, будь то удержание правонарушителя в определенном положении, перевод в другое положение или перемещение его из одного места в другое.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, требующих как значительных мышечных усилий, так и достаточно высокой скорости движения, например при выполнении болевого приема или броска. Значимой для деятельности сотрудника полиции в ситуации применения физической силы является разновидность скоростно-силовых способно-

стей, называемая взрывной силой. Это способность проявлять высокие значения силы за наименьшее время, например при выполнении ударов, болевых приемов или бросков, а также их отдельных элементов.

Еще одним важным фактором, определяющим уровень взрывной силы, является градиент силы, то есть скорость нарастания силы, а не ее максимальное значение. В скоростно-силовых действиях сотрудника полиции максимальная сила не всегда является фактором, способствующим достижению положительного результата, и, следовательно, сотрудник, имеющий меньшие силовые характеристики, но большие значения градиента, способен одолеть правонарушителя с большими показателями силовых способностей.

Следует учитывать, что в процессе применения сотрудником полиции физической силы или болевых приемов борьбы может происходить чередование проявлений силовых способностей от скоростно-силовых к собственно силовым, а также в обратном направлении и, возможно, неоднократно. Это взаимное переключение силовых способностей от одного к другому должно учитываться руководителем занятия по физической подготовке на этапе совершенствования двигательных действий (боевых приемов борьбы).

Для того чтобы сотрудник полиции был всесторонне развит в силовых способностях, необходимо проведение специальных силовых тренировок. Из этого следует, что силовая тренировка сотрудников полиции должна носить специфичный характер, отражающий деятельность сотрудников и воспроизводящий те действия или их элементы, которые могут быть использованы в процессе применения физической силы, а также боевых приемов борьбы при пресечении правонарушений. При этом надо понимать, что специальная силовая тренировка должна базироваться на общей силовой, которая должна включать упражнения по развитию и поддержанию собственно-силовых способностей и скоростно-силовых способностей. Такую общую силовую тренировку, наверно, целесообразно было бы проводить в режиме самостоятельных занятий, специальную (специфичную) – в рамках занятий по физической подготовке, организованных в подразделениях ОВД.

Считаю, что при организации и проведении занятий по физической подготовке в органах внутренних дел России необходимо уделять особое внимание упражнениям, направленным на развитие как собственно силовых способностей, так и скоростно-силовых. Наибольший практический эффект от таких тренировок будет, если силовые упражнения будут максимально приближены, в пределах, позволяющих избежать травмирования сотрудников, к двигательным действиям, выполняемым сотрудни-

ми полиции в процессе применения физической силы или боевых приемов борьбы.

Библиографический список

1. Басистов, Д.Г. Полоса препятствий как средство формирования готовности обучающихся образовательных организаций системы МВД России к выполнению служебных обязанностей / Д.Г. Басистов // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2015. – № 2. – С. 174-177.

2. Дружинин, А.В. Специфические закономерности организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А.В. Дружинин // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам IV международной научно-практической конференции / под общ. ред. А.В. Туголукова. – М., 2016. – С. 67-70.

3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М., 2010. – 284 с.

4. Кузнецов, С.В. Основные специально-подготовительные упражнения как фактор приобретения опыта деятельности в процессе учебных занятий по физической подготовке / С.В. Кузнецов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 116-121.

5. Рямова, К.А. Функциональный тренинг как одна из составляющих становления и развития профессиональных качеств сотрудников полиции / К.А. Рямова // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 206-210.

6. Слободчикова, Т.А. Педагогические условия формирования рефлексии у курсантов образовательных организаций системы МВД на занятиях по физической подготовке / Т.А. Слободчикова // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2015. – С. 227-231.

7. Старков, М.А. Обучение ударному взаимодействию курсантов образовательных организаций системы МВД России: опыт и проблемы / М.А. Старков // Инновации и традиции в современном образовании : сборник научных трудов по материалам I Международной научно-

практической конференции / ред. Н.А. Краснова, Т.Н. Плесканюк. – Н. Новгород, 2016. – С. 99-103.

8. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. – М., 2010. – 320 с.

*К.Г. Попова,
О.М. Холодов*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Военная служба является видом человеческой деятельности, обладающим не только высокой социальной значимостью, но выходящим за пределы обыденного, связанным с особыми условиями. Вооруженная защита Отечества во все времена считалась почетной обязанностью и долгом каждого гражданина.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность по защите Отечества. В ней можно выделить многочисленные компоненты. В первую очередь это два следующих основных вида: деятельность в боевых условиях (боевая деятельность) и деятельность в обычных (мирных) условиях. Рассмотрим данные виды деятельности более подробно.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооруженной борьбы. Следует отметить, что боевая деятельность весьма специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию. Она имеет психологические закономерности, определенную внутреннюю структуру, цели, мотивы, способы, через которые на ее течение оказывают влияние ряд факторов: военно-политический, военно-технический, идеологический и психологический, вид оружия, руководство коллективом, проводимая в бою воспитательная работа, боевая и психологическая подготовка личного состава. [1]

На психологическое содержание и структуру боевой деятельности накладывает отпечаток то, что в бою решаются сложные задачи, связанные с опасностью для жизни, уничтожением ценностей, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Ведение боя сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех сил военнослужащих.

Бесспорно, важнейшей потребностью в бою является стремление человека выжить. Это нормальная, генетически обусловленная потреб-

ность в самосохранении. Однако у разных людей она может проявляться по-разному и может иметь различные последствия как для конкретного человека, так и для его социального окружения. [3]

В то же время следует задуматься над следующим вопросом: если потребность в самосохранении является биологически целесообразной, очень сильной и вполне разумной, то почему история человечества знает тысячи примеров самопожертвования, что заставляет людей жертвовать собой во имя спасения других? Дело в том, что человек, являясь социальным существом, обладает не только биологическими, но и социальными потребностями, которые в структуре иерархии потребностей занимают более высокое положение. [3]

Важнейшим социальным мотивом боевой деятельности военнослужащих является защита Родины, семьи, близких. Именно этот мотив побуждал тысячи людей в годы Великой Отечественной войны жертвовать собой во имя общей победы. Данный мотив по характеру социален: он не возникает у человека с момента рождения, а формируется в процессе воспитания и социального развития, проявляется в различных поступках, отражается в мировоззрении и убеждениях. Поэтому обязанность каждого офицера состоит в воспитании у подчиненных патриотических чувств, в формировании у них готовности выступить на защиту Родины.

Как известно, любая деятельность преследует определенные цели. Посредством боевой деятельности военнослужащие добиваются достижения ближайших и более отдаленных целей. Ближайшая цель боевой деятельности может заключаться в точном исполнении обязанностей, связанных с задачей, поставленной перед отделением, расчетом, экипажем, взводом. Отдаленная цель боевой деятельности – разгром врага, достижение полной победы над ним.

Достижение целей в бою протекает в специфических условиях, отражающих характер войны в целом, – в опасной, полной неожиданностей и сильных воздействий обстановке. Поэтому боевая деятельность – это сложная форма целенаправленного взаимодействия между военнослужащими и боевой обстановкой. Добиваясь осуществления целей в бою, военнослужащим необходимо считаться с боевой обстановкой, учитывать ее вероятные изменения, преодолевать отрицательные влияния, максимально и творчески использовать оружие, знания, навыки, умения, боевые качества. Выполняя свои обязанности, военнослужащий вынужден мысленно предвидеть возможный ход и результат своих действий, сравнивать их с тем, что было задумано, следить за обстановкой, контролировать свое поведение.

Следует отметить, что в любой деятельности изменение условий обуславливает запуск адаптационных механизмов, которые обеспечивают

приспособление к изменившимся условиям деятельности. [1] Боевой деятельности тоже свойственны адаптационные механизмы, но в то же время полной адаптации к условиям боя никогда не наступает, поскольку человек не в состоянии привыкнуть к постоянной угрозе его жизни. Рано или поздно в боевых условиях должен произойти срыв адаптации, причем у одних людей это происходит очень рано, а у других значительно позднее. Данное обстоятельство связано не только с условиями, в которых оказался индивид, но и с его личностными особенностями. Поэтому в процессе боевой подготовки командиры всех степеней обязаны формировать у подчиненных те личностные качества, которые обуславливают успешность деятельности в экстремальной обстановке. К их числу, прежде всего, следует отнести эмоционально-волевую устойчивость, толерантность (устойчивость) к стрессу, морально-нравственную нормативность и др.

Характер современного боя и новое оружие усложнили боевую деятельность, предъявляют повышенные требования к моральной и психологической готовности личного состава частей и подразделений при достижении целей вооруженной борьбы. Поэтому особенно актуальным является выявление психологических условий эффективности и надежности боевой деятельности военнослужащих. Для военной теории и практики важно знать, как влияет война, бой на психику людей, как управлять их поведением в условиях боевой деятельности, предупреждать и преодолевать неуверенность, страх и побуждать к умелым и самоотверженным действиям. Изучение боевой деятельности помогает понять сущность и условия психологической устойчивости и готовности военнослужащих к боевым действиям, пути создания психологических моделей современных боевых действий.

Другой вид военно-профессиональной деятельности – это деятельность в обычных, мирных условиях. На первый взгляд она существенно не отличается от той деятельности, которой человек занимался до призыва в ряды Вооруженных Сил или поступления на военную службу по контракту. Но такое мнение ошибочно. Молодой человек, призванный для прохождения действительной военной службы, поступивший в военно-учебное заведение или изъявивший желание служить по контракту, прежде всего вынужден отказаться от привычных стереотипов поведения. Это связано с особенностями прохождения военной службы.

Другой особенностью деятельности военнослужащих является постоянная готовность выполнить свое профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, в том числе и при непосредственном риске для жизни, что само по себе вызывает определенное психологическое напряжение. По сути, военно-профессиональная деятельность в мир-

ное время – это деятельность, связанная с подготовкой к участию в боевых действиях.

Также следует отметить, что психологическое напряжение обусловлено и отрывом молодого человека от привычного социального окружения (семьи, друзей и т.п.), адаптацией к новому коллективу, ограничением жизненных перспектив, некоторой «информационной блокадой». Следует подчеркнуть, что с призывом на военную службу у молодого человека происходит изменение режима дня и системы питания, увеличиваются физические нагрузки, что в целом обуславливает перестройку энергетических и обменных процессов. [2]

Существует целый перечень факторов, оказывающих специфическое воздействие на военнослужащих. При этом данное воздействие в зависимости от особенностей того или иного фактора может осуществляться на одном из трех уровней: биологическом, психическом и деятельностном. Проведенные исследования позволяют говорить о том, что военно-профессиональная деятельность существенно отличается от других видов социальной деятельности. Данные отличия обуславливают необходимость адаптации человека к новым условиям при поступлении его на военную службу.

Следует отметить, что процесс адаптации является одной из наиболее ярких особенностей военной службы. Это обусловлено, с одной стороны, спецификой деятельности военнослужащих, а с другой – вызвано высокой динамичностью военно-профессиональной деятельности как в мирное, так и в военное время. [1]

Профессиональная деятельность современных офицеров весьма разнообразна. С одной стороны, это обусловлено сложной структурой Вооруженных Сил, наличием различных воинских специальностей, с другой – с развитием человеческого общества происходит усложнение самой воинской службы. Сегодня военнослужащему уже недостаточно иметь хорошее физическое развитие, он еще должен обладать и определенными знаниями, без которых невозможно грамотно эксплуатировать военную технику, а следовательно, одержать победу в современной войне. В военно-профессиональной деятельности офицера можно выделить несколько основных направлений:

- управление деятельностью воинского коллектива;
- воспитание и обучение личного состава подразделения (части);
- постоянное совершенствование своих профессиональных навыков и знаний.

Таким образом, в осуществлении деятельности задействованы все структуры человеческой иерархии: психические, физиологические и со-

циальные. Особую роль в организации деятельности играют такие психические процессы, как воля, внимание, память, мышление, восприятие и др. Однако деятельность – это не только психическая сфера, но и физиология, где центральное место занимает физиология движения.

Библиографический список

1. Березин, М.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / М.Б. Березин – М., 1988. – 274 с.
2. Караванов, А.А. Краткий курс психофизиологии профессиональной деятельности : учебное пособие / А.А. Караванов – Воронеж: АНО «МОК ВЭПИ», 2015. – 107 с.
3. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.

*В.Д. Прилепских,
А.Н. Ковальчук*

КОМПЛЕКС ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ-ОХОТОВЕДОВ

Сложные и опасные условия деятельности специалистов-охотоведов [1], выполняющих должностные обязанности с оружием [2; 3], требуют переосмысления традиционных подходов к их профессиональной, в первую очередь огневой, подготовке.

Практика показывает, что пресечение противоправных действий, выживание в экстремальных ситуациях требует от таких работников высоких морально-волевых качеств и физической подготовленности, умения в совершенстве владеть служебным оружием и уверенно использовать его в сложной, быстро меняющейся ситуации.

В огневой подготовке нельзя ограничиваться обучением отдельным навыкам, таким как ведение прицельной стрельбы на различных дистанциях, устранение задержек, смена изготовки и перезаряжание оружия. Необходимо использовать комплексное обучение в условиях, моделирующих реальные ситуации служебной деятельности, что может способствовать формированию интегральной готовности работника к профес-

сиональным действиям в различных условиях и ситуациях в целом и применению оружия в частности.

В контексте рассматриваемой проблемы хотелось бы поделиться опытом создания учебного комплекса огневой подготовки на базе кафедры БЖД. На протяжении ряда лет студенты под нашим руководством проводят исследовательскую и экспериментальную работу, направленную на создание МТБ и разработку методики профессиональных испытаний обучаемых к действиям в ситуациях, приближенных к тем, в которых они могут оказаться в процессе служебной деятельности. Работа проводится в рамках подготовки студентов по специальности 35.02.14 «Охотоведение и звероводство» и функционирования военно-патриотического клуба университета «Патриот».

В результате плодотворной творческой работы коллектива на базе университета был создан комплекс огневой подготовки (КОП), включающий в себя кабинет специальной подготовки и основ военной службы, электронный тир, стрелковый тир и военно-спортивный городок.

Основу методики составляют разработанные упражнения – модели ситуаций, отражающие особенности служебной деятельности охотоведов. Реализация указанных упражнений потребовала оборудования тира разнообразными устройствами, позволяющими моделировать мишенную обстановку различной сложности. Данный набор устройств включает в себя маятник, лестницу, веревку, падающую (появляющуюся) мишень, вращающуюся мишень, укрытие, колесо. Все устройства изготовлены самостоятельно из подручных материалов, что весьма ценно при оборудовании тиров на местах в простейших сооружениях. В то же время они достаточно надежны, просты и безопасны в использовании.

С помощью представленных устройств можно не только отрабатывать традиционные упражнения, необходимые на начальном этапе обучения, но и моделировать комплекс упражнений для обучения работников самостоятельному ведению огня в условиях, максимально приближенных к реальной обстановке, возникающей при выполнении служебных задач, в любое время года и суток, на фоне физической и психической нагрузки, при ограничении видимости, с имитацией задержек при стрельбе, при пресечении различных правонарушений с помощью служебного оружия и пр. Эти же упражнения можно использовать для подготовки членов военно-патриотического клуба КрасГАУ «Патриот» к участию в соревнованиях военно-прикладной и служебно-прикладной направленности. Перечислим их: стрельба с места по неподвижной цели без ограничения времени; скоростная стрельба с места по неподвижной цели; стрельба из-за укрытия; стрельба по перемещающейся цели вдоль направления огня; стрельба

по цели, перемещающейся по флангу; стрельба в движении; дуэльная стрельба; упражнение «Лестница»; упражнение «Веревка»; инстинктивная стрельба; стрельба по автомобилю.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы стрелковой подготовки охотоведов является использование электронных стрелковых тренажеров, обеспечивающих создание искусственной среды для совершенствования двигательных действий в условиях применения оружия, а также позволяющих показать реальные результаты стрельбы, выявить и указать на ошибки при стрельбе.

Дальнейшее совершенствование комплекса огневой подготовки будет направлено на реконструкцию стрелковой галереи путем регулировки освещения от «солнечного света» до «безлунной ночи». Планируется также освещение мишенного поля переменным рассеянным светом автомобильных фар, а стрелковой галереи – светом проблесковых маячков специальных автомобилей. Дополнительное усложнение условий выполнения упражнений можно ввести с помощью звуковых эффектов. В стрелковой галерее на разных рубежах планируется установить акустические колонки. Это позволит транслировать в галерею звуки различной громкости, сопровождающие ситуации служебной деятельности (шум перестрелки, пронзительные крики и т.п.) и оказывающие психоэмоциональное воздействие на стреляющего.

Вышеперечисленные возможности учебного КОП позволяют проводить практические занятия на высоком методическом уровне, т.е. моделировать ситуации применения оружия работниками от сравнительно простых до очень сложных. Управление специальными эффектами позволяет преподавателю проводить дифференцированный подход к обучению студентов различных специальностей обучению стрельбе из стрелкового оружия. Преподаватель видит свою задачу не только в том, чтобы научить студентов метко стрелять, но и научить сохранять самообладание в условиях мощного психофизиологического воздействия. В комплексе вышеперечисленные факторы позволяют повысить качество обучения специалистов аграрного профиля, выполняющих свои должностные обязанности с оружием, а также членов ВПК, участвующих в различных видах соревнований военно-служебной направленности.

Библиографический список

1. Мурзин, А.Н. Охотничье хозяйство Курганской области: от прошлого к настоящему / А.Н. Мурзин, С.Н. Кузнецова. – Курган, 2015. – 212 с.
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

35.02.14 Охотоведение и звероводство : приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 № 463. – URL: <http://www.garan37,6t.ru/products/ ipo/prime>.

3. Об обеспечении служебным оружием работников системы Рослесхоза : приказ Федерального агентства лесного хозяйства России от 15.07.1994 № 152. – URL: <http://www.docs.cntd.ru>.

*Бутсасенг Пхампхасук
О.М. Холодов*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКА

Зачастую в процессе тренировочных занятий и в ходе повседневной военной деятельности некоторые военнослужащие выглядят растерянными и скованными, сразу же забывают, чему их учил наставник по огневой подготовке. Это нормальная, естественная реакция человека, связанная с изменением обстановки, звуком свистящих пуль, отдачей оружия, усталостью и страхом перед предстоящей битвой. Стрельба из стрелкового оружия сопоставляется у людей с эмоциями, такими как страх и тревога, которые оставляют существенный отпечаток на центральной нервной системе любого человека. Эти чувства заставляют нервную систему испытывать состояние напряженности психики.

Особенности и признаки этого состояния [1]: возбуждение или апатия, тревога и беспокойство.

Возбуждение – это реакция организма на стрессовую ситуацию. Если выразиться научным языком, то в кровь выбрасывается адреналин, который расширяет различные кровеносные сосуды, при этом частота и сила сердцебиения увеличиваются. Вследствие этого происходит повышенная подача крови, что, в свою очередь, насыщает мышцы кислородом и питательными веществами. Кроме того, увеличивается реакция, а также полностью изменяется вся система организма.

Апатия – это состояние, обратное возбуждению, характеризуется равнодушием, пониженным вниманием. Частота сердцебиения и давление, как правило, не отличаются от состояния покоя. Причина заключается в перевозбуждении, перетренированности.

Тревога и беспокойство – это яркая психологическая характеристика, которая не связана с физиологическим состоянием стрелка. [3]

Из этого можно сделать вывод, что стрелка нужно готовить с учетом психологических особенностей.

Особенности заключаются в следующем [2]:

- тренировка волевых качеств и страха перед целью или противником;
- способность успокоить волнение и трезво оценить окружающую обстановку;
- адаптация оптимального психологического состояния и готовности к поражению цели.

Также не стоит забывать, какое влияние оказывают физическое состояние и здоровье на психологическое состояние стрелка и, как результат, ухудшение его результатов.

Факторы, влияющие на способность стрелка, связанные со здоровьем [2]: болезни, травмы; ПМС у женщин; нарушение режима сна и отдыха; перетренированность; плохое питание и пищевое отравление; солнечный удар и др. Большинство из вышеперечисленных факторов не вызывают серьезных проблем в достижении поставленной цели. Часть из них усиливает волнение, а часть ухудшает внимание, но иногда, наоборот, дают возможность взять в себя в руки и привести организм в нормальное состояние. Если стрелку мешает воздействие одного из этих факторов, то в данной ситуации нужно просто остановиться, сделать перерыв, отдышаться, успокоить нервы и голову, выкинуть все лишнее, переключить внимание на более важные вещи. Чтобы определить уровень возбуждения, нужно замерить пульс. Для этого необходимо знать свой оптимальный уровень частоты сердечных сокращений. И если во время стрельбы количество сердцебиений увеличилось на 15 ударов, то лучше остановиться. Для того, чтобы успокоить сердце, необходимо выполнить дыхательные упражнения. [1]

Важной составляющей психологической подготовки стрелка является идеомоторная и аутогенная тренировка. Идеомоторная тренировка – это воспроизведение ранее полученных приемов и действий. Она направлена на повторение и закрепление навыков и поддержание постоянной готовности к стрельбе, доведение всех элементов до автоматизма. Она позволяет стрелку представлять в голове отдельные элементы техники стрельбы, четко анализировать окружающую обстановку, а также выработать внимание и быструю реакцию. Идеомоторная тренировка позволяет привести в готовность весь психофизический аппарат стрелка, ответственный за реализацию двигательных навыков.

Аутогенная тренировка – это многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение методикой самовнушения с целью предотвращения излишнего напряжения и поддержания отличной спортивной формы. [3]

Основная цель аутогенной тренировки – обучить стрелка концентрации внимания на конкретных физиологических ощущениях в точном соответствии словесным мыслям. В коре головного мозга увеличиваются процессы замедления, ее клетки становятся чувствительными к восприятию внешних и внутренних факторов.

Аутогенные тренировки необходимо начинать за шесть месяцев или больше, в начале тренировки нужно освоить основы. Основная цель – расслабиться и внедрить себя в состояние дремоты. Как правило, на освоение первого этапа уходит от 1-3 недель. [1] Далее следует представлять образы в голове, подкрепляя их словесными формулами. Для более быстрого и благоприятного представления о соревнованиях необходимо собрать максимальное количество информации о стрельбище. Зная эту информацию, стрелку нужно только представить себя на нем и начать привыкать к окружающей обстановке. Далее стрелок должен запомнить и записать на месте те мероприятия, которые негативно влияют на его психологическое состояние и выводят из внутреннего покоя, распределить эти моменты по вероятности появления и по силе их воздействия на нервную систему и психику. Потом необходимо представить эти моменты во время стрельбы на соревнованиях. Причем необходимо отработать не более 1-2 факторов. После нескольких повторений, когда стрелок уверен, что его организм адаптировался к данной ситуации, имеет смысл переходить к новой мысленной ситуации.

После освоения описанной методики необходимо к моделированию обстановки соревнования в момент проведения учебной тренировки или соревнований невысокого уровня. Между выстрелами необходимо прикрыть глаза и представить себя на соревнованиях высочайшего уровня (например, чемпионат России или кубок мира), после этого стрелок открывает глаза и старается сделать выстрел наиболее правильно и профессионально. Но также есть у этой тренировки и обратная сторона медали. Часто стрелок начинает думать об предстоящих крупномасштабных соревнованиях, и появляются волнение и легкая паника. Бояться этого не нужно – наоборот, данное возбуждение необходимо использовать с пользой для дела. Не допускайте каких-либо панических чувств и ощущений. Польза данных тренировок заключается в тренировке психики и ее настрое на четкое и сложное выполнение предстоящей работы.

Также необходимо отметить поведение стрелка не только во время проведения стрельб, но и в экстремальной ситуации во время ведения перестрелки. Перестрелка активизирует инстинкт самосохранения и защитные реакции, приводит стрелка в состояние осмысленных действий. Если же стрелок не подготовлен физически и психически, могут иметь место мно-

жество негативных реакции. В зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации негативные реакции могут привести к испугу, а испуг перерасти в страх или панику.

Поэтому в процессе подготовки нужно имитировать такие ситуации, которые помогали бы стрелку адекватно вести себя при ведении перестрелки, создать ситуацию для успешного поражения противника. Принятие решения осуществляется на основе опыта и анализа действий противника. Поскольку время на принятие решения слишком ограничено театром военных действий, мыслительные процессы стрелка происходят крайне сжато. В экстремальных ситуациях происходят постоянные изменения пространственных и временных характеристик стрелка и его противника. Поэтому при прочих равных условиях действия атаки и обороны могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к контратаке. Поэтому огромное влияние уделяют психологической подготовке военнослужащего.

Библиографический список

1. Топоров, В.А. Служебное оружие; устройств; применение и обучение / В.А. Топоров, С.А. Колдунов.– СПб., 1997. – 112 с.
2. Оружейная правда. Тренажеры для стрельбы. URL: <http://scatt.ru> (дата обращения: 04.08.2017).
3. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М. Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

С.Ю. Пчелинцев

ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

На современном этапе формирования нового облика Вооруженных сил Российской Федерации проблема совершенствования профессиональной адаптации военных кадров продолжает иметь большую теоретическую и практическую значимость, что обуславливается возросшими требованиями к профессионализму военных специалистов.

Условия физической адаптации к обучению курсантов военных вузов гораздо сложнее, чем в гражданских вузах – это связано с тем, что курсанты с первых дней нахождения в вузе обязаны наряду с обучением

выполнять обязанности военной службы: привлекаются к несению службы в нарядах, в вузе строго нормированный регламент служебной деятельности, курсант постоянно находится в воинском коллективе, имеет минимальное количество времени на личные потребности, увеличена нагрузка на физическую подготовку, все физические упражнения связаны с боевой подготовкой, от физических качеств и показателей зависит успешное обучение курсанта.

Физическая подготовка – один из основных предметов в учебе курсанта. Она начинается еще до первых дней поступления на военную службу, в качестве абитуриента будущий курсант должен готовиться к сдаче вступительных экзаменов, а одно из требований, предъявляемых к поступающим, – сдача экзамена по физической подготовке.

Для адаптации в новой социальной среде важно умение быстро находить свое место в совместной деятельности, свою роль в новом коллективе, умение находить в рамках существующих условий возможности для проявления способностей и интересов, немаловажную роль играет ориентация на спортивные достижения. Все эти факторы влияют на скоротечность адаптации курсанта, качество и итог адаптации.

После поступления курсанты первого курса должны проживать в казарме, из-за чего многие начинают испытывать дискомфорт. Часто адаптация происходит болезненно, накапливается состояние напряжения, могут начать проявляться различные соматические заболевания. Физическая подготовка направлена на снятие напряжения, стрессовых ситуаций путем «разрядки». Это очень действенный метод, но о нем знают немногие. Для начала молодым ребятам необходимо объяснить, показать значимость физической подготовки и спорта в их жизни. В первое время даже утренняя физическая зарядка для них может казаться утомительной и сложной, наряду с процессом адаптации, в их психоэмоциональном состоянии будут проходить изменения. Могут появляться негативные мысли: а справлюсь ли я с такими физическими нагрузками? Почему у меня получается хуже, чем у остальных? Я не смогу никогда привыкнуть к таким нагрузкам и т.п. Именно здесь, на этом этапе, возрастает роль командиров (начальников), преподавателей физической подготовки, от которых требуется избавить курсантов от этих мыслей, научить контролировать себя и получать наслаждение от физических упражнений и спорта.

В процессе адаптации к обучению в военном вузе происходит снижение познавательных свойств личности (внимания, памяти, продуктивности мышления), поэтому на начальных этапах физическую нагрузку необходимо давать понемногу, приучая к распорядку дня военнослужащих. Характерным для курсантов первого года обучения является также про-

творение между объемом, новизной, сложностью учебного материала, отсутствие навыков и умений самостоятельной работы. Юношам необходимо научиться слушать и записывать лекции, самостоятельно изучать и конспектировать литературу, осваивать все упражнения и учиться правильно их выполнять. Повышается роль таких качеств как самостоятельность, ответственность, умение распределять усилия во времени, инициативность, стремление к спорту, распределение нагрузок.

Курсантам необходимо уметь поддерживать и восстанавливать свои положительные психические состояния в экстремальных ситуациях, преодолевать эмоциональные последствия неудач и ошибок. Для этого важно формировать у обучаемых способность переводить непровольные эмоциональные реакции в сложных ситуациях в сознательные, регулируемые, помочь им овладеть приемами самоуправления и аутогенной тренировки.

Большую роль играет формирование у курсантов целеустремленности как одного из волевых качеств. В целеустремленности, по мнению исследователей, тесно взаимодействуют три стороны:

- содержательная, идейная, выражающая нравственную направленность всей жизни и деятельности курсанта;
- волевая, как способность ставить ясные цели, проявлять настойчивость и упорство в их осуществлении, подчинять им свою деятельность;
- мотивационная, побудительная, определяющая содержание целей и способы их достижения.

Каждая деятельность требует своего набора волевых качеств; чрезвычайно важным оказывается формирование личности с устойчивой системой взглядов, общих потребностей и мотивов, через которые человек воспринимает и оценивает действительность, выбирает адекватное поведение и регулирует его в соответствии с устойчивой общей позицией. Все эти качества можно развить через спорт и физические упражнения, поэтому в вооруженных силах на это обращается особое внимание.

На первом курсе обучения необходимо особенно обратить внимание на взаимоотношения сокурсников, так как они основное время проводят вместе: совместно проживают, находятся на теоретическом и практическом обучении, выполняют режимные моменты. Коллектив может воздействовать на курсанта, помочь ему в спорте, подтянуть в каких-либо физических упражнениях, как морально, так и собственным показом и обучением. В совместной организованной деятельности у курсантов развиваются близкие по содержанию стремления, интересы, мотивы поведения, упрочивается профессиональная направленность. Если курсант не проявляет настойчивости в достижении поставленной цели, не добивается высоких результатов в своей деятельности, то коллектив, как правило,

силой общественного мнения побуждает его ставить высокие цели и добиваться их осуществления. От сплоченности коллектива может зависеть уровень достижений представителей этого коллектива.

Особое место в структуре факторов физической и психологической адаптации занимает мотивация. Преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудачи является очень существенным фактором. Кроме этого, следует выделить особенности мотивации при поступлении в военную академию: было ли решение принято самостоятельно или с настойчивой «подсказки» родителей, были это сознательный выбор именно данной военной специальности или выбор обусловлен случайными факторами; естественно, следует учитывать и общую направленность на учебу, мотивацию к обучению, приобретению новых знаний и навыков.

Адекватная самооценка, общение с сокурсниками и преподавателями, эмоциональная устойчивость, дисциплинированность, выносливость, смелость все эти качества формируют комплекс психических реакций, которые определяют адекватное поведение курсанта и его взаимодействие с новой для него средой существования. [4]

Для подготовки высококвалифицированных будущих офицеров важно точно и своевременно спрогнозировать успешность процесса адаптации путем изучения индивидуального потенциала каждого курсанта и контролировать уровень адаптации через показатели внутригрупповых характеристик. Так как в течение всего обучения учебная группа развивается, характеристики, влияющие на адаптацию в конкретной группе, также будут меняться, и эти изменения требуют контроля и решительного вмешательства педагогов и командного состава вуза при получении низких результатов. [3]

В современных условиях главная задача обучения и воспитания военнослужащих состоит в том, чтобы в каждом воине и боевом коллективе сформировать и закрепить боевые, морально-психологические и физические качества и на этой основе выработать высокое боевое мастерство, духовную стойкость в сочетании с сильной волей к победе в любых условиях. [1] Физическое воспитание имеет целью укрепить здоровье курсантов, развить у них физическую силу, смелость, решительность, ловкость, сноровку, быстроту реакции и действий, выносливость, способность действовать в условиях высокого физического и психического напряжения, перегрузок, осуществлять руководство физическим воспитанием подчиненных. [2]

Таким образом, необходимо отметить, что наиболее важными средствами повышения эффективности процесса физической адаптации кур-

санта в военном вузе является проведение комплекса мероприятий по формированию у курсантов высокой физической и психологической устойчивости, эмоциональных и волевых качеств, необходимых для успешной адаптации, позволяющих бороться со страхом, повысить переносимость физических и психологических нагрузок, приобрести умение действовать активно, инициативно.

Библиографический список

1. Ефремов, О.Ю. Военная педагогика : учебник для вузов / О.Ю. Ефремов. – СПб.: Питер, 2014. – 640 с.
2. Лебедев, В.И. Психологическая адаптация и дезадаптация в измененных условиях существования: учебное пособие / В.И. Лебедев.– М: Наука,1979.– 213с.
3. Сураева, Г.З. К проблеме социально-психологической адаптации первокурсников среднего профессионального образования / Г.З. Сураева // Прикладная психология. – 2000. – № 5. – С. 62-66.
4. Устимова, А.Н. Особенности социально-психологической адаптации курсантов-первокурсников военных вузов РФ / А.Н. Устимова // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 73-75.

С.Ю. Пчелинцев

ФИЗИЧЕСКАЯ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В условиях перехода к новому облику Вооруженных Сил проблема повышения качества военно-профессиональной подготовки офицеров в условиях военного вуза приобретает особую актуальность. Профессиональная готовность будущего офицера складывается из многих компонентов, среди которых немаловажное место занимают уровень физической подготовки и морально-психологическое состояние.

Современный уровень развития сил, средств и способов вооруженной борьбы, прежде всего информационного и психологического характера, обусловил возрастание роли морально-психологического обеспечения деятельности войск. Морально-психологический фактор как компонент боеготовности и боеспособности войск во многом определяет профессиональный потенциал современного офицера. Анализ результатов учебных

практик и войсковых стажировок свидетельствует о том, что значительная часть будущих офицеров не готова к поддержанию высокой морально-психологической готовности подчиненного личного состава. И если курсанты, обучающиеся по специальности «Морально-психологическое обеспечение войск», в достаточной степени владеют современными технологиями в организации морально-психологической подготовки воинских подразделений, то для курсантов других специальностей тот объем морально-психологической подготовки, который предусмотрен изучением дисциплин «Психология и педагогика» и «Воспитательная работа в Вооруженных Силах РФ», оказывается явно недостаточным.

Частично решить проблему повышения компетентности курсантов в морально-психологическом обеспечении через совершенствование морально-психологических качеств будущих офицеров призвана физическая подготовка. Задачи, решаемые с помощью физических упражнений на занятиях по физической подготовке, тесно увязываясь с задачами морально-психологической подготовки, способствуют формированию общей готовности курсантов к будущей военно-профессиональной деятельности.

При этом следует отметить, что эти задачи, как и их объем и взаимообусловленность, должны меняться в зависимости от этапа подготовки, уровня развития физических и психических качеств курсантов, от особенностей предстоящего этапа профессиональной подготовки. Без учета этих положений усилиями только одной физической подготовки необходимого результата морально-психологической подготовки курсанта весьма сложно. Существенным является и то, что только подбором определенных упражнений эффективно развить психические и морально-волевые качества у курсантов на занятиях по физической подготовке практически невозможно. Важно методически правильное оформление занятий, вариативный и дифференцированный подход к требованиям выполнения упражнений, последовательность и компоновка их выполнения.

Физические упражнения могут применяться в целях как общей, так и специальной психологической подготовки. Физические упражнения, используемые для общей психологической подготовки, как и приёмы и методы других разделов профессиональной подготовки, должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою независимо от его воинской специальности или этапа профессионального становления.

В интересах морально-психологической подготовки может использоваться практически весь набор физических упражнений, которые описаны в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [1]

Следует констатировать, что согласно последним исследованиям экспертов Управления физической подготовки Вооруженных Сил РФ уровень физической подготовки военнослужащих, в том числе и курсантов, оставляет желать лучшего. Так, установлено, что к концу первого семестра обучения наряду с удовлетворительными данными физиологического статуса наблюдается ухудшение показателей познавательных психических процессов: снижение объема и устойчивости кратковременной зрительной памяти на числа, а также уровня подвижности основных нервных процессов. Кроме того, достоверно снижаются показатели морально-волевых качеств. Одной из предпосылок к такому развитию ситуации, на наш взгляд, является недостаточный уровень двигательной активности и мотивации к ней у молодых людей в период до поступления в военный вуз.

Обобщая представленные в специальной отечественной и зарубежной литературе подходы к решению проблемы дефицита двигательной активности молодёжи, А.А. Горелов выделяет два пути решения проблемы:

- «отечественный» путь, в основе которого лежит идея пересмотра вузовских программ по дисциплине «Физическая культура»;
- так называемый «западный» путь, в основе которого лежит идея «популяризации» двигательной активности посредством формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом, привлечения новых конкурентоспособных технологий. [2]

В рамках реализации одного из указанных путей с учетом требований нового облика Вооруженных Сил Управление физической подготовки Вооруженных Сил РФ разработало «Концепцию совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 года» [3].

Введение новой нормативной базы призвано повысить требования к уровню физической подготовленности военнослужащих и обеспечить дифференцированный подход в соответствии с их профессионально-должностным предназначением. Главной особенностью новой Концепции совершенствования физической подготовки стал индивидуальный, дифференцированный подход к военнослужащим. Внедрение современных инновационных тренировочных программ позволит организовать физическую тренировку с учетом возраста, пола и уровня персональной подготовленности каждого, что, несомненно, скажется на уровне готовности к военно-профессиональной деятельности в целом.

Кроме того, следует отметить, что в военных вузах уже началась работа по пересмотру в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ учебных программ и тематических планов по дисциплине «Физическая культура (подготовка)», предусматривающая увеличением часов, отводимых на дисциплину, в 2 раза.

Говоря о другом из путей решения проблемы двигательной активности, следует отметить, что проблема мотивации курсантов к занятиям физической культуры хоть и не нова, но до настоящего времени не получила четких рекомендаций и наставлений по формированию у молодых людей осознанной потребности в формировании физической культуры личности, ведению здорового образа жизни, совершенствованию своих физических кондиций и морально-нравственных качеств.

Проведенный опрос показал, что значительная часть курсантов (60,4%) не считают физическую культуру компонентом общей культуры человека. Около 70% респондентов не видят положительного потенциала физкультурно-спортивной деятельности в развитии морально-нравственных качеств личности, ее коммуникативных и интеллектуальных способностей.

Современные специалисты в области психологии спорта и физической культуры придерживаются комбинированной точки зрения на мотивацию, согласно которой мотивация не является следствием только таких индивидуальных характеристик, как особенности личности, потребности, интересы или цели, или только таких ситуационных факторов, как стиль деятельности педагога, руководителя занятия. Это позволяет сформулировать ряд практических рекомендаций, направленных на формирование у курсантов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности:

- учёт возрастных особенностей курсантов, индивидуального состояния их физкультурно-спортивной мотивации, а также задач, предусмотренных периодом обучения;
- включение курсантов в позитивно-мотивированную деятельность;
- оказание педагогической и поэтапной поддержки и контроля в определении, уточнении и конкретизации целей физкультурно-спортивной деятельности;
- реализация особых педагогических технологий.

Таким образом, проблема повышения готовности курсантов к профессиональной деятельности средствами физической и морально-психологической подготовки на сегодняшний день находится в стадии теоретической разработки и практической апробации, что позволяет прогнозировать разработку инновационных подходов и технологий подготовки компетентных военных специалистов.

Библиографический список

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

2. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки: научно-теоретический журнал. – 2010. – № 9(67). – С. 29-34.

3. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 года : утв. Министром обороны Российской Федерации 06.05.2008.

Д.Г. Радченко

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Развитие и стремительный рост достижений курсанта и сотрудника силовых ведомств требует постоянного поиска новых эффективных средств и методов физической подготовки. Говоря о такой дисциплине, как «Физическая подготовка», мы говорим о комплексном подходе к методике преподавания.

Подготовка и методы преподавания этой дисциплины должны реализовать навыки и умения курсанта и сотрудника в процессе физической подготовки. Навыки и знания курсанта и сотрудника должны быть нацелены на будущую профессиональную деятельность. [1]

Хотелось бы отметить, что повышение эффективности физической подготовки является проблемой, которой должно уделяться постоянное внимание. Если задуматься о проблемах, то можно выделить как минимум три главные:

- при поступлении курсанты часто физически слаборазвиты;
- курсанты загружены учебой по профильным предметам и время на развитие физической подготовки не хватает;
- слабая мотивация.

Далее хотелось бы поговорить о методах, которые могут разрешить данные проблемы. Итак, по мнению студенческой молодежи, следует больше внимания уделять физической подготовке, и восстановлению организма после физических нагрузок. Курсантам и сотрудникам силовых ведомств нужно постоянно развивать свою общую физическую подготовку. Это обеспечит им высокий уровень всесторонней физической подготовленности и сохранение крепкого здоровья. Общая физическая подготовка представляет собой регулярное выполнение общеразвивающих уп-

ражнений, которые способствуют разностороннему развитию физических качеств, выносливости и работоспособности организма.

Для курсантов, которые загружены учебой, было бы полезно ввести сборы на один месяц в летнее время. Физическая подготовка на сборах будет выполняться в режиме тренировочного процесса для лучшего развития навыков и физической подготовки. Каждый день соблюдается распорядок дня, где выделяется время на прием пищи, отдых и тренировочный процесс. Тренировочный процесс заключается в утренней пробежке с зарядкой, затем изучение теории и техники боевых искусств и самозащиты, а в обеденное и вечернее время идет акцент на силовые нагрузки.

Говоря о мотивации курсантов, можно отметить, что поддерживать собственную физическую подготовку и развивать ее – является обязательным и необходимым, посвящая свою жизнь такой серьезной профессии. Что касается мер, которые можно предпринять, чтобы уделялось больше времени физической подготовке, это ввести дополнительные дисциплины, где будет отводиться физической подготовке больше времени. Эти дисциплины будут являться обязательными, как и другие. Что касается восстановления организма, то курсантам следует принимать витамины и соблюдать рацион правильного питания. Еще отметим то, что учебный процесс в учебных классах – это отдых от физической культуры.

Еще хотелось бы отметить такую систему подготовки как КроссФит. Это высокоинтенсивная тренировка, которая прорабатывает все группы мышц. Другими словами, это интервальное выполнение упражнений, включающих в себя различные виды спорта. Эта программа является очень вариативной. Тем самым эта система дает возможность разнообразить учебный процесс. Подготовка по этой системе включает в себе самосовершенствование, хорошую физическую подготовку и современный путь повышения эффективности подготовки курсанта и сотрудника внутренних органов. [2]

И обязательно нужно обратить особое внимание на учебную деятельность преподавателя, который главным образом влияет на поддержание физической подготовки курсантов и сотрудников. Учебную деятельность преподавателя можно условно разделить на три ступени. Первая ступень – это цель, которая должна быть достигнута в результате подготовки. Для того чтобы четко сформулировать цель, нужно владеть достаточным количеством информации:

- о состоянии и возможностях сотрудников и курсантов;
- о применяемых физических нагрузках;
- о внешних и внутренних условиях, где предстоит осуществлять профессиональную деятельность.

Вторая ступень – составление программы подготовки. На данном этапе необходимо уметь:

- определить уровень подготовленности для обеспечения реализации цели;
- разработать систему контроля при выполнении программы подготовки.

Третья ступень – оперативное управление процессом подготовки. Управление подразумевает разработку и реализацию мер, обеспечивающих выполнение намеченной программы и достижение поставленной цели. [3]

Подводя итоги, можно отметить, что процесс обучения готовит сотрудника к несению службы и формирует его основные качества. Постоянное совершенствование подготовки, применение эффективных средств и методов в процессе физической подготовки, внимательный и грамотный преподаватель, владеющий специальным образованием и необходимыми знаниями, который участвует в реализации и раскрытии потенциальных возможностей курсанта и сотрудника, лежат в основе организации и повышения их физической подготовки.

Библиографический список

1. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел : учебное пособие / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ЦОКР МВД России, 2008. – 80 с.
2. Перфилова, О.В. Особенности физической подготовки женщин-военнослужащих воздушно-десантных войск / О.В. Перфилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5(27). – С. 74-77.
3. Стародубцев, В.В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности : авто– реф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Стародубцев ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 20 с.

А.П. Самойлов

СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

В нынешнее время армия Российской Федерации располагает большим количеством стрелкового оружия, без которого армия просто не может существовать, и нарушение требований безопасности при обращении с оружием и боеприпасами нередко приводит к получению травм военно-

служащими. Яркий пример тому – это недавний случай, прошедший в Ленинградской области. Восемнадцатилетний солдат срочной службы произвёл выстрел себе в голову по неосторожности из автомата. [3]

Такие случаи можно приводить один за одним, и это проблема не только современной армии. Получение травм при обращении с оружием происходит с тех времён, как только на вооружение армии стало поступать холодное и огнестрельное оружие. Сейчас эта проблема более актуальна только лишь потому, что оружие усложняется, а как следствие, и усложняется обращение при использовании и применении.

Поэтому безопасность при использовании и применении оружия достигается чётким соблюдением требований мер безопасности, знанием военнослужащим своих должностных обязанностей и качественной организацией мероприятий, связанных с использованием и применением оружия. Также неотъемлемой частью, гарантом безопасности жизни и здоровья является высокая дисциплинированность военнослужащих. [1]

При проведении учебных стрельб на тех участках местности, где организуются стрельбы, с учетом особенностей и условий местности осуществляется разработка инструкций по всем мерам безопасности, которые необходимо донести организаторам стрельб до военнослужащих, а тем – усвоить эти требования для обеспечения качественного проведения этих стрельб. Те военнослужащие, которые не в состоянии усвоить эти требования, к стрельбе и обслуживанию не должны привлекаться. [1]

Полную ответственность за соблюдение военнослужащими всех необходимых мер безопасности несут командиры.

Командиры, в подчинении которых находятся стрельбища, через органы власти обязаны довести до местных жителей, что обозначают различные знаки на стрельбище, чему подвергаются люди, зашедшие во время стрельб на стрельбище, что недопустимо поднимать и прикасаться к несработавшим снарядам, выстрелам и другим боеприпасам. [2] Также в местные органы власти отправляют письма информационного характера о том, что в ближайшее время будут проведены стрельбы, об осуществлении запрета проезда, прохода, пролёта по территории стрельбища для исключения жертв среди местного населения. [1]

До начала стрельб участок стрельбища, где находятся мишени, осматривают, с него убираются моторизованная техника, люди, животные, которые могут повлиять на качество проведения стрельб и которым может угрожать опасность.

Передвижения на полигоне вблизи проведения стрельб разрешается только в тех местах, которые обозначил непосредственно для передвижения командир, в подчинении которого находится полигон. [2]

Не допускается прикасаться к снарядам, которые не взорвались. Необходимо докладывать руководящим лицам обо всех неразорвавшихся снарядах.

В тех случаях, когда происходит обрыв связи экипажей стреляющих машин с лицом, осуществляющим организацию стрельб, стрельбы немедленно прекращаются. Запрещается дальше вести огонь в случае возникновения пожара на участке, на котором расположены мишени.

В случае подачи команды «Стой», «Прекратить огонь» стрелки, экипажи боевых машин заканчивают стрельбу, разряжают оружие и обеспечивают его установку на предохранитель.

Не допускается покидание защитного укрытия ранее чем через 10 секунд после взрыва гранаты, как оборонительной, так и противотанковой.

Стрелки обязаны сразу закончить стрельбу сами или по команде руководителя в случае появления людей, животных, транспортных средств, летательных аппаратов. [2] Прекращается ведение огня в случае если граната падает за границы зоны безопасности или укрытия. Также огонь должен быть закончен при подъёме белого флага на командном пункте [1].

Соблюдать меры безопасности необходимо не только на стрельбище где «тепличные» условия, но также в боевых условиях. Где мощь целого подразделения складывается из боевого потенциала каждого военнослужащего, на который влияют условия местности, также присутствует свой психологический аспект, заключающий ответную угрозу применения оружия и наличие вероятности того, что от него можно пострадать. Именно поэтому необходимо иметь «холодную голову» и твёрдые знания обращения с оружием.

В этих условиях ответственность за выполнение требований безопасности при использовании и применении оружия ложится на плечи командиров.

Оружие служит для уничтожения живой силы и является средством высокой опасности. Это означает, что пользоваться им нужно с особой осторожностью.

Таким образом, соблюдая меры безопасности при обращении с оружием можно выделить три главных требования-запрета: не направлять, не досылать, не оставлять.

Не брать и не вести огонь из чужого оружия и из оружия, которое не изучил, а также правила обращения с ним.

Проявлять особую осторожность при обращении с оружием во время передвижения. При движении в автомобиле, поезде, самолете оружие

держат между колен стволom вверх. [1] Лицо, использующее оружие, должно четко знать маркировку и предназначение боеприпасов.

В боевых условиях подготовка к стрельбе значительно упрощается. Ответственность несет командир подразделения за точное выполнение мер безопасности при стрельбе. [2]

Оружие обязано быть в исправном техническом состоянии. Стрельба должна производиться только в направлении противника. В полевых условиях оружие смазывается жидкой смазкой.

Использование оружия разрешается лицам, которые имеют необходимые знания об устройстве этого оружия и порядке его применения. [2] Не допускается заряжать магазин одновременно холостыми и боевыми патронами. Стрелковое оружие должно быть в работоспособном состоянии. Огонь должен быть произведен только в сторону расположения противника. Не допускается использование патронов, выстрелов, снарядов со следами явно выраженной коррозии. Не допускается заряжать магазины с большим количеством смазки для исключения затирания патронов и задержек стрельбы. Во время каких-либо маневров войск на местности стрелковое оружие при ведении боевых действий допускается не ставить на предохранитель, во всех других случаях оружие обязательно должно ставиться на предохранитель. [1] Осуществление стрельбы производится по приказу командира. Во всех других случаях необходимо руководствоваться правилами обращения с конкретным видом оружия.

Таким образом, наличие у человека оружия обязывает его соблюдать меры безопасности при стрельбе. Нельзя подвергать риску себя или окружающих. Когда все соблюдают правило использования оружия, неприятных событий не возникает.

Библиографический список

1. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – URL: www.gunsua.net/...avtomat...rukovodstvo...ak_i...kalashnikova... (дата обращения: 04.03.2018).

2. Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков сухопутных войск. – URL: www.guar.ru/ГУАП/Новости/meth/3_2_4.pdf. (дата обращения: 04.03.2018).

3. Сафин, А.М. Стрельба из штатного оружия как военно-прикладной спорт / А.М. Сафин, А.В. Переславцев, О.М.Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 22-25.

В.В. Силантьев

**ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ УПРАЖНЕНИЙ ПРАКТИКУМА И ЗАДАЧ,
СВЯЗАННЫХ С ОГРАНИЧЕНИЕМ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АССИСТЕНТА,
НА КОМПЛЕКСНОМ ПРАКТИКУМЕ ПО ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ**

В настоящее время в учебных заведениях МВД России идет процесс переосмысливания качества образования в соответствии с внедряемой многоуровневой системой профессиональной подготовки. В руководящих документах содержатся указания на активное внедрение новых прогрессивных методов обучения. Это требование основывается на необходимости повышения качества подготовки специалистов для органов внутренних дел.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с опасностями, будь то задержание вооруженного преступника оперативной группой или работа следователя или дознавателя в кабинете ОВД. Часто такие ситуации являются экстремальными и характеризуются дефицитом информации и времени для принятия ответственных решений, постоянным изменением обстановки, неожиданностью действий задерживаемого и другими стресс-факторами. Все чаще в научной среде и в среде практических сотрудников МВД России стали говорить о качестве специальной подготовки курсантов и слушателей, связывая её с конечным результатом – компетентностью выпускника вуза МВД.

Выпускник, освоивший программу профессиональной подготовки, должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность уметь применять огнестрельное оружие, физическую силу и специальные средства в различных ситуациях служебной деятельности, документировать обстоятельства применения огнестрельного оружия, физической силы и специальных средств в конкретной ситуации; и знать основания и порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудником полиции. [3]

Результатом обучения в образовательных организациях МВД России сотрудников органов внутренних дел должен стать большой арсенал двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Двигательный навык состоит из элементов двигательного действия.

В выполнении целостного двигательного действия требуется координированное взаимодействие всех его элементов, характеризующихся по пространственным, временным и динамическим показателям.

Важными свойствами навыка является устойчивость и гибкость. Устойчивость навыка характеризуется низкой подверженностью воздействиям сбивающих факторов. Данными факторами могут быть психофизическое утомление, ограниченность времени исполнения, опасность и т.д. Гибкость навыка определяется способностью эффективно применять действия в изменяющихся условиях. Действие не должно быть предельно автоматизированно, поскольку автоматизм полезен в стандартных, прогнозируемых, не изменяющихся условиях.

Служебная деятельность сотрудника ОВД, связанная с применением физической силы и огнестрельного оружия, характеризуется спонтанностью и непредсказуемостью действий нарушителя. Наличие сбивающих факторов, таких как количественное превосходство потенциальных и явных правонарушителей, превосходящий весоростовой показатель, оказывает негативное влияние на способность принимать правильные решения. Поэтому накопленный багаж двигательных умений и навыков в совокупности с психологической подготовленностью позволит сотруднику в экстремальных условиях служебной деятельности найти оптимальное решение двигательной задачи с целью обеспечения личной безопасности и осуществления задержания правонарушителя. Воспитание этих качеств возлагается на проводимые практикумы по огневой и физической подготовке.

В результате занятий на практикуме слушатель должен выработать у себя умения пресекать противоправные действия, в том числе с применением физической силы и огнестрельного оружия. [3] При проведении практикума необходима интеграция занятий с применением метода моделирования ситуаций, где предметом-интегратором выступает тактико-специальная подготовка.

Для обеспечения у обучающихся психоэмоционального напряжения необходимо решать задачи практического задержания преступника, моделируя профессиональную деятельность. Основным принципом практического задержания – внезапность атаки, другими словами, соблюдение условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить нападающий. [2] Ввиду вышеизложенного занятия практикума по огневой и физической подготовке должны проходить в форме тактического учения с использованием тактических полигонов, стрелковых тиров и специализированных для этих целей спортзалов.

При моделировании ситуаций необходимо применять методический принцип «от простого к сложному». Решаемые упражнения – типовые ситуации служебной деятельности и задачи, связанные с ограничением сво-

боды передвижения ассистента, не обязательно должны быть сложными для обучаемых, сотрудники должны справляться с решением данных задач и упражнений, воспитывая в процессе обучения смелость, решительность, уверенность в своих силах. Постепенно по мере тренированности условия решения задач и упражнений необходимо усложнять.

Обучая сотрудников, необходимо учитывать, что умение применять приёмы и табельное оружие переходит в навык при многократном повторении на фоне психоэмоционального напряжения. Для подготовки сотрудника необходимо использовать это понимание при обучении, в процессе совершенствования полученных умений на занятиях.

Задачи, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента, ежегодно разрабатываются ДГСК МВД России и до 1 декабря направляются в органы, организации, подразделения МВД России. [2]

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, по мере тренированности психологическую подготовку следует осуществлять постоянно. Для этого следует использовать специальные упражнения, отражающие реальную служебную деятельность и включающие приемы и действия из раздела физической подготовки «Преодоление препятствий», моделируя условия задержания преступника. Упражнения должны быть специализированы и направлены на формирование и развитие определенного психического качества, а интенсивность выполнения и физическая нагрузка – такими же, как при выполнении служебно-боевых задач, либо еще выше.

Психологические трудности при этом создаются за счет выполнения специальных эмоциогенных упражнений, суть которых заключается в том, что обучаемые ставятся в различные ситуации, вызывающие у них состояние напряженности, волнения, страха и, как следствие, укрепляющие эмоционально-волевую сферу.

Решение о выполнении тех или иных действий зависит от создавшейся обстановки и поступающей извне информации, поэтому от сотрудников требуется умение вариативно применять усвоенные навыки и предугадывать дальнейший ход сложившейся ситуации. В программу занятий целесообразно включать различные действия (особенно на препятствиях и специально подготовленных сооружениях), широко видоизменять фабулы и условия выполнения задач, применять разнообразные методы тренировки.

Все эти мероприятия призваны подготовить обучаемых к действиям в предполагаемых условиях и сформировать у них психологическую готовность успешно выполнять учебно-служебные задачи.

Уровень владения курсантами, слушателями образовательных учреждений боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. [2]

При интеграции предметов практикума возникают вопросы оценивания действий обучающихся. Было бы логично считать выполненное упражнение практикума на огневом рубеже как первую решённую задачу, используя её как базовую завязку, после чего обучающемуся предлагается решить последующие четыре задачи, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента.

Практическое решение задач необходимо учитывать с правомерностью действий обучающегося и правильностью составления рапорта по фактам применения физической силы и огнестрельного оружия.

Предполагается, что к концу обучения из стен учебного заведения должен выходить профессионально подготовленный полицейский, способный выполнять возложенные на него обязанности. Надежное владение навыками применения боевых приемов борьбы и огнестрельного оружия в сложной критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье как гражданским лицам, так и самому сотруднику полиции.

Библиографический список

1. Использование полос препятствий на занятиях по физической подготовке с курсантами (слушателями) образовательных учреждений МВД России : учебно-методическое пособие / под ред. проф. А.И. Числова. – М.: Центр обеспечения кадровой работы МВД России, 2007.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025.

3. Программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего образования) по должности служащего «полицейский». – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017.

В.А. Филиппович

ТАКТИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

В профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел по роду службы возникает необходимость задержания правонарушителей. Это бывает в ситуациях посягательства на объекты уголовно-правовой защиты, криминального конфликта, открытого физического и психологического противоборства правонарушителя с правоохранителями. К таким ситуациям относятся случаи, когда правонарушители застигнуты при совершении преступлений или вследствие оперативно-розыскных мероприятий установлена причастность к таковым одного человека или организованной преступной группы. Данные ситуации в той или иной степени насыщены психологической напряженностью, эмоциональностью, опасностью и предъявляют высокие требования к профессионально-психологической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

При силовом задержании правонарушителей необходимы такие качества, как устойчивость, самообладание, быстрота и правильность ориентировки в обстановке, бдительность, готовность к немедленному реагированию, а также доведение до автоматизма специальных действий и боевых приемов борьбы. [2]

Ситуация задержания обычно отличается большим динамизмом, быстро меняющимися обстоятельствами. Это требует незамедлительного принятия ответственных решений, всестороннего анализа обстановки, решительных действий в условиях дефицита времени.

Однако, как показывает практика, некоторые сотрудники, выполняющие задержание, не всегда отвечают предъявляемым требованиям, допускают промахи, нарушения, приводящие к различным, в том числе трагическим, последствиям.

Без сомнения, тактике действий сотрудника должна быть присуща наступательность, то есть опережение правонарушителя, исключение возможности его подготовки к сопротивлению и скрытию с места преступления. Как известно, наступательность выражается в настойчивых и решительных действиях по пресечению правонарушителя и доставлению задержанного в ОВД.

Анализ научных работ и методических рекомендаций показывает, что для тактики задержания в ряде случаев характерна первоочередность убеждения и психического воздействия. В большинстве случаев законные

требования сотрудников полиции воспринимаются правильно, однако имеют место случаи неповиновения законным требованиям. В этой ситуации сотрудник должен настойчиво разъяснить последствия отказа и ответственность за неповиновение и только при продолжении нарушения или отказе следовать в отдел полиции применить физическую силу. Как правило, характер мер физического воздействия зависит от степени опасности деяния правонарушителя и конкретных внешних обстоятельств.

При силовом задержании необходимо учитывать психологические особенности правонарушителей, их возможные действия в конкретной обстановке. Все это требует определенных профессиональных знаний, нестандартного мышления, прогнозирования поведения задерживаемого.

При этом существенна информация о степени общественной опасности задерживаемого лица, его физических и эмоционально-волевых качествах (агрессивность, дерзость и т.п.). С учетом этих обстоятельств и принимается решение о месте, времени и способе задержания. Должны быть специально продуманы и предприняты меры по обеспечению безопасности участников задержания.

Для успешного выполнения поставленной задачи нужно учитывать и текущее психическое состояние задерживаемого лица (напряженность, отчаяние, ненависть, аффект, стресс, фрустрация). Не стоит забывать, что состояние алкогольного и наркотического опьянения способствует импульсивным физическим действиям, возникновению агрессивного сопротивления. [1]

В качестве рекомендаций следует знать, что в случаях, когда задержание агрессивного, вооруженного преступника не носит экстренного характера (если, например, преступник блокирован и не имеет возможности спрятаться и причинить вред окружающим), не следует излишне форсировать задержание – продление состояния безысходности создает более благоприятные психологические условия для задержания.

Педагогические наблюдения и личный опыт показывают, что в большинстве случаев на занятиях по физической подготовке, выполняя боевые приемы борьбы с последующим задержанием предполагаемого правонарушителя, обучающиеся ограничиваются только физическим выполнением двигательного действия без психического давления на ассистента.

Следует отметить, что в большинстве своем преподаватели физической подготовки образовательных организациях МВД России обращают внимание на правильность и быстроту выполнения боевых приемов борьбы, игнорируя психологическую составляющую процесса силового задержания.

По нашему мнению, ошибочность такого подхода очевидна, ведь бесспорно, что формирование необходимого навыка правильного выполнения того или иного физического упражнения происходит уже на стадии его разучивания. В нашем случае, а именно в педагогическом процессе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, очень важно осознавать необходимость интеграции физической и психологической подготовки при выполнении боевых приемов борьбы и непосредственного задержания.

В связи с этими обстоятельствами, по нашему мнению, в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке необходимо особое внимание уделять грамотным тактическим действиям при выполнении приемов задержания, используя при этом фактор внезапности и психического воздействия на правонарушителей. Как известно, способами психического воздействия на задерживаемого могут быть следующие средства: громкий командный голос одновременно с решительными действиями, внезапность, специальные средства (светошумовые гранаты, электрошокеры и т.п.).

Несомненно, главной задачей подготовки сотрудников органов внутренних дел является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых противостоять агрессии, в повседневных и чрезвычайных условиях проявлять физическую и психологическую готовность к решению служебных задач, что обусловлено усложнением борьбы с преступностью и проявлением новых типов преступных действий.

В заключение считаем нужным сказать, что на занятиях по физической подготовке при выполнении приемов задержания следует формировать у курсантов и слушателей навыки подачи команд громким и решительным голосом с самого начала проведения боевого приема. Команды должны быть четкими и понятными для ассистента, направленными на повиновение и выполнение всех требований сотрудника полиции. Это, в свою очередь, может облегчить выполнение приема задержания с минимальными физическими энергозатратами.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудника ОВД к ведению единоборства с правонарушителями / В.А. Глубокий // Психопедагогика в правоохранительных органах: научный рецензируемый журнал. – Омск: Омская академия МВД России. – 2008. – Вып. № 1. – С. 52-53.
2. Панов, Е.В. Некоторые вопросы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел как одного из

направлений борьбы с преступностью / Е.В. Панов // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе: материалы XIV международной научно-практической конференции – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. – С. 341-343.

*Л.В. Филоненко,
Нгуен Дык Ань*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЬЕТНАМСКИХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

На содержание российского военно-профессионального образования оказывают влияние проблемы внутренней и внешней политики. Готовность и способность российских военнослужащих к обеспечению национальной безопасности, как на территории Российской Федерации, так и за ее пределами, предполагает сотрудничество с военными специалистами иностранных государств и военно-профессиональную подготовку иностранных военнослужащих. Имеющийся опыт военного сотрудничества дополняется сведениями о военно-профессиональной подготовке военнослужащих иностранных государств Азии и Востока, в том числе Социалистической Республики Вьетнам.

Одной из важных государственных задач руководства Социалистической Республики Вьетнам является оздоровление нации. Средством достижения данной задачи является физическая культура (физкультура) и спорт, реализуемые в гражданских и военных образовательных учреждениях Вьетнама. Руководством страны отмечается, что армия должна быть центром развития физкультуры и спортивного движения при координации Департамента военной подготовки.

Вопросам физической подготовки военнослужащих вьетнамской армии уделялось внимание на протяжении всей истории развития вьетнамского государства. Так, после второй мировой войны (с 1946 г.) Центральным Комитетом Социалистической Республики Вьетнам под руководством Хо Ши Мина во взаимодействии с военным ведомством физическая подготовка была признана средством формирования практических навыков, обеспечивающих боеготовность военнослужащих, а также воспитания патриотизма через оздоровление вьетнамских граждан. [2]

В пятидесятых годах XX века в процессе военного обучения содержание физической подготовки для поддержания «оптимистического духа солдат» дополнилось спортивными мероприятиями, которые регулярно проводились в воинских подразделениях: стрельба, метание гранаты, во-

лейбол, армейский футбол и др. В это время уделялось внимание подготовке спортивных инструкторов из числа военнослужащих. Многие официальные лица, тренеры, выдающиеся спортсмены армии впоследствии заняли ключевые должности в Центральном Совете по спорту. К концу пятидесятых годов XX века спортивное движение получило широкое распространение, особенно среди военнослужащих и молодежи. [1]

С начала шестидесятых годов прошлого века руководством страны была запущена кампания по популяризации физической подготовки и спорта, повышению престижа военной службы, особенно среди военнослужащих и студентов. В военную подготовку вводились упражнения и отдельные виды спорта, способствующие физическому развитию молодежи: упражнения на турнике и брусьях, бег с препятствием, кросс, плавание и др., определялись направления технического обеспечения данной деятельности, внедрялась киносъемка спортивных и военно-спортивных мероприятий. Распространению физкультуры среди населения способствовали разнообразные виды творческой и спортивной деятельности, взаимосвязанные с традициями и современностью: танцы с саблями и мечами, скачки, парусный спорт и др. В результате проведенной кампании в стране были созданы 47 команд в колледжах, а к концу 1963 г. эта цифра увеличилась до 300 спортивных команд. [1]

С середины шестидесятых годов и до начала семидесятых (войны с США) физическая подготовка в войсках была направлена на развитие военно-прикладных навыков и умений, поддержание боеготовности армии через специальные упражнения: переноска тяжелых грузов по различным видам местности, бег на выносливость, бег с оружием в руках, ношение рюкзака, длительные походы и др. Упражнения дополнялись умениями, полученными из боевых искусств, и содействовали формированию у бойцов личностных качеств, необходимых им в бою: выносливости, силы, выдержки, мужества, боевой смекалки и др.

После войны армия играла значимую роль в воссоединении и восстановлении страны. Одной из актуальнейших задач военного ведомства являлось развитие национальной обороны и подготовка граждан, готовых защищать свое государство в любой ситуации политического и социально-экономического развития. Реализовывалась данная задача через взаимодействие военного ведомства с физкультурно-спортивным и образовательным ведомствами. В воинских частях, военных корпусах, образовательных учреждениях физическая подготовка организовывалась с учетом возраста, в соответствии со стандартами военного обучения в коллективных формах и командных видах спорта. В армии широкое распространение получили военно-спортивные мероприятия. В семидесятых годах во

Вьетнаме проводились военно-спортивные фестивали, включающие соревнования по легкой атлетике (по бегу, бегу с препятствиями и др.), стрельбе, плаванию, ориентированию на местности и др. Вьетнамские военнослужащие принимали участие даже в международных соревнованиях, проводимых в Советском Союзе, Китае, Венгрии, Кубе, Чехословакии и др. [2]

С восьмидесятых годов прошлого столетия физическая культура является одним из важнейших средств подготовки «здорового бойца». Большое внимание стало уделяться техническому оснащению спортивных сооружений и оборудованию их необходимым инвентарем, а также подготовке физкультурно-спортивных кадров и спортивных инструкторов. Военнослужащие стали участвовать в мероприятиях общегосударственного масштаба – Конгрессе спорта, армейских конкурсах, спортивных состязаниях и др. Конгресс спорта как знаковое событие в жизни армии вьетнамской армии с того времени проводится каждые 5 лет и включает соревнования по 13 видам спорта, в том числе 8 военным. [3]

С последнего десятилетия XX века до настоящего времени во вьетнамской армии реализуется политика внедрения инноваций в области спорта и физической культуры. Организация физической подготовки как один из важнейших компонентов военной службы определяется нормативными документами управления войсками Народной армии Вьетнама, реализуется на местах командирами всех уровней. Для подготовки военнослужащих элитной и мощной регулярной армии и национальной обороны идет поиск новых военно-спортивных методов и способов, творческих путей.

В последние годы министерством обороны инвестируется строительство спортивных сооружений (бассейнов, стадионов, многофункциональных спортивных залов и др.), их оборудование и техническое оснащение, расширяется спектр физкультурно-спортивных услуг. Среди военнослужащих стали популярными командные виды спорта (футбол, пляжный волейбол и др.). Наряду с воспитанием командного духа в процессе занятий военнослужащие выполняют упражнения (на брусьях, перекладине, бодибилдинг, плавание, преодоление препятствий и др.), способствующие психофизическому развитию (систем организма, силы, выносливости, мышечного корсета, координации движений и др.) и формированию морально-психологической устойчивости. [2]

Специфика военной службы, ее высокая интенсивность и выполняемые функции оказывают доминирующее влияние на здоровье и моральное состояние воинского подразделения. Для снятия физического и психоэмоционального напряжения в перерывах между службой, учебными за-

нятиями, в свободное время, выходные и праздничные дни организуются досуговые мероприятия в индивидуальной и коллективной форме, способствующие сплочению военнослужащих: спортивный теннис, бадминтон, настольный теннис, шахматы, китайские шахматы, футбол, волейбол, перетягивание каната, армрестлинг и др. Команды-победители и лица, ставшие призерами, обязательно поощряются военным командованием. Для оказания помощи местному населению военнослужащие привлекаются для сельскохозяйственных работ, что не только повышает их физическую активность, но и создает основу для понимания взаимосвязи армии и населения страны, осознания роли военнослужащих в общественно-государственном обустройстве.

Таким образом, организация физической подготовки вьетнамских военнослужащих на общественно-государственном уровне с учетом специфики конкретного исторического периода направлена на повышение эффективности военной службы и уровня здоровья, развитие познавательных процессов и общественно значимых личностных качеств (войскового единства, воли к победе, самостоятельности, ответственности, дисциплинированности, настойчивости, креативности, смелости), формирование патриотизма и национальной и идентичности, а также усвоение духовных и социокультурных ценностей и норм.

Библиографический список

1. Воспитание патриотизма молодежи Вьетнама (2009 г.). – URL: www.chungtoilachiensivn/chiensimoi/congtachuanluyen (дата обращения: 24.01.2018).
2. Учебник образования обороны и безопасности. (Вьетнам, 2001 г.). – URL: www.tuoitreueunuoc.gov.vn/giaoducdongyeunuoc (дата обращения: 04.02.2018).
3. Физическая подготовка для военнослужащих Социалистической Республики Вьетнам (2010 г.). – URL: www.giaoducquocphong.edu.vn/quocphong-anninh (дата обращения: 04.02.2018).

*А.К. Цепелев,
Н.А. Тен*

СОДЕРЖАНИЕ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА

Скоростная стрельба из пистолета требует повышенных психомоторных способностей. К ним относятся: сосредоточенность внимания, собранность, решительность, координация, пространственно-временное восприятие, объем зрения и др. Указанные качества проявляются у сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях служебной деятельности, характеризующихся жестким дефицитом времени для оценки обстановки и принятия решения. Поэтому обучение сотрудников ОВД приемам скоростной стрельбы из пистолета следует рассматривать как формирование умений и навыков, способствующих высокоэффективному выполнению профессиональных действий в условиях оперативно-служебной деятельности по обеспечению правопорядка.

Техника скоростной стрельбы предусматривает выполнение следующих действий [2]:

- быстрое извлечение оружия из кобуры;
- выключение предохранителя и зарядание;
- подъем и наведение оружия в цель;
- быстрое и плавное нажатие на спусковой крючок.

Следует отметить, что наиболее сложным элементом техники стрельбы, и особенно скоростной, является удержание наведенного в цель оружия в момент завершения усилия нажатия на спусковой крючок. Отрицательное влияние на технику выполнения указанных действий оказывают такие факторы, как ожидание выстрела, непроизвольное ожидание и сопротивление отдачи оружия и желания поразить цель в наиболее благоприятный момент устойчивости оружия.

Методика практического изучения скоростной стрельбы делится на три этапа:

- обучение технике стрельбы (по элементам и в целом);
- совершенствование навыков стрельбы;
- формирование вариативных навыков.

В содержание первого этапа необходимо включить ознакомление обучающихся с теоретическими основами скоростной стрельбы, изучить приемы хватки, изготовления, наведения оружия в цель, извлечения и зарядания оружия, особенности отработки спуска курка с боевого взвода. На этом этапе очень важно научить правильному выполнению элементов техники скоростной стрельбы без использования боевых патронов. И

только после усвоения пройденного материала закрепить приобретенные умения и навыки стрельбой с боевыми патронами.

В результате обучающийся должен научиться быстро и правильно выполнять технические действия и производить прицельный выстрел с расстояния 10 метров за 2 секунды, включая извлечение, зарядание оружия и выстрел.

На втором этапе обучаемые должны освоить и уверенно выполнять стрельбу сдвоенными выстрелами, стрельбу по двум и более целям, стрельбу из различных положений после передвижения.

На данном этапе происходит формирование двигательных навыков, которые развиваются в тесном взаимодействии друг с другом, новые формируются в зависимости от ранее приобретенных, включая в себя их отдельные элементы. В свою очередь, вновь формируемые навыки оказывают влияние на уже имеющиеся.

После этого этапа обучающиеся должны уверенно выполнять скоростную стрельбу из различных положений, после уходов и перемещений.

В то же время необходимо помнить, что основной задачей огневой подготовки сотрудников ОВД является формирование навыков и умений, способствующих высокоэффективному выполнению профессиональных действий в условиях оперативно-служебной деятельности. [1] Оперативная обстановка требует от сотрудников ОВД применения оружия в различных условиях, к которым относятся недостаточная освещенность, различные шумы и звуки, внезапность нападения и т.п. Указанные факторы оказывают значительное влияние на быстроту и точность производства выстрела. Сформированный навык скоростной стрельбы может не проявиться или дать сбой при выполнении необходимого движения.

Поэтому для формирования устойчивых (вариативных) навыков скоростной стрельбы из пистолета, которые позволяют выполнять приемы стрельбы в любых условиях, необходим третий этап подготовки.

Основным содержанием третьего этапа обучения должно быть совершенствование приемов стрельбы в необычных условиях, стрельбы по направлению оружия без четкой фиксации прицельных приспособлений, стрельбы без прицеливания от пояса, стрельбы на звук, вспышку и т.п. Третий этап обучения предусматривает использование следующих методических приемов:

выполнение действий (стрельбы) в состоянии значительного утомления. При утомлении у стрелков в первую очередь дискоординируется структура мышечных напряжений, увеличивается тремор, что значительно увеличивает амплитуду колебаний оружия, нарушает взаимосвязи в системе двигательных связей;

периодическое выключение или ограничение зрительного контроля. В процессе совершенствования техники стрельбы имеется возможность целенаправленно воздействовать не только на весь двигательный навык, но избирательно на отдельные рецепторно-анализаторные компоненты, формирующие мышечную память. Постепенный переход от контроля зрения к суставно-мышечному чувству оружия позволяет освободить высшие уровни центральной нервной системы для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка и повысить ориентацию в оперативной обстановке;

использование дополнительных ориентиров и срочной информации. Начало освоения каждой новой координационной структуры или какой-либо части структуры технического приема всегда связано с необходимостью локального поиска наиболее рациональных и эффективных параметров отдельных движений. Чтобы стрелок мог проще и быстрее освоить новый заданный уровень амплитуды, темпа и ритма, активизировать процесс осознания совершаемых действий и вводят в упражнение дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют стрелка о качестве выполнения частей или всего действия и результата выстрела.

Использование методических приемов будет способствовать формированию устойчивых навыков скоростной стрельбы из пистолета и повысит уверенность действий сотрудников ОВД.

Следует признать, что искусственно созданная ситуация не может полностью смоделировать внешние атрибуты чрезвычайных условий. При обучении скоростной стрельбе необходимо понимать, что тренируется не самообладание при определенных условиях, а самообладание вообще. Важно, чтобы сотрудник понимал «тренировочную» ситуацию именно как метод отработки необходимого качества для определенных практических ситуаций. В подавляющем большинстве таких ситуаций, если обстановка знакома и привычна, человек спокойнее встречает опасность и преодолевает ее. Сотрудник, неоднократно попадавший в сложные условия, имеет больше шансов выйти победителем из экстремальной ситуации, чем тот, кто не испытывал этого. Следовательно, для эффективного выполнения приемов применения оружия в любых условиях, сотруднику необходимо уверенно владеть оружием, уметь быстро его извлечь и произвести выстрел.

Указанная направленность процесса обучения скоростной стрельбе из пистолета позволяет сформулировать у сотрудников ОВД уверенность в себе, в своем умении применять оружие, в возможности успешно преодолевать трудности служебной деятельности; позволяет приобрести знания возможных вариантов экстремальных ситуаций, особенностей и спо-

собою действия в них, формирует психологическую устойчивость к действию стресс-факторов, характерных для оперативно-служебной деятельности. Обучающиеся приобретают опыт быстрого и качественного перехода от ожидания к предельно напряженным действиям. Перечисленные качества, формируемые при обучении сотрудников ОВД скоростной стрельбе из пистолета, психологическое воздействие в процессе обучения позволяют повысить уровень боевой подготовленности и эффективно выполнять профессиональные действия в условиях оперативно-служебной деятельности по обеспечению правопорядка.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23.11.2017 № 880.
2. Цепелев, А.К. Скоростная стрельба из пистолета, ее значимость и особенности / А.К. Цепелев, В.М. Фролов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XX всероссийской научно-методической конференции / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2015. – С. 274-278.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ЕГО ОПТИМИЗАЦИИ

Т.Г. Арутюнян

ОБ ЭЛЕМЕНТАХ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассматривая варианты совершенствования учебной деятельности в процессе физического воспитания студентов Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва, мы остановились на моделировании воспитания волевых качеств личности. Эту модель мы применяли в предыдущих исследованиях в группах дошкольников, школьников, школьников специальной медицинской группы и других. В большинстве наших экспериментальных работ был статистически значимый прирост физических качеств, а в остальных – только позитивные изменения (статистически не значимые). [1]

Физические трудности возникают при действии на студента во время выполнения физических упражнений препятствующих обстоятельств, для преодоления которых требуются значительные, а иногда предельные проявления физических качеств. В нашем исследовании не рассматривались предельные проявления физических качеств, это явление можно наблюдать на спортивных состязаниях международного уровня.

Тактические трудности возникают в тот момент, когда на различных универсиадах (края или области) студенту не хватает опыта для принятия целесообразных решений и согласования своих действий (или своих действий с действиями партнеров в спортивных играх) в изменяющихся условиях деятельности. [3]

Педагогическое моделирование элементов морально-психологического воздействия, основанных на данных категориях трудностей, мы применяли в своей экспериментальной работе. Студентам было предложено содержание практической и теоретической подготовки, ориентированной на воспитание волевых качеств личности и сопряженное физическое воспитание, развитие интереса к двигательной активности и повы-

шение эффективности от учебно-тренировочной деятельности. Студенты ставились в условия выбора, и данный выбор предлагался им неожиданно.

С учётом средств физического воспитания и специфики их влияния, на личность обучающихся моделировались педагогические ситуации. Приведем примеры содержания и построения педагогических ситуаций с элементами морально-психологического воздействия на занятиях со студентами.

Например, во время занятий плаванием создавались следующие модели:

- в подготовительном упражнении «Ныряние» предлагалось на выбор задержать дыхание под водой на 15 секунд или на 30 секунд (усложнение внутренних условий, авторское);
- проплыть баттерфляем или упрощенным способом – руки баттерфляем, а ноги брассом (изменение технических параметров выполнения физического упражнения, авторское);
- проплыть, работая только ногами (кролем, баттерфляем, на спине), без плавательной доски или с плавательной доской. Если студенты выбирали более сложное задание, мы это характеризуем как проявление воли (усложнение внутренних условий, авторское). [2]

Библиографический список

1. Арутюнян, Т.Г. Совершенствование процесса физического воспитания студентов с помощью элементов морально-психологического воздействия / Т.Г. Арутюнян, О.В. Лапыгина, Л.А. Беседина // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 8. – С. 89-94; URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36785> (дата обращения: 08.04.2018).

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., ил. (Корифеи спортивной науки).

3. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

*Д.В. Архипов,
Е.А. Веселов*

**ПРОБЛЕМАТИКА ТРАВМАТИЗМА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Для пресечения, выявления и раскрытия преступлений, а также охраны общественного порядка и многих других, важных для страны функций существует государственная служба – полиция.

Законодательством нашей страны сотрудникам внутренних дел законом предоставлены полномочия применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Разумеется, реализация выше перечисленных полномочий должна быть обоснованна. В случае неправомерности действий сотрудник полиции понесет наказание, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

В связи со специфической деятельностью, а именно той, которая связана с задержанием нарушителей закона, на службу в полицию поступить не просто. На службу принимаются как мужчины, так и женщины, прошедшие медицинскую комиссию и признанные годными к службе. Определенно кандидат на службу должен иметь не скомпрометированную правонарушениями репутацию. Для подготовки профессиональных кадров существуют различные образовательные организации системы МВД России.

С целью получения высшего профессионального образования будущий сотрудник, а после поступления курсант должен пройти в течение 5 лет обучение и благополучно завершение обучение в вузе системы МВД России. В процессе получения образования курсанты изучают различные правовые науки. Также на протяжении всего обучения курсанты занимаются физической подготовкой, целью данной дисциплины является формирование у будущего сотрудника полиции физической и психологической готовности к умелому применению физической силы при пресечении противоправных действий. В раздел физической подготовки входит изучение применения боевых приемов борьбы. Применяя физическую силу, сотрудник полиции должен стремиться к минимизации причиняемого ущерба, поэтому боевые приёмы борьбы рассчитаны на ограничения свободы передвижения. Также сотрудник обязан не забывать о личной безопасности. В ходе изучения приёмов задержания и ассистируя друг другу на занятиях, курсант изучит технику, правильность выполнения – ввиду повышенного требования к соблюдению недопущения травматизма без

сопротивления и исключительно «на технику». Но стоит не забывать и о сопротивлении правонарушителя, об непредвиденных обстоятельствах, которые приведут в замешательство сотрудника и в целом к провалу задержания. В момент задержания преступник, возможно, пойдет на любые действия, которые повлекут срыв задуманных полицией действий, к чему молодой сотрудник будет не готов. Недооценка значимости физической готовности полицейских оборачивается грубыми профессиональными ошибками, а впоследствии неоправданными потерями. Таким образом, особое значение в рамках подготовки кадрового состава сотрудников полиции имеет овладение практическими навыками применения боевых приемов борьбы, необходимыми и достаточно эффективными для выполнения своих служебных обязанностей. Вопрос минимизации травматизма при обучении курсантов в вузах МВД России является непосредственной прерогативой профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки, в чьи обязанности входит проведение учебного процесса, это связано с тем, что знания боевых приемов борьбы без их практического использования не могут предвидеть всех обстоятельств.

Силовые структуры Российской Федерации с целью совершенствования уровня навыков ведения рукопашного боя и обмена опытом между силовыми подразделениями организуют соревнования и турниры различных уровней. Данная практика является отличной площадкой для изучения и повышения уровня навыков сотрудниками правоохранительных органов.

Рукопашный бой, как и многие виды единоборств, имеет своей основой тактильную чувствительность к применению технических приемов, реакция, скорость – это составляющие, которые помогают избежать травматизма в схватке, в учебный процесс необходимо включать проведение учебно-тренировочных боёв в полной защитной экипировки (куртки с рукавами до уровня кистей, пояса, штанов, перчаток с открытыми пальцами (для захватов), защитного шлема, защитных накладок на ноги, капы, защитной раковины) и по правилам рукопашного боя. Также добавить упражнения, способствующие развитию данных качеств, более того, необходимы упражнения, влияющие на понижение «болевого порога» организма (упражнения по «набиванию» костей конечности, растягиванию связок), что позволит обучаемым укрепить ударную поверхность. Нельзя спорить с тем, что уровень натренированности должен быть достаточным для того, чтобы будущие сотрудники полиции были физически готовы к различным, зачастую экстремальным ситуациям при выполнении своих служебных обязанностей, но также и должны минимизировать риск личного травматизма.

Естественно, разумным считается обучение техническим действиям от простых к сложным, так как имея отточенные навыки простых технических приемов, курсант будет иметь необходимый запас знаний и практики для более детального усвоения сложных технических действий. Также в рамках совершенствования подготовки необходимо включать в учебный процесс теоретические занятия по изучению анатомического строения и возможностей человеческого организма, строения скелета человека, структуры мышечных тканей, связок и сухожилий.

Библиографический список

1. Архипов, Д.В. Педагогические инновации физического воспитания в системе высшего профессионального образования / Д.В.Архипов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования : материалы межведомственного круглого стола, 25 ноября 2016 г. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 193-196.

2. Волков, А.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. – С. 86-90.

3. Волков, А.Н. Психолого-педагогические аспекты педагогического контроля физической подготовки студентов (курсантов) высших образовательных заведений / А.Н. Волков, Е.А. Веселов // Научные тенденции: педагогика и психология : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции 4 марта 2017 г. – М.: ЦНК МНИФ «Общественная наука», 2017. – С. 8-10.

А.Ю. Бордачёв

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

В настоящее время в стрельбе из боевого оружия как виде спорта отмечается повышение общего уровня спортивных достижений, обусловленное применением в тренировочном процессе современных педагогиче-

ских технологий и технических средств, а также повышение значимости стрельбы как вида спорта. Так, в спортивные турниры МВД России разных уровней стали активно включать практическую стрельбу из ручного стрелкового оружия.

В сложившихся условиях необходимо максимально использовать имеющиеся средства повышения результатов огневой подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России, дополняя стрелковую подготовку специфическими физическими упражнениями.

Тренировки по общей физической подготовке на занятиях предусматривают равномерность и чередование нагрузки на отдельные мышечные группы. Но для спортсмена-стрелка важное значение приобретает всестороннее развитие всего организма, а не отдельных его частей. При определении объемов выполнения отдельных упражнений надо помнить, что недостаточная нагрузка не может способствовать физическому совершенствованию. Важно, чтобы упражнение вызывало определенную нагрузку на определенные группы мышц. Физическая подготовка должна способствовать увеличению силы, выносливости, быстроты, ловкости, т.е. выработке качеств, без которых стрелок обойтись не может. [2]

Развитие силы и силовой выносливости. Управление тяжелым оружием требует от стрелка точного исполнения всех движений. Эти движения, как правило, в течение тренировки повторяются около 100 раз, поэтому от стрелка-спортсмена требуется сила и хорошая силовая выносливость. Для развития силы применяются главным образом упражнения с тяжестями, упражнения на преодоление собственного веса и изометрические упражнения.

В спортивной тренировке для развития силы с помощью упражнений с тяжестями применяются несколько методов, которые зависят от уровня подготовки стрелка. Эти методы предусматривают применение разнообразных упражнений и отличаются один от другого главным образом величиной тяжести, количеством повторений, темпом движений.

Тренировка с тяжестями. Начальный тренировочный вес 60-70% от максимального. При каждом последующем подходе вес увеличивается и доводится до 90% от максимального. С каждым весом рекомендуется проделать 4-5 упражнений (жим, толчок, приседание, наклоны и т.д.). По мере увеличения веса количество повторений уменьшается до 1-2. Указанный метод является наиболее эффективным для быстрого развития силы.

Для развития силовой выносливости и силы за основу берутся 6-8 упражнений: толчок, жим, наклоны, приседания и т.д. При тренировке выполняются 8-10 повторений в одном подходе. Количество подходов зависит от веса снаряда, но их должно быть не более 5. С возрастанием си-

лы стрелка необходимо постепенно добавлять тренировочный вес и увеличивать количество повторений.

Этот метод достаточно быстро вызывает увеличение мышечной массы, что создает хорошую базу для последующих силовых упражнений. [1]

Для выработки силовой выносливости нужно выполнять упражнения с малым весом и с большим количеством повторений. В качестве снарядов могут применяться гантели, оружие и т.д. Каждое упражнение выполняется 20-50 раз до появления предельного утомления работающих мышц, затем после короткого отдыха (1-2 мин.) выполняются другие движения. Для одного занятия подбираются не больше 8 упражнений, которые повторяются по 2-3 подхода.

И вместе с этим стрелкам необходимо включать в тренировку изометрические, или статические, упражнения. Статические упражнения – это напряжение мышц, выполняемое без движения. При этом усилия, как правило, направлены на неподвижный объект. Примером таких упражнений могут служить нажим руками на стену, на пол, на шведскую стенку и дверной проём и при этом удержание в неподвижном состоянии различных тяжестей, в том числе оружия, в вытянутой правой или левой руке и т.д. В каждом упражнении стрелок выполняет от 5 до 20 максимальных напряжений, повторяя упражнение до усталости. Паузы между напряжениями – 10-20 сек.

Изометрические упражнения для развития силы имеют ряд ценных преимуществ. Во-первых, упражнения этого типа позволяют сократить время, затрачиваемое на силовую тренировку, так как они не требуют сложного инвентаря и могут проводиться в любой обстановке, даже дома. Во-вторых, параллельно с развитием силы статические упражнения положительно влияют на технику стрельбы, так как ряд упражнений, в том числе длительное удержание оружия с выверенной линией прицеливания, позволит стрелку при вскидке лучше находить правильную позицию для выстрела. При всех преимуществах изометрические упражнения не могут полностью заменить обычных динамических упражнений, а лишь сочетаются с ними и дополняют их.

Многочасовые, часто ежедневные тренировки требуют от стрелков высокой выносливости. Развитие выносливости является важнейшей задачей физической подготовки стрелка, так как в течение одного тренировочного занятия он нередко получает до 100 динамических ударов в суставы, сопровождающихся к тому же сильной звуковой волной. В тренировке стрелка-спортсмена принято условно различать общую и специальную выносливость. Над общей выносливостью стрелки должны работать главным образом в подготовительном периоде тренировки. Основ-

ными средствами развития общей выносливости являются бег на длинные дистанции, лыжи, плавание, катание на велосипеде, а также разнообразные спортивные игры. [1]

Наряду с общей выносливостью стрелок, используя различные средства физической подготовки, должен непрерывно совершенствовать специальную выносливость и выработать определенный уровень статической выносливости, необходимый для устойчивого удержания оружия в моменты прицеливания и производства выстрела. Специальная выносливость вырабатывается главным образом в процессе стрелковой тренировки.

Но одной стрелковой тренировки недостаточно, для развития специальной выносливости необходимо включать дополнительные средства. Этими средствами, в первую очередь, должны стать силовые упражнения, выполняемые с большим количеством повторений, и упражнения на статическое напряжения: удержание оружия в различных стрелковых позициях, вскидка оружия с одновременным прицеливанием его в какую-либо точку и др., повторяемые максимальное количество раз до усталости. [2]

В стрельбе элементы ловкости проявляются в скоростной стрельбе. За короткое время стрелку приходится выполнить ряд различных по характеру и направлению движений с очень тонкой нервно-мышечной координацией по месту и времени. Ловкость определяется целым рядом технических и физических факторов. В нее входит умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, выполнять правильные движения, необходимые для поражения цели, с меньшей затратой сил и времени. Ловкий стрелок быстрее овладевает техникой стрельбы, быстрее и лучше приспособляется к меняющимся условиям тренировки. Наиболее распространенными упражнениями для развития ловкости являются гимнастические упражнения, акробатика и спортивные подвижные игры (настольный теннис, футбол и т.д.) Задача по развитию ловкости должна решаться на протяжении года, а отдельные упражнения должны включаться в ежедневную утреннюю зарядку.

Развитие гибкости. От гибкости, как и от ловкости стрелка, во многом зависит успешное овладение техникой стрельбы. Развороты корпуса при стрельбе в различные стороны требуют от стрелка плавного и в то же время очень точного движения телом. Поэтому упражнениям на гибкость надо уделять повседневное внимание. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку, в занятия общей физической подготовки и в разминку перед стрельбой.

Включение в программу подготовки курсантов и слушателей комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важных для спортсменов-стрелков, окажет существенное положительное

влияние на спортивные результаты в стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Для достижения максимального положительного эффекта физические упражнения целесообразно включить в соответствии с описанными принципами в систематический тренировочный процесс и сопровождать их применение постоянным мониторингом изменений спортивных результатов.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 67 с.

2. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 1973. – 426 с.

*Е.А. Веселов,
Д.В. Архипов*

ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ

В современном российском обществе занятия спортом стали очень популярны, вести здоровый образ жизни стало модной тенденцией, наблюдающейся у людей разных возрастов. В связи с этим возникает вопрос: как наше общество пришло к такому состоянию и к образу жизни, почему именно сейчас большое количество людей начали задумываться о своем здоровье, о питании и о таком ритме жизни в целом? Почему люди так активно начали посещать фитнес-центры, бассейны, стадионы? Безусловно, пропаганда здорового образа жизни, которую мы можем часто наблюдать в средствах массовой информации, дала видимые результаты.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (далее –ВЦИОМ), среди жителей России растет число тех, кто занимается спортом хотя бы на уровне регулярных физкультурных занятий. Кроме того, все больше соотечественников уделяют внимание здоровому питанию.

ВЦИОМ опубликовал результаты опроса, согласно которым доля россиян, ведущих здоровый образ жизни, за последние два года значительно увеличилась: число занимающихся спортом выросло с 61% в 2015 г. до 76% в 2017 г. При этом среди мужчин таких больше, чем среди женщин (81% по сравнению с 73%). Большая часть опрошенных (49%) занимается спортом дома, 27% идут на спортплощадку или стадион. 13%

посещают фитнес-клубы, 8% – какие-либо спортивные секции либо бассейны.

Более половины россиян (53%) соблюдают режим питания. Среди них 30% просто стараются воздерживаться от вредной пищи, 14% питаются по самостоятельно выбранной диете и 9% едят согласно диетам, разработанным врачами. Тех, кто считает себя абсолютно здоровыми и ест все подряд, набралось 18% – социологи отмечают, что это абсолютный минимум за всю историю измерений. [1]

Но не стоит забывать и о воспитании населения в духе уважения к себе, к окружающим, к обществу в целом, а значит, и о прививании значимости ведения здорового образа жизни и заботы о своем организме. Воспитание представляет собой сложный многогранный процесс передачи информации, знаний и умений от обучающего к обучаемому с использованием различных средств и методов. В процесс воспитания входят разные составляющие – это и первичные представления о мире, которые дает нам семья в самом раннем детстве, и те знания, умения и навыки, которые мы приобретаем, обучаясь в учебных заведениях и занимаясь самообразованием, обстановка, события, окружающие нас на том или ином этапе жизненного пути. По видам воспитание может быть правовое, духовно-нравственное, эстетическое, спортивное, физическое и др.

Стоит остановиться на физическом и спортивном воспитании, так как это одни из центральных составляющих в общей структуре воспитания, но здесь стоит помнить, что все направления воспитания работают в комплексе и деление на виды является весьма условным. Физическое воспитание подразумевает под собой общую физическую нагрузку, которую выполняет любой человек при посещении занятий по физической культуре в образовательном учреждении или, к примеру, делая утреннюю зарядку по утрам.

Спортивное воспитание представляет собой один из видов воспитания, спецификой которого является развитие физических качеств спортсмена и овладение специальными знаниями в ходе всего процесса тренировки, формирование «здоровой» привычки и потребности в своевременных занятиях соответствующим видом спорта для поддержания себя в нормальной соревновательной форме. Развитие тех или иных физических качеств зависит от конкретного вида спорта. К примеру, в легкой атлетике большее внимание уделяется выносливости и скорости, в гимнастике – гибкости.

Спортивное воспитание имеет свои цели и задачи. Под целью понимается прогнозируемый результат деятельности, к которому стремится спортсмен. Цель своего занятия спортом каждый определяет сам, для од-

ного это цель представлять свою страну на Олимпиаде, для другого – выполнение очередного спортивного разряда. Общей же целью спортивного воспитания будет являться совершенствование своих умений и навыков в том или ином виде спорта в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Для достижения поставленной цели решается ряд задач. Во-первых, это развитие общей физической подготовки; во-вторых, укрепление здоровья путем закаливания организма и правильной организации приема пищи; в-третьих, сохранение отличного состояния общей работоспособности. Специфической задачей будет являться овладение специальными знаниями в той или иной спортивной сфере, составление плана тренировок, соблюдение режима дня. Помимо целей и задач нужно выделить принципы, на которых базируется спортивное воспитание: во-первых, это принцип комплексности – нельзя развивать какую-либо одну сторону личности, это будет неэффективно, для достижения максимального и правильного результата воспитания человека нужно использовать виды воспитания в комплексе; во-вторых, принцип связи с жизненной практикой, обучаемый должен знать и понимать, для чего он прикладывает усилия, тренируется и где в жизни ему это может пригодиться; в-третьих, принцип оздоровительной направленности – смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Стоит упомянуть и о структуре спортивного воспитания. В структуре спортивного воспитания можно выделить две составляющие – это физическая подготовка и собственно спортивная подготовка.

С общей физической подготовкой связано достижение совершенства физической деятельности – уровня здоровья и общего развития физических способностей, соответствующих определенным требованиям человеческой деятельности в исторически сложившихся условиях военного дела, производства и других сферах.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это процесс развития двигательных физических качеств, направленных на грамотное, гармоничное, всестороннее и физическое развитие человека. ОФП содействует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения наивысших результатов в необходимой сфере деятельности или виде спорта. [2; 3]

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- добиться пропорционального развития мускулатуры тела и соответственной силы мышц;
- повысить общую выносливость;
- улучшить быстроту выполнения разнообразных видов упражнений, индивидуальные скоростные данные;

увеличить подвижность ведущих суставов, упругость мышц;
улучшить ловкость в самых различных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, развить умение координировать простые и сложные движения;

научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Специальные показатели и конкретные принципы физического совершенства всегда определяются реальными условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствуют определенные требования к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. К тому же следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность часто не может быть успехом в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это означает, что в одних случаях необходимо делать упор на развитие выносливости, в других – силы и т.д., т.е. необходима специальная спортивная подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное и качественное использование знаний, методов, средств и условий, позволяющих эффективно воздействовать на развитие физических качеств спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В последнее время спорт развивается по двум основным направлениям, которые имеют различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений.

Их цели и задачи различны, однако четкой границы между ними не существует из-за перехода профессиональных спортсменов в массовый спорт и обратно.

Базовый спорт характеризуется сравнительно низкими спортивными результатами и значительной массовостью. На данном уровне сам процесс подготовки спортсменов проходит в свободное от основной деятельности время. Осуществляется под руководством преподавателей, тренеров разных квалификаций, в том числе тренеров-инструкторов, которые работают на общественных началах. Нагрузки данной категории сравнительно небольшие.

Цель подготовки в массовом спорте – укрепить здоровье, обеспечить улучшение физического состояния и активный отдых. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности, установление мировых рекордов. Но, что касается методов, средств, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они схожи, как в массовом, так и в профессиональном спорте.

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, тактический и психический элементы.

Под технической подготовленностью понимается степень овладения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана со всеми тактическими, физическими, психическими возможностями спортсмена, а также с внешними условиями среды.

Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимую степень развития тех физических качеств, от которых может зависеть соревновательный успех в различных видах спорта.

Тактическая подготовленность спортсмена показывает, насколько спортсмен овладевает средствами и методами спортивной тактики ее видами и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Психическую подготовленность возможно поделить на две относительно самостоятельные и в то же время взаимосвязанные стороны: специальную психическую и волевую подготовленность.

Таким образом, спортивное воспитание является одним из основных видов общего воспитания. Наиболее лучший эффект спортивное воспитание достигает в комплексе. В структуру спортивного воспитания входят два элемента – общая физическая подготовка и непосредственно спортивная подготовка. Общая физическая подразумевает общее развитие физических способностей. Спортивная подготовка предполагает два основных направления – массовый спорт и спорт высших достижений и, соответственно, направлена на развитие спортсмена в том или ином виде спорта.

Библиографический список

1. URL: <https://riaami.ru/2017/05/vtsiom-sredi-rossiyan-vse-bolshestoronnikov-zdorovogo-obraza-zhizni>.

2. Волков, А.Н. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов XXII всероссийской научно-практической конференции : в 2 т. – Иркутск: ВСВ МВД России, 2017. – С. 86-90.

3. Кузнецов, С.В. 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. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

В.А. Власов

ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ НА ПРЕДМЕТ ЗАНЯТИЯ АРМСПОРТОМ У КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Система национальной безопасности включает защиту культурного, духовно-нравственного наследия, исторических традиций и норм общественной жизни, сохранение культурного достояния всех народов России. Приоритетную роль в этом играет формирование нравственности, социальной активности, гражданственности и физического состояния здоровья молодежи.

Физическое воспитание студентов вообще и курсантов полицейских вузов в частности в первую очередь должно быть направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию вовлеченности обучающихся в организованную как физкультурную, так и спортивную деятельность.

Постоянные занятия физической культурой и спортом должны прочно войти в повседневный быт каждого студента и курсанта, для всестороннего и гармонического их развития. Поддержание и развитие здоровья студентов и курсантов, а также пропаганда у данного социального слоя социума здорового образа жизни имеет стратегическое значение, поскольку это будущее нации.

Реальное привитие подрастающему поколению студенческой молодежи основ здорового образа жизни является серьезной психолого-педагогической проблемой, которая требует адекватного разрешения, так как сохранение и приумножение здоровья молодого поколения является одной из важнейших задач российского государства.

Одна из важнейших задач педагога-преподавателя физической культуры в вузе – это повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы занятий физкультурой и спортом.

Соответственно, чем чаще курсанту предоставляют возможность на занятиях по физической культуре выбора средств для удовлетворения своих физических потребностей, тем у него становится больше возможностей попробовать себя в различных видах физических упражнений.

Методы физического воспитания курсантов с использованием элементов силовых видов спорта, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности обучающихся.

Несмотря на достаточное количество специальной научной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития основных силовых качеств у студентов вузов на занятиях физической культуры, данная проблема полностью не решена.

Применение на занятиях физической культуры скоростно-силовых и упражнений на выносливость в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств выпускников вуза.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания курсантов является использование в структуре занятий элементов популярных среди молодежи видов спорта. Программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг и некоторые другие). Общеизвестно, что занятия вышеперечисленными видами спорта способствуют развитию силы, наращиванию мышечной массы, коррекции фигуры.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы по активизации вовлечения обучающихся в занятия нетрадиционными видами спорта, например армспортом.

Тестирование силовых возможностей курсантов, например в спортивной деятельности, а также в оздоровительной физической культуре, позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Оно также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся).

Следует отметить, что правильно и грамотно подобранные тесты и показанные в них результаты служат не только критериями оценки уровня развития силовых качеств, но и определяют уровень функционирования основных систем и организма в целом как показателя физического здоровья курсантов.

Под нормой физической подготовленности в физическом воспитании обучающихся понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности. Критерием должной нормы физической подготовленности курсантов будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья; между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует прямая зависимость.

Для оценки уровня силовой подготовленности курсантов были использованы несколько тестов для оценки их силовых способностей. В частности, использовались следующие тесты (табл. 1, 2):

- 1) кистевая динамометрия (результат по правой и левой рукам) (кг);
- 2) прыжок в длину с места (см);
- 3) количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (количество раз);
- 4) подтягивание на высокой перекладине, количество раз (мужчины);
- 5) поднимание ног из виса на высокой перекладине, количество раз (женщины);

- 6) подвижность верхнего плечевого пояса (подвижность верхнего плечевого пояса – определяется проносом гимнастической палки через голову вперед / назад, чем уже хват, тем подвижней плечевой пояс, см).

- 7) жим штанги от груди лежа, кг, количество раз (мужчины 50 кг, женщины 20 кг);

- 8) жим гири весом 24 кг (мужчины), 12 кг (женщины) в положении стоя, количество раз;

- 9) техника владения приемами армспорта (хорошая, удовлетворительная, не удовлетворительная).

Из антропометрических данных курсантов определялись рост (в см) и вес (в кг).

В таблицах 1 и 2 приводятся полученные исходные данные курсантов первого курса, которые по мере их обучения будут ежегодно изучаться. В этих тестах курсантам давалось одна подготовительная и две зачетные попытки. В протокол исследования заносился лучший из результатов зачетных попыток.

Таким образом, армспорт является значимым для выработки силы видом спорта. При этом исследований феноменов занятий студентами указанным выше видом спорта пока не так много в отечественной педагогической науке. Цель нашего исследования состояла в изучении возможности заниматься армспортом курсантов полицейских вузов, частности Сибирского юридического института МВД России. Выборку исследования составили 22 респондента, курсанты первого курса группы П1601. В исследовании приняли участие шестнадцать мужчин и восемь женщин.

Спортсмены-студенты, которые на профессиональном уровне занимаются в студенческие годы армспортом и занимают призовые места на международных соревнованиях (например, чемпион мира по армспорту Д. Силаев из г. Красноярск) должны стать ориентиром для других студентов. Спортсмены-студенты занимают важное место в современном мире, спорт привлекает к себе ряд активной молодёжи, которые по желанию вовлекаются со студенческих лет в занятия по физической культуре и спорту.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ (ГРУППА П1601) ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рож- дения	Курс	Пол	Вес те- ла, кг	Длина тела, см	Динамометрия кистей рук, кг	
							правая	левая
1	Анциферова Анастасия Романовна	05.03.1998	1	ж	52	160	31	31
2	Галкин Егор Денисович	29.12.1998	1	м	72	178	52	52
3	Галькин Евгений Олегович	03.08.1998	1	м	72	172	40	53
4	Гарипова Гузель Рустамовна	20.10.1997	1	ж	56	158	40	31
5	Замуриева Наталия Евгеньевна	16.05.1998	1	ж	56	160	39	31
6	Зубарев Андрей Владимирович	17.07.1998	1	м	75	178	55	45
7	Иванов Гаврил Иванович	14.10.1997	1	м	80	180	60	60
8	Иваньков Владислав Олегович	18.03.1998	1	м	69	176	52	60
9	Качанов Николай Александрович	17.11.1998	1	м	70	178	74	73
10	Карпухин Егор Андреевич	12.02.1998	1	м	62	178	40	30
11	Лапина Елена Александровна	22.01.1999	1	ж	60	163	32	25
12	Малахов Андрей Владимирович	27.08.1998	1	м	70	183	62	59
13	Маркевич Игорь Александрович	24.03.1998	1	м	76	183	69	62
14	Мосягин Валерий Евгеньевич	15.11.1998	1	м	80	183	53	42
15	Павлов Николай Сергеевич	07.09.1998	1	м	80	183	53	42
16	Павлов Павел Павлович	03.09.1998	1	м	68	175	51	40
17	Перцева Алина Анатольевна	06.08.1999	1	ж	58	165	36	31
18	Погребняк Игорь Станиславович	02.07.1998	1	м	75	183	60	55
19	Подковальников Дмитрий Максимович	19.02.1998	1	м	78	183	76	74
20	Савинцева Наталья Васильевна	20.05.1998	1	ж	55	163	40	31
21	Чирьева Эльвира Анатольевна	12.09.1998	1	ж	58	164	35	38
22	Шаргина Екатерина Владимировна	22.05.1998	1	ж	58	165	29	30

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ (ГРУППА П1601), ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
АРМСПОРТОМ

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Жим штанги от груди лежа, кг, к-во раз (мужчины 50 кг, женщины 20 кг)	Жим гири весом 24 кг (мужчины), 12 кг (женщины) в положении стоя, к-во раз	
		хор.	уд.	не-уд.							правая	левая
1	Анциферова Анастасия Романовна	+			190	-	35	60	60	30	5	5
2	Галкин Егор Денисович	+			200	16	50	17	55	15	7	7
3	Галькин Евгений Олегович	+			215	14	50	15	70	23	15	21
4	Гарипова Гузель Рустамовна	+			170	-	23	16	55	15	2	1
5	Замуриева Наталия Евгеньевна	+			210	-	60	50	75	55	0	0
6	Зубарев Андрей Владимирович	+			215	16	50	15	45	18	7	5
7	Иванов Гаврил Иванович	+			230	12	55	30	45	20	7	7
8	Иваньков Владислав Олегович	+			220	21	50	23	70	20	1	3
9	Качанов Николай Александрович	+			240	18	60	22	52	17	7	6
10	Карпухин Егор Андреевич		+		200	16	50	13	52	6	2	1
11	Лапина Елена Александровна	+			160	-	18	13	40	19	0	0
12	Малахов Андрей Владимирович	+			215	20	50	15	75	20	10	9
13	Маркевич Игорь Александрович	+			230	16	50	15	52	25	10	8
14	Мосягин Валерий Евгеньевич		+		230	14	40	45	60	20	10	7
15	Павлов Николай Сергеевич	+			210	16	51	48	52	16	8	6
16	Павлов Павел Павлович	+			215	16	52	18	52	20	16	13
17	Перцева Алина Анатольевна	+			180	-	31	25	48	45	10	8
18	Погребняк Игорь Станиславович		+		240	15	45	30	50	15	10	10
19	Подковальников Дмитрий Максимович	+			260	18	55	50	80	25	60	60
20	Савинцева Наталья Васильевна		+		180	-	14	14	75	22	4	2
21	Чирьева Эльвира Анатольевна		+		150	-	10	25	75	40	15	18
22	Шаргина Екатерина Владимировна		+		150	-	25	34	20	25	0	0

Примечание: подвижность верхнего плечевого пояса – определяется проносом гимнастической палки через голову вперед / назад, чем уже хват, тем подвижней плечевой пояс.

Внедрение различных видов физического воспитания, используемых в высших учебных заведениях, позволяет утверждать, что построение новых методик преподавания курса «физическая культура», включающих элементы силовых видов спорта, осуществляемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности курсантов, позволит сформировать у обучающихся мотивацию к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

Соответственно, полученные достаточно высокие результаты при обследовании силовой подготовленности курсантов СибЮИ МВД России могут служить исходными данными для последующих исследований и сравнений, а также для разработки научно обоснованных основ для занятий армспортом курсантов в системе МВД РФ.

*А.В. Горелик,
А.Ю. Осипов*

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПОСТОЯННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ

Различные виды спортивных единоборств пользуются высокой популярностью у значительной части населения как нашей страны, так и многих стран мира. Среди спортивных единоборств борьба дзюдо занимает одно из ведущих мест по количеству занимающихся данным видом борьбы во всем мире. Высокая популярность дзюдо в мире способствует росту рейтингов телевизионных трансляций соревнований по дзюдо. В свою очередь, высокие рейтинги просмотров соревновательных поединков связаны с уровнем зрелищности состязаний. Именно повышение уровня зрелищности продекларировано международной федерацией дзюдо (IJF) как основной повод для значительных изменений в правилах проведения соревнований по данному виду борьбы. Изменения коснулись практически всех аспектов соревновательной деятельности дзюдоистов, начиная от тактико-технической подготовки и заканчивая оценками технических действий. Декларативная цель подобных изменений – существенное повышение динамики ведения соревновательных поединков и поощрение активной атакующей борьбы. В то же время ряд экспертов высказали мнение, что основная цель введения новых правил состоит в искусственном регулировании количества медалей, которые спортсмены какой-либо страны или региона могут завоевать на соревнованиях высокого

ранга. Некоторые специалисты открыто утверждают, что столь значимые изменения в правилах проведения соревнований по дзюдо имеют цель снизить количество медалей, которые получают атлеты стран бывшего СССР, в пользу дзюдоистов, представляющих страны Африки, Азии и Латинской Америки. Можно соглашаться или спорить с данным утверждением, но явная негативная динамика снижения уровня конкурентоспособности значительной части российских дзюдоистов на соревнованиях высокого ранга после введения новых, измененных, правил обнаружена учеными. [2; 3] Запрет многих технических действий: бросков с захватом за ноги, захватов за штаны и т.д. – создал проблему ограничения возможностей проведения приемов, так как подобные приемы являются «коронными» для дзюдоистов из стран бывшего СССР.

Специалисты, изучающие данную проблему, утверждают, что многие российские атлеты существенно отстают в уровне тактико-технической подготовленности к конкурентной соревновательной борьбе по сравнению с ведущими дзюдоистами мира. Отставание в данном случае проявляется в ограниченном соревновательном арсенале атакующих действий и недостаточной эффективности их использования в соревновательных поединках. Имеются претензии к уровню физической подготовленности атлетов, присутствуют также замечания к тактической подготовленности спортсменов. Эксперты отмечают наличие некой ограниченности в тактических рисунках ведения соревновательных схваток в момент решения сложных поливариативных ситуаций, возникающих в борьбе. Отмечается также, что решение данных проблем невозможно без создания новой, эффективной системы управления подготовкой дзюдоистов к соревновательной деятельности, опирающейся на научно обоснованные рекомендации и исследования специалистов. [2]

К сожалению, детальный анализ научных работ отечественных специалистов, посвященных различным проблемам подготовки борцов дзюдо к соревновательной деятельности, показал, что у российских ученых нет четкого решения проблемы недостаточного уровня подготовленности значительной части отечественных спортсменов к соревновательной деятельности в условиях предвзятого судейства и частой смены правил соревнований. Большинство работ ученых посвящены поиску решения довольно узких проблем подготовки дзюдоистов, в основном на ранних этапах становления спортсменов. Практически отсутствуют работы, посвященные индивидуальному планированию соревновательной деятельности атлетов в условиях частой смены правил соревнований. [3] Специалистам и тренерам хорошо известно, что уровень спортивного мастерства атлетов, практикующих дзюдо, может быть повышен с помощью углубленной

предсоревновательной подготовки. Данная подготовка происходит на основе детального изучения структуры соревновательной деятельности всех вероятных противников и разработки индивидуализированных вариантов подготовки к противоборству с ними. Ученые отмечают, что рассмотрение структуры соревновательной деятельности вероятных соперников и качественное построение собственной предсоревновательной подготовки остается проблемой для значительной части российских единоборцев. [1]

Таким образом, анализ существующей научной литературы позволил выделить основные проблемы, препятствующие эффективной подготовке отечественных дзюдоистов к конкурентной динамичной и атакующей борьбе по новым, часто сменяемым правилам соревнований. Главной, на взгляд авторов, проблемой является недостаток внимания ученых к вопросам эффективной подготовки российских атлетов к противоборству с зарубежными борцами в условиях действия новых правил. Необходимы качественные научные алгоритмы длительного цикла подготовки атлетов, позволяющие нивелировать некоторую предвзятость судейского корпуса к отечественным борцам и значимо повышающие уровень технической подготовленности спортсменов к проведению большого количества технических действий. Следует отметить и недостаток эффективных тактических схем ведения соревновательных поединков, большую зависимость результатов встреч от судейских, зачастую необъективных решений. В данном случае на результат может влиять и недостаток уровня развития физических качеств российских спортсменов, в первую очередь функциональной подготовленности дзюдоистов к ведению активной атакующей борьбы в течение всего соревновательного поединка.

Библиографический список

1. Крестьянинов, В.А. Экспериментальное обоснование индивидуализированных вариантов подготовки дзюдоистов / В.А. Крестьянинов, А.В. Горбунов, П.А. Кочетов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 1(56). – С.67-73.
2. Рахлин, М.А. Современные тенденции в подготовке дзюдоистов-юношей к соревновательной деятельности / М.А. Рахлин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4(26). – С.73-76.
3. Osipov A., Kudryavtsev M., Iermakov S., Jagiello W. Topics of doctoral and postdoctoral dissertations devoted to judo in period 2000–2016 – overall analysis of works of Russian experts // Archives of Budo. – 2017. – № 1(13). – P.1-10.

В.М. Дворкин

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА С ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОВ

Дзюдо, являясь одним из видов спорта, относящихся к группе единоборств, характеризуется взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий с целью достижения победы в поединке. Используемые в процессе схватки различные технико-тактические действия состоят из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям спортсмена. [1]

Схваткам борцов свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности. Многообразие приемов борьбы, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена. [3]

Между тем в борьбе важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических действий борца зависит не только от его умения оторвать сопротивляющегося соперника от ковра, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен взрывной характер подавляющего числа действий борца в схватке, поэтому в силовой подготовке особое значение придается развитию способности к проявлению усилий именно взрывного характера. Дзюдо предъявляет значительные требования и к скоростным возможностям борца. Спортсмен, действующий быстрее противника, опережающий его даже на сотые доли секунды, получает существенное преимущество. Быстрота борца весьма специфична. Она проявляется в довольно ограниченной пространственной сфере и выражается в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной двигательной реакции на сигналы, поступающие к дзюдоисту от зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов, в зависимости от движения частей тела противника, степени и направленности его усилий.

Последние изменения в правилах соревнований по дзюдо существенно повысили для борцов значимость специальной выносливости, уме-

ния вести схватку в высоком темпе, выполнять технико-тактические действия на фоне наступающего утомления.

Важную роль в выполнении многих технико-тактических действий играют и такие физические качества, как координационные способности и гибкость. Координационные способности способствуют быстрому и правильному освоению новых движений, своевременному их проведению в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов. [3]

Для осуществления всех действий и операций борцовского поединка спортсмен должен обладать высоким уровнем развития волевых качеств, а также целого ряда психических функций. Так, в частности для успешной реализации технико-тактических действий борец должен быстро и правильно воспринимать ситуации, возникающие в ходе поединка, перерабатывать информацию и принимать решение.

Существенным компонентом деятельности борцов являются сенсомоторные реакции, что объясняется необходимостью быстрого и адекватного ответа на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени ситуации. Значительное число тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор его чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами, а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности. [2]

В дзюдо особую роль играют реагирования на тактильные раздражители, так как в ходе поединка спортсмен преодолевает сопротивление противника, находясь с ним в непосредственном контакте. Это обстоятельство приводит к резкому возрастанию роли информации, поступающей через кожные анализаторы. Недаром в спортивной борьбе существует понятие «мышечное чувство» и на практике уровень спортивного мастерства всегда связывают со степенью совершенства именно этого канала связи.

Успешная реализация основных операций и действий борцовского поединка предполагает владение спортсменами различными приемами стратегии и тактики поведения как при проведении отдельных технических действий, так и на протяжении всей схватки и всего турнира.

Тактические решения в конкретных ситуациях зависят от правил борьбы и неразрывно связаны с технико-тактическим мастерством спортсмена. Основными способами создания благоприятных условий для проведения технических действий в борьбе являются способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника

(«угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Процесс непосредственной подготовки к соревновательному поединку требует от борца умения составить тактический план, направленный на решение конкретных задач, на основании анализа многочисленных факторов. При этом большое значение имеет оперативное мышление спортсмена. Это процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной модели предполагаемых действий с реальными объектами и процессами.

Первичной информацией для анализа соревновательной деятельности борцов являются нотационные протоколы схваток, в которых при помощи разработанных символов или цифровых кодов фиксируется код поединка.

Для характеристики соревновательной деятельности в спортивной борьбе используются следующие производные технико-тактические показатели: коэффициент надежности атаки; коэффициент надежности защиты; разнообразие технических действий; средняя оценка выигранных приемов; интервал атаки; интервал успешной атаки; коэффициент технической подготовленности; коэффициент активности.

Однако данные показатели правомочно рассчитывать лишь при условии взаимодействия равных по мастерству противников, что существенно ограничивает область применения этих характеристик.

Анализ соревновательной деятельности борца и условий, в которых она протекает, показывает, что успешная реализация основных действий и операций борцовского поединка предъявляет высокие требования к технико-тактическому мастерству спортсмена, а также ко многим психическим и физическим его качествам. Однако вышесказанное не следует понимать таким образом, что для эффективного выполнения той или иной задачи соревновательного поединка борец должен обязательно обладать максимально высоким уровнем перечисленных качеств. В реальной жизни таких спортсменов почти нет. Практика показывает, что недостатки в развитии отдельных качеств могут с успехом компенсироваться высоким уровнем других. Даже поверхностное описание всех достоинств и недостатков спортсменов, входящих в сборные команды, позволяет увидеть глубокие различия в степени совершенства отдельных качеств, эффектив-

ности атакующих и защитных действий, манере ведения соревновательного поединка.

Таким образом, принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства с индивидуальными особенностями спортсмена и принцип использования доминирующих и компенсаторных факторов – одни из важнейших при организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.: ил.
3. Селуянов, В.Н. Определение одарённости и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : Спортакадемпред, 2000. – 112 с.

*Р.В. Деловой,
А.В. Калинин,
А.В. Козин*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ИСКУССТВЕННОГО ГАЗОНА

С появлением искусственных полей большое значение стали уделять физической подготовленности футболистов, а именно развитию скоростных качеств. Как правило, тренировки проходят на естественном покрытии, а игры – на искусственном газоне, что сказывается на исходе игр. На полях с искусственным покрытием у футболистов работают другие группы мышц, поэтому при игре на синтетическом газоне необходим хороший уровень физической подготовленности (скоростных качеств). Влияние скоростных качеств огромно в исходе игр, и с повышением скоростных качеств футболистов улучшаются результаты команды в течение сезона.

Государство посредством реализованной подпрограммы «Развитие футбола в Российской Федерации на 2008-2015 гг.» смогло улучшить тренировочные условия для молодых футболистов – потенциальных профессионалов с помощью обустройства футбольных стадионов с искусственным покрытием. [1]

Футбол – один из самых скоростных видов спорта. Он помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, чувство коллектива. А также совершенствовать основные двигательные качества и способности: скорость, быстроту, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и воспитания молодежи. Распространенность и популярность футбола объясняется тем, что в него можно играть в простейших условиях. [4]

Как сильно у игроков развита быстрота, скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, темп движения и с помощью каких средств и методов осуществляется тренировочный процесс – во многом от этих факторов и зависит результат игры. [2; 5]

Цель: повышение уровня скоростных качеств футболистов в условиях искусственного газона.

Задачи:

– проанализировать состояние развития скоростных качеств у футболистов 15-16 лет;

определить методику развития скоростных качеств у футболистов 15-16 лет;

провести педагогический эксперимент и выявить эффективность методики скоростных качеств у футболистов в условиях искусственного газона.

Организация исследования. Исследование проводилось в два этапа.

На *первом этапе* педагогического эксперимента было задействовано спортивное сооружение – стадион КГАУ с искусственным покрытием. В педагогическом эксперименте приняли участия игроки футбольного клуба «Октябрьский».

Экспериментальную группу составили футболисты 15 лет, а контрольную футболисты 16 лет, футболисты 15 лет (n=9), футболисты 16 лет (n=9). У обеих групп тренировки проходили четыре раза в неделю. В экспериментальной группе на выполнение задач, направленных на развитие скоростных качеств, затрачивалось около 20-25 минут от основной части тренировки. Эксперимент проводился 6 месяцев.

Экспериментальная группа на тренировках занималась с акцентом на развитие скоростных качеств, а именно скоростной выносливости.

Контрольным тестированием был выбран бег на 600 метров.

На *втором этапе* педагогического эксперимента было задействовано спортивное сооружение – стадион КГАУ с искусственным газоном.

Так же, как и на первом этапе, в педагогическом эксперименте приняли участие игроки футбольного клуба «Октябрьский».

Экспериментальную группу составили футболисты 15 лет, а контрольную футболисты 16 лет, футболисты 15 лет (n=9), футболисты 16 лет (n=9). У обеих групп тренировки проходили четыре раза в неделю. В экспериментальной группе на выполнение задач, направленных на развитие скоростных качеств, затрачивалось около 30-35 минут. Эксперимент проводился 6 месяцев.

Экспериментальная группа на тренировках занималась с акцентом на развитие скоростных качеств посредством скоростно-силовой тренировки.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе, в которой сохранялся обычный цикл тренировочного процесса.

Контрольным тестированием был выбран бег на 30 метров.

Цель исходного контрольного тестирования заключалась в определении уровня физической подготовленности футболистов к началу футбольного сезона.

Контрольное тестирование было проведено в начале эксперимента и в конце.

Комплекс упражнений для развития скоростных качеств:

- бег на 600 метров, интервал отдыха 4-6 минут;
- бег на 400 метров, Интервал отдых 2-4 минуты;
- бег на 200 метров;
- бег на 30-40 метров с восемью повторениями. Выполняется три серии. С интервалом отдыха между повторениями 10-20 секунд. Интервал отдыха между сериями 3-4 минуты. Приседания с непредельным отягощением, вес отягощения 30-35% от собственного веса тела. Число серий 3-4. Число повторений 12-15. Или до первых признаков утомления. Интервалы отдыха 3-4 минуты;
- выпрыгивание из положения полуприсед вверх, вперед. Число серий 3-4. Число повторений 10-12. Интервал отдыха между сериями 3-4 минуты;
- бег на 40-50 метров с непредельным отягощением. Число повторений 7-8. Интервал отдыха между повторениями 2-3 минут.

Результаты исследования.

Полученные результаты итогового тестирования контрольной и экспериментальной группы выявили, что в уровне физической подготовленности футболистов появились достоверные различия.

Так, в «беге на 600 метров» результаты в конце эксперимента составили: в контрольной группе $138,6 \pm 1,11$, в экспериментальной $135,2 \pm 0,86$,

различия достоверны – $t = 2,42$; $P > 0,05$. А в беге на 30 метров результаты в конце эксперимента составили: в контрольной группе – $5,05 \pm 0,03$, в экспериментальной – $4,94 \pm 0,03$, различия достоверны – $t = 2,59$; $P > 0,05$.

Таким образом, динамика результатов в начале и в конце тестирования такова, что футболисты экспериментальной группы превзошли сверстников из контрольной группы по таким физическим качествам, как быстрота и скоростная выносливость.

Ни в одном тесте футболисты контрольной группы не показали результаты лучше, чем футболисты экспериментальной группы. Данные результаты позволяют нам утверждать, что использование методик на развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств (быстроты) в этом возрасте являются эффективными.

Для более хорошего анализа динамики результатов тестирования, полученных в педагогическом эксперименте, провели сравнение показателей по всем тестам в каждой группе. В результате оказалось, что в контрольной группе достоверного прироста не имеется. Здесь t-критерий составил соответственно 2,10 и 2,12 при $P < 0,05$.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня скоростных качеств футболистов.

Уровень физической подготовленности футболистов экспериментальной группы повысился: если в беге на 600 метров он стал оптимальным или высоким, то в беге на 30 метров увеличился до среднего.

Выводы. Современные тенденции развития футбола и совершенствование искусственных игровых покрытий диктуют поиск новых форм исследования в развитии физических качеств. В воспитании скоростных качеств футболистов центральное место занимает оптимальное сочетание средств и методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений. В условиях искусственного покрытия нужно сочетать средства и методы между собой в целесообразных соотношениях.

Используемая методика развития скоростных качеств футболистов в учебно-тренировочном процессе по окончании эксперимента подтвердила свою эффективность и может использоваться в практической работе тренеров.

В результате педагогического эксперимента было установлено, что футболисты легко поддаются воздействию учебно-тренировочного процесса, специально направленного на развитие скоростных качеств в условиях искусственного покрытия. И нагрузки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, являются более

эффективными в развитии скоростных качеств футболистов по сравнению с нагрузками, предоставляемыми на тренировках общей направленностью.

Библиографический список

1. Министерство спорта РФ. Отчет о реализации инвестиционной деятельности Министерства спорта России 2006-2015 гг.
2. Максимов В.И. Основы анатомии и физиологии человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Максимов. – М.: КолосС, 2004. – 168с., ил.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 586 с.
4. Узнародов, Д.И. Развитие футбола в постсоветской России: актуальные проблемы и пути их решения / Д.И. Узнародов // Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. – 2016. – № 3(24). – С. 100-106.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

*В.В. Денискин
А.Н. Савчук*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ЗАНЯТИИ УДАРНЫМИ ВИДАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Каждое движение, выполняемое человеком, требует приложения силы. Дышит ли он, ест, переваривает пищу, циркулирует ли его кровь, смеется он или плачет, ходит ли по комнате, – ему нужна сила. Под термином «сила» понимается способность человека посредством мышечной деятельности противодействовать внешним силам или преодолевать их.

Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека. Она особенно важна при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств.

Силовая подготовка может решать различные задачи. Она способствует укреплению здоровья и достижению высоких результатов, так как повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и при соответствующей организации может оказывать положительное влияние

на другие системы организма, например дыхательную, сердечно-сосудистую, обменную. С помощью силовой тренировки можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой массы, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. [1]

Целенаправленная силовая тренировка служит также для полного раскрытия свойств психологического характера. Например, различные упражнения с собственным весом, с отягощениями, с партнером способствуют воспитанию таких качеств, как готовность к преодолению трудностей, настойчивость, решительность, смелость и сознательная дисциплина. Удовольствие, получаемое от разучивания новых упражнений, от коллективных тренировок, роста результатов, создают устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них.

Силовая тренировка – составная часть различных видов физической культуры и спорта. В рамках массовой физической культуры ее цель – достижение высокого общего физического развития, а также хорошей осанки и фигуры. В большом спорте с помощью общей силовой подготовки создается прочная основа для успешного развития специальной силы. Специальная сила во многих видах спорта – главный фактор для достижения высоких результатов.

Взаимоотношение форм проявления силы. Максимальная сила, скоростная сила, скоростная выносливость находятся в тесной взаимосвязи. Некоторые зависимости, представляющие интерес для силовой тренировки, излагаются ниже.

Зависимость между максимальной и скоростной силой. Известно, что сильные штангисты добиваются немалых успехов в прыжках в высоту и в длину с места, в беге на 30 м и в других скоростно-силовых упражнениях. Этот факт противоречит расхожему мнению, что тренировка, во время которой преодолеваются субмаксимальные и максимальные сопротивления, т.е. тренировка на развитие максимальной силы, приводит к появлению «медленных мышц». Многочисленные научные исследования положили конец этому противоречию между практической реальностью и предвзятым мнениям. [2]

По истечении двухмесячного тренировочного цикла, во время которого преодолевались сопротивления в 30 и 60% от максимальной силы, удалось доказать, что увеличились и сила (примерно на 20%), и скорость (примерно на 25%).

Влияния тренировки с применением 100% нагрузок, проводившейся в течение максимальной силы и скорости при работе с субмаксимальными

и максимальными весами: при подъеме малых весов, на увеличение скорости обнаружено не было.

С помощью другого эксперимента удалось еще раз подтвердить тесную связь между максимальной и скоростной силой.

Так, было определено, что скорость сгибания локтя в момент преодоления сопротивления, составляющего 13% от максимальных силовых возможностей, приблизительно на 40% зависит от максимальной силы, а если преодолевается сопротивление, составляющее 51% от максимальных силовых возможностей, то скорость сгибания уже более чем на 70% зависит от максимальной силы. Дальнейшие исследования, результаты которых в упрощенном и сжатом виде приводятся ниже, подтверждают по основным позициям изложенные данные.

Внешнюю силу (например, силу тяжести спортивного снаряда, силу сопротивления партнера или соперника) можно преодолеть лишь тогда, когда внутренняя сила (сила мышечной тяги) ее превышает. Ускорение при этом увеличивается на столько, на сколько внутренняя сила превосходит внешнюю.

Например, при отрыве штанги от пола для преодоления силы тяжести, т.е. для выполнения необходимой статической работы, спортсмену нужно мобилизовать 90% своих максимальных возможностей, значит, для придания штанги ускорения остается очень небольшой резерв силы. Следовательно, движение нужно выполнять относительно медленно. Если же для отрыва штанги от пола спортсмену нужно использовать только 30% от своей максимальной силы, то в распоряжении остается большой запас силы для того, чтобы придать штанге ускорение. В этом случае движение можно выполнять с использованием скоростной силы.

Чем выше преодолеваемое внешнее сопротивление, тем большее значение приобретает максимальная сила для выполнения работы скоростно-силового характера. При преодолении очень небольших («незначительных») внешних сопротивлений максимальная сила не оказывает никакого влияния, а в некоторых случаях оказывает даже отрицательное влияние на скорость движения. Для быстроты выполнения движения решающее значение приобретает способность нервно-мышечной системы уже в начале рабочего напряжения очень быстро развивать силу (стартовая сила) и с ее помощью быстро выполнять движение.

Правда, следует добавить, что в спорте очень редко встречаются движения, при которых преодолевается так называемое «незначительное» сопротивление. Спринтеры и пловцы во время старта, фехтовальщики при атаке «стрелой», волейболисты в прыжках у сетки должны преодолевать

высокие сопротивления (вес собственного тела) с использованием скоростной силы.

Боксеры, фехтовальщики и копьеметатели должны развивать большую силу для того, чтобы придать ускорение сопротивляющейся массе собственной руки (около 5% веса тела) и спортивному снаряду.

Из этого можно сделать вывод, что мобилизуемая внутренняя сила, предназначена для взрывного преодоления средних и максимальных сопротивлений, часто гораздо больше зависит от необходимого ускорения, чем от массы (веса копья, ядра, штанги, собственного тела, соперника и т.д.).

Положительное влияние тренировки максимальной силы на скоростно-силовые показатели объясняется главным образом тем, что благодаря большим сопротивлениям увеличивается количество, а также поперечник сократительных элементов (миофибриал), особенно у быстрых волокон (тренировка мышечного поперечника: возрастает способность к мобилизации большого количества быстрых двигательных единиц (тренировка внутримышечной координации)).

Увеличение поперечного сечения быстрых волокон и улучшение внутримышечной координации оказывает положительное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств лишь в том случае, если при тренировке с высокими нагрузками не ухудшается способность. [3]

В частности, это означает, что из-за высоких нагрузок и связанных с ними относительно медленных движений (которые обеспечены при тренировке максимальной силы) ни в коем случае не должна потеряться способность к быстрому «наведению мостов» между филаментами миозина и актина и быстрому разрыву этих соединений после сокращения.

Высокая скорость сокращения может, как показывают исследования, сохраниться и даже значительно повыситься, если при развитии максимальной силы будет постоянно применяться взрывная сила.

В этом случае уже в начальной фазе напряжения за минимальную единицу времени требуется мобилизовать большую часть имеющегося потенциала силы.

Высокий уровень максимальной силы является, таким образом, безоговорочным условием для выполнения быстрых движений при преодолении средних и значительных сопротивлений. Тренировка, направленная на развитие максимальной силы, может оказать положительное влияние и на развитие скоростно-силовых качеств.

Зависимость между максимальной силой и силовой выносливостью.

Между максимальной силой и силовой выносливостью можно также обнаружить закономерные связи. Примером могут быть два спортсмена с

различными показателями максимальной силы при жиме лежа на скамейке. Спортсмен А поднимает штангу массой 100 кг. Спортсмен Б в состоянии поднять лишь 90 кг. Если дать им задание поднять штангу весом 85 кг максимально возможное число раз, то выяснится, что спортсмен А сможет выполнить 7-8 подъёмов, а спортсмен Б – только 2-3. Если масса штанги – 80 кг, то спортсмен А сможет повторить это упражнение 10-12 раз, а спортсмен Б – 5-6 раз. Сравнительный анализ показывает, что число повторение при выполнении упражнений с преодолением высоких сопротивлений зависит от максимальной силы спортсмена.

В табл. 1 приведено максимальное число повторений, которое можно выполнить, преодолевая высокие внешние сопротивления.

Таблица 1

МАКСИМАЛЬНО ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ
С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЫСОКИХ ВНЕШНИХ СОПРОТИВЛЕНИЙ

Сопротивление в процентном отношении к максимальной силе	100%	95%	90%	85%	80%	75%
Максимальное число повторений	1	2-3	5-6	7-8	10-12 прибл.	12-16 прибл.

Если при выполнении упражнения максимальное число выполнений (МП) 2-3 раза (МП=2-3), то можно заключить, что сопротивление работает, преодолевая сопротивление, соответствующее примерно 95% от его максимально силовых возможностей.

Если спортсмен может повторить упражнение 7-8 раз (МП=7-8), значит, отягощение соответствует 85% от его максимальной силы.

Если нужно определить максимальную силу спортсмена при выполнении определенного движения, то нет необходимости заставлять его преодолевать максимальные нагрузки, максимально возможное число повторений при работе с субмаксимальной нагрузкой может довольно точно показать возможности его максимальной силы. Однако чем больше выполненных повторений, тем меньше точность определения максимальной силы спортсмена по максимуму повторений.

Взаимосвязи силовой выносливости и максимальной силой можно в сжатом виде выразить следующим образом:

– зависимость силовой выносливости от максимальной силы в значительной степени определяется величиной преодолеваемого внешнего сопротивления;

– чем больше преодолеваемое внешнее сопротивление, тем меньше значение для показателей силовой выносливости имеет максимальная сила;

– при сопротивлении менее 30% от максимальной силы спортсмена связь между максимальной силой и силовой выносливостью прослеживается труднее;

– силовую выносливость, требующую включения более 80% от максимальной силы, можно значительно улучшить лишь увеличением максимальной силы;

– силовую выносливость, требующую включения менее 30% от максимальной силы, нельзя сильно улучшить увеличением максимальной силы, для улучшения силовой выносливости наряду с приростом силы прежде всего необходимо увеличение общей выносливости.

Думается, положительное влияние максимальной силы на показатели силовой выносливости при условии преодоления высоких сопротивлений можно объяснить следующими положениями. Тренировка, направленная на развитие максимальной силы, способствует увеличению мышечного поперечника, развивает способность включать в движение большое количество двигательных единиц, а также содействует накоплению богатых энергией фосфатов и гликогена. Это, в свою очередь, приводит к увеличению максимальной силы и повышению анаэробной энергетической отдачи. При выполнении работы на силовую выносливость всегда задействована лишь определенная часть двигательных единиц, величина которых зависит от силовой потребности. Другая часть отдыхает и активизируется лишь при утомлении ранее включенных в работу волокон (асинхронная деятельность).

При повышении силы отдельных двигательных единиц за счет увеличения поперечного сечения их волокон для преодоления определенных сопротивлений требуется меньшее количество участвующих в работе двигательных единиц.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Долговременный остаточный тренировочный эффект силовых нагрузок / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1983 – № 5.

2. Денискин, В.В. Силовая подготовка боксера / В.В. Денискин. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (6-7 февраля 2009 г.) / отв. ред. Е.В.Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2009. – С. 105-110.

3. Хортмани Ю. Современная силовая тренировка / Юрген Хортмани. – Берлин, 1998. – 335 с.

*В.В. Денискин,
А.Р. Шакиров,
Н.А. Юманов,
Л.А. Беседина,
В.Ф. Гайкович*

УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЮ

Одним из путей совершенствования подготовки спортсменов является оптимизация управления тренировочным процессом на завершающем этапе подготовки к соревнованиям. Условием эффективной подготовки спортсменов является переход от эмпирического построения тренировки к научно обоснованному управлению с использованием достижений спортивной науки и техники.

Процесс непосредственной подготовки спортсмена должен быть направлен на формирование такого состояния, чтобы на фоне достигнутого им уровня подготовленности в данных соревнованиях он мог показать максимальный результат. Следовательно, оптимизация тренировочного процесса на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки является основным средством управления состоянием спортсмена. От эффективности управления тренировкой на этом этапе во многом зависит исход всей предшествующей работы, реализующейся в конечный результат. [1] Вопросы управления подготовкой спортсменов высокого класса активно разрабатываются с позиций современных научных знаний крупнейшими специалистами как у нас в стране, так и за рубежом.

Управление подготовкой спортсмена – это систематически или периодически осуществляемое, сознательное целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты в интересах обеспечения оптимального (для данного временного интервала) уровня подготовленности и формирования такого состояния готовности, которые бы способствовали достижению максимального спортивного результата. «Целевой метод управления спортивной тренировкой предусматривает: четкую постановку цели (прогнозирование спортивных результатов или уровня подготовленности); планирование путей и методов ее достижения (средства и методы педагогических воздействий и их распределение во времени); контроль за реализацией планов; внесение корректирующих воздействий» [2].

Специализированная цель развития двигательных способностей спортсмена заключается в достижении к определенному времени запла-

нированного спортивного результата – через соответствующее развитие той функциональной системы, которая реализует специфическую для данного вида спорта двигательную деятельность.

В анализе взаимоотношений между тренировочным процессом и соревнованием следует отталкиваться от соревнования, так как именно оно породило спортивную тренировку, и поэтому результаты анализа соревновательной деятельности должны быть отправной точкой тренировочного процесса. Таким образом, регулятором спортивной деятельности спортсменов высокого класса является не средство тренировки, а образ действия, выраженный в конечной цели в виде прогнозируемого достижения.

Для эффективного прогнозирования соревновательной деятельности в современной тренировке применяется метод моделирования готовности спортсменов, который заключается в сопоставлении текущей (дескриптивной) модели с идеальной (нормативной), необходимой для достижения конечной цели. Метод моделирования нашел широкое применение как главный инструмент в управлении сложными системами.

Моделирование состояния спортсмена – это, по существу, процесс построения модельных характеристик спортсмена по основным параметрам деятельности с учётом возможного прогресса за планируемый период. Однако организм человека – настолько сложная система, что универсальную его модель в настоящее время создать невозможно ввиду недостатка знаний о его функционировании. В практике спорта процесс управления является самим существом педагогической деятельности, но до сих пор деятельность спортивного педагога остается в большей мере в рамках субъективных категорий без четких количественных критериев оценки эффективности руководимого им тренировочного процесса. Чтобы эффективно управлять процессом подготовки квалифицированных спортсменов, тренеру необходимо иметь объективную информацию о степени тренированности спортсмена. Управление тренировкой с использованием объективной количественной информации, использование объективной информации для сопоставления результатов управления тренировочным процессом с требуемой его моделью является ключевым звеном, преобразующим спортивную тренировку в управляемый процесс.

Обязательным условием эффективного управления тренировочным процессом является наличие в управляющей системе (у тренера) данных о подготовленности спортсмена и модели того состояния, которое требуется, чтобы достичь планированного спортивного результата. Кроме того, необходимо знать, к каким эффектам это может привести. И, наконец, необходимо иметь средства оценки состояния спортсмена и контроля над

ним. Таким образом, для решения проблем управления процессом спортивной тренировки важно:

- разработать модельные характеристики спортивного мастерства и состояния спортсмена, необходимого для достижения запланированного результата;
- разработать параметры программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований, восстановления;
- разработать систему контроля над текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечить необходимую коррекцию намеченной программы.

Степень рассогласования реальных показателей работоспособности спортсменов и тренировочных нагрузок с модельными является основанием для коррекции планов и программ на разных этапах подготовки. Наличие обратной связи позволяет обеспечивать постоянное приближение реального хода подготовки спортсменов к идеальному, поэтому необходимо построение не только идеальных планов и программ, но и оперативных планов оптимального перехода от фактического состояния к идеальному. [3]

Оперативные данные, полученные в ходе подготовки, служат объективным основанием для возможной существенной коррекции содержания и характера тренировки в предсоревновательные дни, если обнаруживаются несовпадения характеристик реального и должного состояния.

Таким образом, встает проблема характера и меры необходимости и достаточности конкретных педагогических воздействий, связанных с переводом организма из одного состояния в другое.

Тренировочные занятия технической направленности скоростно-силового характера у легкоатлетов спринтеров, прыгунов, метателей приводят к снижению показателей специальной работоспособности. Обще-развивающие скоростно-силовые упражнения малого и среднего объема и интенсивности позволяют спортсменам успешно восстанавливаться к последующим занятиям технической направленности.

Анализируя влияние тренировочных нагрузок, предлагаем в соревновательном периоде строить микроцикл не в недельном, а в трехдневном блоке (+1 день отдыха), что позволит наиболее правильно подвести спортсмена к главным стартам сезона в состоянии готовности к старту. Данная структура обеспечивает продолжительное удержание высокого уровня этого состояния.

По нашему мнению, только смена тренировочных средств каждые 3-4 недели (после того, как спортсмен вошел в состояние спортивной фор-

мы) способствует ее сохранению. В исследовании анализировалось влияние смены динамического режима работы на изометрический.

Применяя целенаправленные воздействия на состояние спортсменов, особое внимание следует уделять последним трем дням до соревнования.

Считает важным учет степени готовности к предстоящей тренировочной деятельности, позволяющий вносить необходимые коррективы по данным оперативного контроля над состоянием спортсменов, изменять и уточнять объём и интенсивность упражнений (в случае выявления утомления), а также включать новые средства тренировочного воздействия (в случае выявления склонности к тому или иному упражнению).

Библиографический список

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КТУ, 1987. – 262 с.
2. Денискин, В.В. Управление тактической подготовкой боксеров / В.В. Денискин // Сборник материалов научно-практической конференции. – Красноярск, 2001. – С. 40-42.
3. Хромина, Т.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Т.В. Хромина. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2008. – 124 с.

М.О. Ердяков

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО УКРЕПЛЕНИЮ КИСТИ СТРЕЛКА ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ

Стрельба из боевого ручного оружия является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов России. Умелое обращение с оружием во многих случаях помогало сотрудникам правоохранительных органов выполнить свой долг по охране общественного порядка и спасало жизнь.

Правительство Российской Федерации предоставляет в распоряжение полиции широкий выбор различных моделей ручного стрелкового оружия. Однако требования, предъявляемые к различным моделям боевого оружия, стоящим на вооружении в полиции, однотипны. В отличие от спортивного оружия это – достаточно большое усилие, прикладываемое на спусковой крючок при производстве выстрела, – не менее двух килограммов.

Техника нажатия на спусковой крючок в боевом оружии имеет большое, а подчас и решающее значение в производстве выстрела. Спуск курка необходимо производить в полном соответствии со зрительным восприятием, то есть когда ровная мушка находится в нужной зоне цели – мишени. Здесь надо учитывать, что нарастание усилия при нажатии на хвост спускового крючка неравномерное и основная нагрузка приходится на первую фалангу, в крайнем случае на сгиб между первой и второй фалангой, иногда на вторую фалангу указательного пальца при очень длинных пальцах руки, редко на первую или вторую фалангу среднего пальца руки при определенной технике стрельбы.

Надо отметить, что в обычной жизни, в быту, при переносе тяжестей, при занятии различными видами спорта нагрузка при удержании тяжестей, например грифа штанги в тяжелой атлетике, дужки гири в гиревом спорте, в висе на перекладине в гимнастике, захвате кимоно в различных видах единоборств, которую испытывают пальцы руки, приходится, как правило, на вторую-третью фаланги пальцев руки.

Неразвитость кисти стрелка для восприятия и контроля нагрузки первыми фалангами пальцев, быстрая утомляемость мышц кисти приводят к грубейшим ошибкам, допускаемым при производстве выстрела:

– дерганию, то есть резкому рывку за спусковой крючок. Когда «слабому» указательному пальцу помогает вся кисть резким нажатием на рукоятку пистолета или шейку приклада, что приводит к смещению оружия в сторону;

– затяжному выстрелу, то есть чрезмерно растянутому действию нажатия на спусковой крючок. Вследствие этого не хватает воздуха при задержке дыхания, глаз утомляется и снижается острота зрения, теряется устойчивость, что приводит к увеличению колебания оружия и выстрел происходит в неблагоприятных условиях. [1]

Еще одной проблемой, связанной со слабо развитым умением воспринимать нагрузку первыми фалангами пальцев руки при обращении с боевым оружием, в частности с пистолетом, является неспособность с нужным усилием удерживать затвор при досылании патрона в патронник, что приводит к замедлению и увеличению амплитуды движений рук и в боевой обстановке может стоить жизни сотруднику полиции.

Все вышеперечисленные проблемы ставят вопрос о включении в физическую подготовку стрелка (полицейского) специальных упражнений, направленных на развитие мышечной силы и выносливости кистей рук, когда основная нагрузка воспринимается первыми фалангами пальцев.

Исследования, проведенные автором статьи, показали, что наиболее эффективными упражнениями в данном направлении являются специальные упражнения, принятые при подготовке скалолазов.

Рассмотрим силовой комплекс упражнений с использованием кампуса. Кампус представляет собой небольшие бруски или деревянные планки длиной до одного метра и шириной 4, 3, 2 см. Кампус может крепиться на вертикальную стену, стену с отрицательным наклоном, на вертикальные стойки шведской стенки на высоте 30-40 см выше роста человека или делаться многорядным при различном росте занимающихся. Все упражнения надо начинать на широком кампусе и по мере тренированности переходить на более узкие для увеличения нагрузки на фаланги пальцев.

Упражнения с использованием кампуса.

Растяните кисть и поместите первые фаланги пальцев рук сверху на кампус, при этом большие пальцы захват за кампус не осуществляют и направлены в стороны. Не отрывая пальцев от кампуса вытянуть руки, при этом тело опускается вниз, а колени немного сгибаются. Голень одной ноги положите на другую. Опорную ногу поставите на носок. Начинайте сгибать пальцы рук на кампусе, подтягивая тело вверх, помогая рукам стопой опорной ноги. Согнув пальцы руки, подержите их в напряженном состоянии 2-3 секунды и медленно опуститесь в исходное состояние. Прodelывайте упражнение 20-30 секунд, затем отдохните 15 секунд, встряхните руками и повторите еще 5 раз. Общее число повторений – 6. Если выполнять упражнение тяжело, помогайте при подъеме тела обеими стопами ног.

Исходное положение рук на кампусе – как в предыдущем упражнении. Ноги согнуты в коленях, стопы не касаются опоры. Осуществить вис на кампусе 5 секунд, затем встать на ноги, отпустить кампус, встряхнуть руками – общее время отдыха не более 2 секунд и повторить упражнение еще 5 раз. Если выполнять упражнение тяжело, помогайте рукам легким касанием опоры стопами.

Исходное положение рук и ног – как в предыдущем упражнении. Длительный вис на кампусе 20-30 секунд, не касаясь опоры. Повторить 3 раза по 30 секунд отдыха между подходами.

Работу на кампусе целесообразно планировать и проводить в начальный подготовительный период тренировочного процесса и включать в общефизическую подготовку стрелка на этапе формирования и развития спортивной формы и полностью прекращать ее при переходе к контрольным стрельбам в предсоревновательный период и в соревновательный период для устранения тремора от недостаточной восстанавливаемости после физических нагрузок.

Библиографический список

Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт». – 1973. – 432 с.

И.А. Ермаков

ФОРМЫ СПОРТИВНОГО СТРЕССА

Профессиональная деятельность спортсмена – область достижений человеческих возможностей, характеризующаяся высоким уровнем требований к психике и физиологии человека. В связи с необходимостью систематической адаптации к регулярному повышению спортивных нагрузок, ростом результатов и спортивного мастерства, высокой конкуренцией спортсмены испытывают нагрузки, с высокой стрессогенностью, они должны преодолевать широкий спектр влияющих на них стресс-факторов как внутренней, так и внешней природы. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности, которые обеспечивают эффективное противодействие стрессорам в спорте, к предпосылкам стрессоустойчивости, ее взаимосвязи с результативностью выступлений спортсменов в соревнованиях.

Структуру стрессоустойчивости спортсмена образуют следующие блоки, относящиеся к разным уровням интегральной индивидуальности [2]:

– психодинамические свойства (активность, ригидность, эмоциональная возбудимость, темп реакций), волевые качества (выдержка, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль, инициативность, самостоятельность, ответственность, энергичность);

– особенности саморегуляции поведения (общий уровень саморегуляции поведения, планирование, моделирование, оценка результатов, гибкость);

– мотивация (мотивация стремления к успеху).

Признаками стресса до соревнований являются снижение концентрации внимания, появление бессонницы перед выступлением, снижение порогов реакции, вследствие чего повышается раздражительность, развивается нетерпимость, усиливается суетливость, невозможность усидеть на одном месте и др.

Признаки стресса в процессе выступления: появляются ошибки в восприятии, снижается концентрация внимания, неожиданно появляются грубые нарушения правил, снижается порог реакции – появляется раздражительность, нарушается координация движений, возникает чувство усталости в ногах («ноги тяжелые»), спортсмен легко сдается, сбой дыхания и сухость во рту, появляется тенденция уходить от борьбы, спортсмен не сотрудничает с другими игроками в случае командного выступления.

Специфика протекания спортивного стресса хорошо описана в книге Ю.В. Щербатых «Психология стресса и методы коррекции» [3]. Спортивный стресс напоминает учебный стресс, в котором хронические нагрузки

межсессионного периода перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями во время экзаменов. Подобным образом у спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями. Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т.д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т.д. Во второй группе причин стресса ведущую роль играет экстремальное физическое и эмоциональное напряжение, а в первой группе – больше когнитивно-эмоциональные факторы. В то же время и в соревновательный период информационный аспект стресса нельзя сбрасывать со счетов. Ситуация спортивных соревнований является стрессовой потому, что происходит значительное расхождение между поставленными перед спортсменами задачами и возможностями для их реализации, которые имеются у спортсмена. При этом не только объективная трудность задачи, а вероятностная оценка спортсменом ее достижения является главной причиной психического напряжения. Чем меньше уверен спортсмен в точности своего прогноза, тем выше стресс. Исследование содержания катехоламинов у теннисистов и пловцов показало, что во время тренировки содержание катехоламинов в организме статистически не превышало обычный уровень гормонов данной группы, в то время как на соревнованиях содержание норадреналина было существенно выше нормы. При этом наиболее успешно выступали те спортсмены, у которых соотношение норадреналина к адреналину было большим. [2]

Спортивные психологи приходят к выводу, что организм спортсмена может адаптироваться к физическим нагрузкам во время соревнований, а к эмоциональным нагрузкам во время состязаний – нет.

Существуют разнообразные виды классификаций спортивных стрессов. Согласно одной из них все стрессы можно разделить на группу с кратковременным действием и группу с длительным действием на организм [1].

К первой группе относят следующие стрессоры: вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом и т.д.), вызывающие неприятные физиологические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т.д.), темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат), отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и т.д.), неудач (неудачный старт, ошибка в технике движения, «неудачный противник» и т.д.).

Ко второй группе (длительного действия) относят стрессоры, связанные: с риском и опасностью (альпинизм, прыжки с трамплина, хоккей, мотоспорт), с длительной нагрузкой (продолжительное выполнение упражнений на фоне физического и психического утомления), с борьбой (длительные соревнования), с изоляцией (отрыв от дома и семьи во время соревнований).

Различают три формы соревновательного стресса: предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность.

Первая форма спортивного стресса выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тоне мышц и трудностях в поддержании ясности тактического мышления. При этом вегетативный баланс организма сдвинут в сторону преобладания тонуса симпатической нервной системы. Вторая форма отмечается при длительном ожидании соревнований и на спортивном жаргоне обозначается как «перегорание» спортсмена. Она сопровождается ваготонией – преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и субъективно проявляется в виде пониженной мотивации и общей слабости.

Наиболее оптимальной формой считается третья форма – боевая готовность, которая позволяет достичь наилучших спортивных результатов и по своей сути является вариантом эустресса. Для этого психического состояния характерны высокая мотивация деятельности, напряженное ожидание старта, умеренное эмоциональное напряжение, трезвая уверенность в своих силах, способность к сознательной саморегуляции поведения, мыслей и чувств, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности. [3]

Библиографический список

1. Устинов, И.Ю. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

2. Шагиев, М.Р. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук / М.Р. Шагиев. – Ярославль, 2009. – 24 с.

3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

*Е.И. Кокова,
Ю.А. Копылов*

**ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА ТЕКУЩЕЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов часто сопряжена с неблагоприятными внешними условиями, со значительной степенью ответственности за безопасность окружающих и за собственную безопасность, что требует высокой степени устойчивости к эмоциональным нагрузкам. [1] Эмоциональная устойчивость – это способность человека осознанно влиять на результаты своей деятельности при внешних неблагоприятных воздействиях. Отсутствие умения человека управлять своим психическим состоянием и поступками приводят к негативным, а подчас и тяжким последствиям как для него самого, так и для окружающих.

Эмоциональная устойчивость трактуется исследователями как один из основных показателей психологической подготовленности обучающихся высших учебных заведений к профессиональной деятельности. Эмоциональная устойчивость в экстремальных ситуациях характеризуется отсутствием у сотрудника целого ряда психологических характеристик, снижающих эффективность двигательных действий и психологических реакций. Это приводит к неточности, промахам и ошибкам. При подготовке сотрудников правоохранительных органов необходимо добиваться тренировки безупречного выполнения профессиональных действий в различных сложных условиях, которые негативно влияют на психику человека; устойчивости к физическому и/или психологическому давлению людей, которые пытаются противодействовать выполнению легитимных требований сотрудника; умения владеть собой в психологически напряженных ситуациях.

Одним из методов тренировки физических качеств является выполнение двигательной деятельности на фоне неблагоприятных условий, например занятия на открытом воздухе вне зависимости от погодных условий и времени суток. [3] Предположили, что тренировочные занятия на открытом воздухе будут способствовать усилению эмоциональной устойчивости обучающихся высших учебных заведений.

В этой связи целью исследования была оценка уровня влияния двигательной деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками, на текущее психическое состояние.

Испытуемые – 24 студента высших учебных заведений 19-20 лет основной медицинской группы.

Организация исследования. Исследования проведены на базе педагогических факультетов высших учебных заведений России. Сформированы две группы по 12 человек – контрольная (выполнявшая двигательную деятельность в условиях спортивного зала) и экспериментальная (занимавшаяся на открытой спортивной площадке в условиях с пониженной освещённостью и пониженной температурой воздуха).

Обе группы занимались по программе, разработанной в соответствии с положениями общей и частной валеологии [2]: разминка в течение 10 минут (бег, общеразвивающие гимнастические упражнения), шейпинг – 40 минут, общая физическая подготовка (приседания на двух ногах, подтягивание на высокой перекладине, подъём прямых ног в висе на высокой перекладине сериями) – 10 минут.

В программу шейпинга для контрольной и экспериментальной группы вошли следующие упражнения:

раздел 1 – упражнения общего воздействия: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме под музыку с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера в быстром темпе, упражнения со скакалкой – в длительных сериях, по методике «нонстоп»;

раздел 2 – упражнения для мышц живота: стоя взмахи ногами попеременно вперед, вперед-в сторону, в сторону;

раздел 3 – упражнения для мышц спины: в стойке без опоры ноги врозь инерционные повороты корпусом влево и вправо (возможно, с легкими гантелями в руках); с наклонами вперед и назад;

раздел 4 – упражнения для отводящих мышц бедра: в стойке без опоры взмахи ногой в сторону, в сторону-вперед, в сторону-назад до горизонтали и быстрое опускание без касания опорной ноги (с торможением движения отводящими мышцами);

раздел 5 – упражнения для мышц-разгибателей бедра: в положении стоя ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром; то же другой ногой;

раздел 6 – упражнения для мышц сгибателей бедра: в стойке на одной ноге без опоры поднимание стопы до вертикали; аналогичное упражнение с вовлечением движения бедра назад и с прекращением движения внизу у опорной ноги;

раздел 7 – упражнения для мышц стопы и голени: быстрые поднимание и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на

одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, танцевальные движения на высокой стопе;

раздел 8 – упражнения для мышц рук и плечевого пояса: маховые движения руками во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, свободными руками и с легкими отягощениями.

Длительность эксперимента – 12 недель. Всего проведены 24 занятия (по 2 занятия в неделю). Продолжительность одного занятия – 60 минут.

В качестве методов исследования использовали оценку текущего психического состояния по шкалам «Тревожность» и «Уверенность в своих силах». Для выявления состояния тревожности и уверенности в себе использована методика с оценкой обучающимися своего текущего психического состояния по пятибалльной системе, в соответствии с представленными шкалами.

Шкала «тревожность»: 1. Полное спокойствие, на редкость уверен в себе, абсолютно не волнуюсь. 2. В целом уверен в себе, свободен от беспокойства. 3. Чувствую себя несколько скованно, немного встревожен. 4. Некоторая озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь, раздражен. 5. Огромная тревожность, озабоченность. Напуган неразрешимыми трудностями и проблемами.

Шкала «уверенность в себе»: 1. Чувствую себя жалким и несчастным. У меня ничего не получается. 2. Чувствую себя неспособным к решению текущих жизненных проблем. 3. Мои умения и способности ограничены в небольшой степени. 4. Моих способностей достаточно, вижу хорошую перспективу в жизни. 5. Чувствую уверенность, что смогу сделать все, что требуется.

Для каждой шкалы подсчитывалась средняя величина, набранная испытуемыми контрольной и экспериментальной группы.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Исходные показатели тревожности и уверенности в себе контрольной и экспериментальной группы статистически достоверных различий не имели (диаграмма 1).



После проведения педагогического эксперимента было установлено, что представители экспериментальной группы статистически достоверно ($p < 0,05$) снизили показатели тревожности, а также повысили показатели уверенности в себе, по сравнению с результатами контрольной группы (диаграмма 2).



Таким образом, установлено, что занятия в условиях открытого воздуха с высокой степенью достоверности ($p < 0.05$) положительно влияют на эмоциональную устойчивость обучающихся высших учебных заведений по сравнению с результатами занятий в условиях спортивного зала.

Библиографический список

1. Адаев, А.И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А.И. Адаев. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – 196 с.
2. Казначеев, В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии / В.П. Казначеев // Валеология. – 1996. – № 4. – С. 75-82.
3. Кокова, Е.И. Физическая подготовка студентов высших учебных заведений России в условиях открытого воздуха вне зависимости от погодных условий и времени суток / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы межведомственного круглого стола. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. – С. 319-324.

*Ю.А. Копылов,
Е.И. Кокова*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОДНОГО БАЛАНСА В ПРОЦЕССЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Вода является одной из существенных составляющих организма человека, и необходимо постоянно поддерживать оптимальный уровень воды для нормальной работы организма. Вода участвует в процессах пищеварения, смазывает суставные сумки, помогает удалять отработанные продукты жизнедеятельности, активно участвует в процессе дыхания. [3] Одной из причин обезвоживания может быть интенсивная физическая тренировка на фоне дефицита употребления воды.

Наиболее тяжелое осложнение при обезвоживании – это уменьшение объема крови, что сопровождается снижением артериального давления, уменьшением количества кислорода в организме, учащенной частотой сердечных сокращений, снижением интенсивности кровотока в мышцах; нередко нервное истощение и ослабление работы сердечной мышцы. [2] При этом жажда не может служить надежным показателем объема во-

ды в организме. Человек может не чувствовать недостаток воды достаточно длительное время.

Установлено, что потеря 1% жидкости от всей массы тела во время энергичных спортивных тренировок существенно уменьшает физическую работоспособность организма, а также такие двигательные качества, как выносливость и мышечную силу. Эффективность тренировки при этом существенно снижается. Утрата более 3% жидкости от всей массы тела человека приводит к более вредоносным последствиям для организма. Особенно небезобиден этот процесс для работы сердца. Наряду с этим утрата влаги в клетках организма отрицательно влияет на синтез протеинов, что достаточно быстро приводит к снижению мышечной массы, силовых показателей, общей (аэробной) выносливости, а также увеличивает время восстановления функций организма после физической нагрузки. Еще одно негативное следствие обезвоживания связано с функционированием печени, где наблюдается резкое снижение процессов вымывания токсичных продуктов мышечной деятельности вследствие нехватки воды в организме. [1]

Исследования показали, что вода необходима для успешной работоспособности головного мозга. Так, было установлено, что вода оказывает влияние не только на общее состояние здоровья человека, но и на основные функции организма.

Предположительно, это связано с тем, что вода увеличивает скорость обработки полученной информации в отделах мозга.

При высокой физической нагрузке на фоне дефицита воды процесс удаления токсичных отходов провоцирует накопление в мышцах молочной кислоты. Чтобы избежать указанных негативных процессов, необходимо постоянно обеспечивать организм достаточным количеством питьевой воды, которая попадает в систему кровоснабжения, чем обеспечивает свободное удаление токсинов и шлаков. По этой причине к «группе риска» относят спортсменов и работников физического труда. В процессе тренировочной работы недостаток жидкости в разных системах организма у спортсменов может составлять 3-4%.

При больших физических нагрузках организм активно работает, выделяя воду в виде пота. За одну тренировку организм теряет от 1 до 3 литров жидкости. Если вовремя не восполнить ее запасы, все составляющие нашего организма начинают давать «сбои», что может привести к самым неприятным последствиям. Наступает обезвоживание. По этой причине компенсация баланса жидкости после физической работы является оптимальным приемом реабилитации. Как указывают специалисты, для восполнения водного баланса рекомендуется употреблять чистую

питьевую воду. Напитки, содержащие кофеин (например, чай и кофе) провоцируют утрату жидкости системами организма.

Чем интенсивней и дольше была тренировка, тем большее количество жидкости необходимо выпить. Выдвинута гипотеза, что метод восстановления водного баланса можно использовать в силовой подготовке студентов высших учебных заведений.

В этой связи целью исследования явилась апробация метода восстановления водного баланса на занятиях со студентами педагогических факультетов высших учебных заведений.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 29 юношей 19-22 лет, студентов педагогических вузов (14 человек в контрольной и 15 человек – в экспериментальной группе). Всего проведены 16 тренировок (по 2 занятия в неделю). Для оценки мышечной силы использовали следующие двигательные тесты: подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; в висе на высокой перекладине удержание ног в положении угла, сек.; выход силой на высокой перекладине, кол-во раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз; прыжок в длину с места, см. Тестирование показателей контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды, в начале и по окончании педагогического эксперимента. Контрольная группа пополняла запас воды по мере возникновения жажды в течение всего педагогического эксперимента. Объём потребляемой чистой воды при этом не превышал 300 мл в день.

Студенты экспериментальной группы пополняли водный запас, употребляя чистую питьевую воду в количестве 2,0 литров, по схеме: утром натощак 500 мл; через 2 часа после завтрака 500 мл; за час до обеда 500 мл и через час после ужина – 500 мл.

Тренировочная программа. Испытуемые обеих групп выполняли физические упражнения на пяти станциях – поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин., раз; челночный бег 10x10 м, сек.; подтягивание на высокой перекладине, раз; удержание прямых ног в положении угла, сек; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз, методом круговой тренировки. Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляла около 5 минут. Режим выполнения упражнений – 20 сек. работы и 60 сек. отдыха. Темп выполнения упражнений подбирался каждым занимающимся индивидуально. После выполнения упражнения на каждой станции делался перерыв со спокойной ходьбой в течение 2-х минут.

Были получены следующие результаты.

Исходное тестирование выявило (табл. 1), отсутствие статистически достоверных различий между двумя исследованными группами ($p > 0,05$).

Таблица 1
ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНОЙ (К) И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (Э) ГРУППЫ В НАЧАЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (М + М)

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	28,8 + 0,36	29,0 + 0,34	0,2	0,40	> 0,05
Челночный бег 10x10 м, с	44,8 +2,5	48,6 +2,6	3,8	1,05	> 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	6,4 + 0,28	6,6 + 0,31	0,2	0,48	> 0,05
Удержание прямых ног в положении угла, с	4,2 + 0,25	4,5 + 0,24	0,3	0,86	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9,2 + 0,39	8,9 + 0,37	0,3	0,56	> 0,05

Итоговое тестирование выявило, что все исследованные показатели статистически достоверно ($p < 0,05-0,001$) оказались выше в экспериментальной группе по сравнению с показателями, зарегистрированными у студентов контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2
ПОКАЗАТЕЛИ КОНТРОЛЬНОЙ (К) И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ (Э) ГРУППЫ В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (М + М)

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	К	Э		t	p
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	31,9 + 2,32	39,5 + 2,41	7,6	2,27	< 0,05
Челночный бег 10x10 м, с	35,1 +2,2	29,1 +2,0	6,0	2,02	< 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	8,9 + 0,53	14,5 + 0,79	5,6	5,89	< 0,001
Удержание прямых ног в положении угла, с	6,4 + 0,42	9,9 + 0,66	3,5	4,49	< 0,001
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	18,5 + 1,44	23,9 + 1,56	5,4	2,55	< 0,05

Выводы. Апробация метода восстановления водного баланса доказала его перспективность на занятиях со студентами педагогических вузов 19-22 лет. Занятия силовой тренировкой позволяют статистически

достоверно ($p < 0,05-0,001$) улучшать показатели мышечной силы, что будет способствовать успешному обучению в высших учебных заведениях.

Полученные данные объясняются тем, что при потере жидкости кровь становится более вязкой. Возникает потеря выносливости, нарушается координация. Эти симптомы принимают за эффективность проводимой тренировки, не отдавая себе отчета в том, что это последствия обезвоживания. Помимо очевидной опасности для сердца и мозговой деятельности, эффективность проводимых тренировок сводится к нулю.

Библиографический список

1. Жмуркин, В.П. Обезвоживание организма /В.П. Жмуркин // Краткая медицинская энциклопедия. – 2-е изд. – М.: Советская Энциклопедия, 1989.
2. Berkowitz C.D. Berkowitz's Pediatrics: A Primary Care Approach /C.D. Berkowitz . – 5th Edition. – American Academy of Pediatrics, 2014. – 344 p.
3. Your body's many cries for water (You Are Not Sick, You're Thirsty! Don't Treat Thirst with Medications!) by F. Batmanghelidj M. D. – 2nd ed. – Vienna, VA 22182: Global Health Solutions, Inc., 2001. – 244 p.

В.Ф. Костычаков

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки спортсмена-стрелка. Физическая подготовка – это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма спортсмена, позволяющий переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующий повышению результативности в стрельбе.

Хорошо подготовленные в физическом отношении спортсмены-стрелки легче переносят высокие статические нагрузки. Выполнение упражнений требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Большой объем физической работы приходится выполнять стрелку на соревнованиях и тренировках при различном весе боевого оружия и времени прицеливания.

Общая физическая подготовка стрелка – это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств

и функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, совершенствование органов дыхания. Эти упражнения также являются средствами активного отдыха. [1]

Основными задачами общей физической подготовки стрелка являются:

- оздоровительная;
- профилактическая;
- повышение уровня функционального состояния;
- развитие оптимального уровня развития физических качеств;
- подготовка организма спортсмена к перенесению длительной стрелковой нагрузки с преобладанием нервных напряжений;
- обеспечение условий для развития специальных качеств стрелка, уровень которых обусловит рост спортивного результата в стрельбе.

Общая выносливость создает условия для повышения работоспособности стрелка, предотвращения быстрого развития утомления и развития способности стрелка к длительному и многократному выполнению стрелкового упражнения без существенного снижения уровня работоспособности.

Быстрота как физическое качество не находит чистого применения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе, так как здесь отсутствует необходимость в максимальной скорости движений (микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время). Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Ловкость, в частности координация, необходимы стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажиме на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания. Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей.

К следующей группе средств физической подготовки относятся некоторые циклические виды спорта, такие как плавание, бег, ходьба, лыжи, бег на коньках. На организм стрелка эти виды спорта действуют как общеукрепляющие, способствующие ликвидации последствий статических напряжений, вентиляции легких, улучшают обменные процессы, способствуют расслаблению излишне напряженных мышц (плавание). Эти виды спорта могут использоваться в качестве средств активного отдыха.

Специальная физическая подготовка стрелка направлена на решение следующих задач:

- развитие специальных качеств (общей и специальной статической выносливости, устойчивости, координации);
- развитие тонких кинестетических ощущений позы;
- тренировка точности движений в пространстве;
- тренировка точности дозированных усилий при управлении спуском;
- тренировка мышц кисти;
- тренировка «чувства времени».

Основными средствами специальной физической подготовки в стрелковом спорте являются специализированные комплексы упражнений. Упражнения должны быть подобраны в соответствии с задачей учебно-тренировочных занятий и соответствовать структурно-функциональной модели двигательного акта, т.е. естественно имитировать спортивное движение. Наиболее полная имитация в стрельбе достигается использованием тренировки без выстрела во всех упражнениях, что позволяет стрелку развивать необходимые специальные качества и отрабатывать различные элементы техники.

Одним из основных специальных качеств стрелка является устойчивость оружия при стрельбе, а также устойчивость всей системы «стрелок – оружие». Это качество предопределяется уровнем развития специальной статической выносливости. Стрелку для повышения результата необходимо развивать как общую, так и специальную статическую выносливость.

Специальная статическая выносливость в удержании оружия – это способность стрелка длительно и относительно устойчиво удерживать оружие в процессе прицеливания. Возможность идентичной оценки величин статической выносливости и параметров техники стрельбы позволили оценить ее временные и амплитудные характеристики. Совершенствование этих параметров статической выносливости положительно влияет на аналогичные параметры техники. Стрелки разной спортивной квалификации имеют и различный уровень развития статической выносливости. [2]

Основным методом тренировки статической выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем с длительным удержанием оружия и жесткими интервалами отдыха. Этот метод был апробирован в СибЮИ МВД России на учебно-тренировочных сборах со сборной команды института и дал положительные результаты прироста статической выносливости и результативности в стрельбе из пистолета и в скоростных упражнениях (табл. 1).

Таблица 1

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТРЕЛКОВ-ПИСТОЛЕТЧИКОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Квалификации стрелков	Время удержания пистолета			Амплитуда колебаний пистолета			Коэффициент статической выносливости	
	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с	прирост, %	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с	прирост, %	в начале учебного года, с	в конце учебного года, с
кмс	12,5	14,9	19,2	1,2	1,1	- 8,3	10,4	13,5
1 р.	9,0	11,5	27,8	1,9	1,5	-21,1	4,7	7,7
2 р.	7,0	7,5	7,14	3,3	2,1	-36,4	2,1	3,6

Кроме названных величин измерения статической выносливости целесообразно использовать коэффициент этого показателя, который определяется отношением времени удержания оружия к амплитуде его колебаний. На эти показатели можно установить индивидуальные нормативы и использовать в качестве тестов при планировании учебно-тренировочного процесса на длительный период соответственно росту спортивного мастерства. Следует учитывать, что это качество развивается не равномерно, а поэтапно. У стрелков средней квалификации (1 разряд) прирост статической выносливости происходит в основном за счет значительного уменьшения амплитуды колебаний пистолета и незначительно – за счет увеличения времени; у кандидатов в мастера спорта происходит одновременное положительное изменение характеристик статической выносливости, а у мастеров спорта значительно увеличивается время удержания оружия и незначительно – амплитуда колебаний пистолета. Неравномерный прирост показателей статической выносливости объясняется тем, что у стрелков высокого класса величина амплитуды колебаний пистолета до эксперимента была близка к модельной, а у остальных стрелков имелся значительный резерв, который и был реализован в результате применения специальной методики.

Библиографический список

1. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена : учебно-методическое пособие / М.Я. Жилина. – М.: Издательство ДОСААФ СССР, 1986.
2. Юсупова, О.А. Реализация педагогических принципов обучения при проведении занятий по огневой подготовке как необходимое условие формирования устойчивых навыков обращения с оружием у сотрудников

полицей / О.А. Юсупова // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2017. – № 1(32). – С. 75-76.

*В.М. Крестников
С.Э. Борзых*

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Одним из путей реализации целей физического воспитания военнослужащих является использование идей олимпизма. Включение олимпийского образования в систему физической подготовки военнослужащих позволит воспитать их активными, самостоятельными носителями ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития.

Главная цель олимпийского образования состоит в создании условий для формирования у военнослужащих социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие. [1]

Олимпийское образование в Вооруженных Силах, цель которого – приобщение военнослужащих к идеалам и ценностям олимпизма, должно занять важное место в системе боевого воспитания и обучения военнослужащих. В 1994 г. при поддержке президента МОК создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании «Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование». Это означает, что каждый национальный олимпийский комитет обязан заниматься олимпийским образованием, пропагандой идеи (концепции) современного олимпизма, принадлежащей Пьеру де Кубертену. Термин «олимпийское образование» в основном применяется в олимпийском движении. В системе образования нередко используется понятие «основы олимпийских знаний». В дальнейшем мы будем использовать термин, принятый в олимпийском движении. Бывший президент МОК Х.А. Самаранч на юбилейном XII Олимпийском конгрессе в Париже (1994 г.), который вошел в историю как Конгресс единства, заявил: «Олимпийское образование должно осуществляться на всех уровнях общества и на всех национальных языках» [3].

Приобщение военнослужащих к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны – с учетом разрушения прежних идеологических

стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Основной недостаток современной теории и практики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в том, что из нее, как правило, определяются отдельные аспекты, блоки, компоненты, проводятся разрозненные, не связанные между собой акции, мероприятия, имеющие целью приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма. В настоящее время назрела необходимость перехода к осмыслению и практической реализации этой деятельности как определенной системы.

Прежде всего можно выделить три тесно связанные между собой, но все же отдельные (самостоятельные) составляющие олимпийского образования, которые предполагают формирование и совершенствование у военнослужащих: а) определенной системы знаний; б) определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п.; в) определенной системы способностей, умений и навыков [2].

Педагогическая деятельность в рамках олимпийского движения должна быть направлена на то, чтобы сформировать у военнослужащих интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты и качества (способности), те знания (в том числе из области истории и современной практики олимпийского движения), которые способствуют достижению именно этих результатов. Для обозначения этого направления педагогической деятельности в рамках системы олимпийского образования используют термин «спортивно-рекордистское направление».

Учитывая важную роль и значение спортивно-рекордистского направления олимпийского образования, ошибочно сводить к этому все его содержание, что, к сожалению, наблюдается довольно часто. Ошибочно потому, что современное олимпийское движение имеет (по крайней мере, по замыслу его основателя Пьера де Кубертена) ярко выраженную гуманистическую ориентацию, призвано содействовать реализации гуманистических идеалов и ценностей. Поэтому целью педагогической деятельности в рамках олимпийского движения должно быть гуманистическое воздействие на личность специфическими средствами, обусловленными природой этого движения, его связью со спортом. Следовательно, она должна носить «спортивно-гуманистический» характер, будучи направлена на формирование у человека знаний о тех гуманистических идеалах и ценностях, которые могут быть реализованы в спорте и посредством спорта, интереса к ним, стремления (и даже потребности) их реализовать, тех умений и навыков, которые действительно позволяют это делать, а также тех эмоциональных реакций, которые этому способствуют.

Цель военно-педагогической деятельности в рамках олимпийского движения – формирование у военнослужащих не любых связанных со спортом и физическим воспитанием знаний, интересов, умений и навыков, а лишь тех, которые ориентируют его на высокие достижения в спорте, на соответствующую физическую подготовку, а вместе с тем позволяют правильно оценить и в полной мере использовать гуманистический потенциал спорта и физического воспитания, а также избежать их антигуманного применения. Все остальные знания, интересы, умения и навыки могут не только не составлять предмет педагогической деятельности в рамках олимпийского движения (например, те из них, которые связаны с использованием спорта в коммерческих целях), но даже быть прямо противоположными ей (к примеру, интересы, умения, связанные с агрессивностью в спорте, использованием допинга и т.д.).

В приобщении военнослужащих к ценностям олимпизма могут сыграть роль известные спортсмены, в том числе олимпийцы, деятели науки и культуры, известные художники, писатели, артисты, работники средств массовой информации.

Ошибочно, однако, рассматривать военнослужащих лишь в качестве объекта целенаправленной деятельности командиров и начальников. Создание эффективной системы олимпийского образования предполагает значительное повышение творческой активности военнослужащих в пропаганде и реализации идеалов и ценностей олимпизма (например, на основе их участия в работе самодеятельного олимпийского клуба).

Для характеристики педагогической деятельности в рамках олимпийского движения, направленной на приобщение военнослужащих к идеалам и ценностям олимпизма, используются различные понятия. Одни авторы предпочитают понятие «олимпийское образование», другие – «олимпийское воспитание», третьи – «олимпийское обучение». Иногда используются несколько этих понятий. Каждому из них разные авторы, как отмечалось выше, дают различную интерпретацию. В связи с этим возникает ряд вопросов, касающихся данных понятий: нужно ли вводить три этих понятия или можно ограничиться одним из них и т.д. При ответе на эти вопросы важно выбрать правильную методологию и, прежде всего, четко различать, не смешивать содержательный и терминологический аспекты определения понятий.

В содержательном плане при введении понятий, характеризующих педагогическую деятельность в рамках олимпийского движения, главное состоит в том, чтобы с помощью системы этих понятий учесть все многообразие явлений, связанных с этой деятельностью, четко выделить и дифференцировать их, не смешивать друг с другом. В этом плане, прежде

всего, необходимо различать три указанных выше тесно связанных между собой, но все же отдельных (самостоятельных) направления данной деятельности, которые предполагают формирование и совершенствование определенной системы знаний, определенной системы мотивации: интересов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и т.п. и определенной системы способностей, умений и навыков.

Что касается терминологической стороны дела, то для обозначения данной педагогической деятельности в целом можно использовать либо термин «олимпийское образование» или термин «олимпийское воспитание», оговаривая при этом, что они используются в широком смысле. Для обозначения же трех указанных направлений педагогической деятельности в рамках олимпийского движения целесообразно использовать следующие термины: первое направление обозначить термином «олимпийское образование», второе – термином «олимпийское воспитание» и третье – термином «олимпийское обучение». При этом следует оговориться, что они используются в узком смысле и в сопоставлении друг с другом. [2]

В практике работы по олимпийскому образованию в настоящее время применяется довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения во время учебного процесса в частях и вузах, и в первую очередь в рамках тех учебных дисциплин, которые непосредственно связаны с областью физической культуры и спорта (занятиях по физической подготовке). В последнее время многие исследователи обращают внимание на необходимость существенного повышения доли такой информационной, разъяснительной работы. Все более широкое распространение получают и занятия, специально организуемые для этих целей – «олимпийские уроки», «уроки олимпийских знаний», «олимпийские часы» и т.д. В настоящее время во многих странах подготовлены различные методические материалы, включая кино- и видеофильмы, для проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма. Работа по созданию таких программ и материалов начата и в России. [1]

Для разъяснения и пропаганды идей олимпизма в Вооруженных Силах РФ можно использовать не только служебное, но и неслужебное время. Среди эффективных форм такой работы можно назвать: Олимпийский день; просмотр фильмов и слайдов на спортивную и олимпийскую тематику; проведение «олимпийских КВН»; оформление стендов; проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, викторин по олимпийской тематике; организация «Досок почета» для военнослужа-

щих, успешно внедряющих передовой опыт сочетания учебы, спорта и общественной активности; организацию встреч со спортсменами, тренерами и ветеранами спорта.

К сожалению, в реальной практике физического воспитания в подразделении олимпийскому образованию внимание совсем не уделяется. И даже единичные случаи проведения с личным составом «олимпийских уроков», «уроков олимпийских знаний», «олимпийских часов», построенных на одних лишь лозунгах и призывах, не могут привести к формированию у военнослужащих олимпийской образованности, решить проблему приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма.

Главный системообразующий фактор олимпизма – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения людьми знаниями, идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей. Данное положение объясняется тем, что олимпизм как гуманистическое мировоззрение, система ценностей и идеалов не может быть реализован (т.е. переведен из объективированной, зафиксированной в текстах, ритуалах, обычаях и традициях, формы в живую, личностную форму усвоенных индивидами знаний, умений, навыков и привычек действовать в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма) иначе как путем гуманистической организации олимпийского образования. Только гуманистически ориентированный педагогический процесс может быть адекватной формой содержания олимпизма, а стало быть, и закономерностью реализации олимпийского образования.

Отсюда следует, что все средства, методы, формы и направления олимпийского образования должны быть пронизаны гуманистическим смыслом, ориентированы на развитие личности, а не на ее подавление.

Библиографический список

1. Контанистов, А.Т. Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России : автореф. дис. ... канд.пед.наук. – М., 2001. – 23 с.
2. Сергеев, В.Н. Олимпийское образование: определение сущности и перспективные направления научных исследований / В.Н. Сергеев. – URL. <http://mbsi.mossport.ru>.
3. Твой олимпийский учебник : учебное пособие для учреждений образования России / В.С. Родиченко [и др.]. – М.: Сов. спорт, Физкультура и спорт, 2006. – 136 с.

*Д.А. Лавшук,
В.И. Загrevский,
Н.В. Иванчиков,
А.С. Мельников*

ПОДГОТОВКА ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕРА В БИОМЕХАНИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ

Выполнение промера в биомеханических исследованиях техники спортивных упражнений необходимо для получения количественных параметров биомеханических данных исследуемого двигательного действия. [1; 2] Обработка исходного видеоматериала предполагает так называемую «нарезку» исходного файла на отдельные видеокадры упражнения. Зачастую при регистрации используются стандартные бытовые видеокамеры, частота видеосъемки которых ограничена значением 25 кадров в секунду. В этом случае траектория звеньев тела спортсмена, особенно в скоростных движениях, смазана. Более того, учитывая особенности работы большинства современных видеокамер, регистрация снимаемых сцен происходит в режиме чересстрочной развертки. Иначе говоря, каждый видеок кадр представляет собой набор линий, в котором сначала записываются нечетные строки, а только потом – четные. Данный режим исторически обусловлен используемыми ранее системами эфирного телевидения – такой способ позволял избежать сильного мерцания изображения в электронно-лучевых трубках телевизоров.

При нарезке видеоматериалов, записанных в режиме чересстрочной развертки, проявляется так называемый эффект «гребенки», обусловленный именно чересстрочным хранением исходной видеоинформации (рис. 1, А).

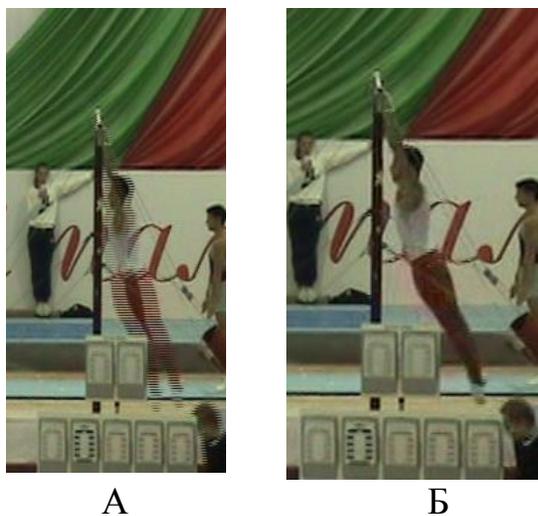


Рис. 1. Пример «нарезки» видеофайла

Эффект «гребенки» проявляется в том, что изображения движущихся объектов тем больше «смазаны», с чем большей скоростью они перемещаются. Наибольшей линейной скоростью обладают ноги (рис. 1 А), вследствие этого маркировать голеностопный сустав представляется сложным. Избежать данного технического дефекта «нарезки» помогает использование специальных программных фильтров изображений, которые позволяют, учитывая чересстрочность изображения, интерполировать кадр таким образом, чтобы «собрать» исходное изображение из двух частей файла – нечетных и четных строк (рис. 1 Б).

Одной из программ видеоредактирования, которая поддерживает использование видеофильтров и бесплатна в использовании, является VirtualDub. Размер программы невелик, и ее без труда можно скачать из Интернета. Опишем технологию «нарезки» видеофрагментов спортивных упражнений, заострив внимание на процедуре фильтрации.

После запуска программы загружаем в программу исходный видеофайл командой меню «Файл/Открыть видео файл...». Окно с первым кадром видеофайла появляется перед пользователем. Так как VirtualDub – программа, предназначенная, прежде всего, для редактирования видео, в окне справа появляется такое же изображение с первым кадром видеофайла. В этом окне осуществляется предпросмотр результата редактирования. Используя ползунок внизу изображения, можно указать начало и окончание конкретного фрагмента видеофайла, который необходимо «нарезать». Для этого используются клавиши Home и End на клавиатуре.

Далее необходимо включить фильтр, позволяющий убрать эффект «гребенки». Для этого входим в меню «Видео/Фильтры...». Открывается диалоговое окно (рис. 2).

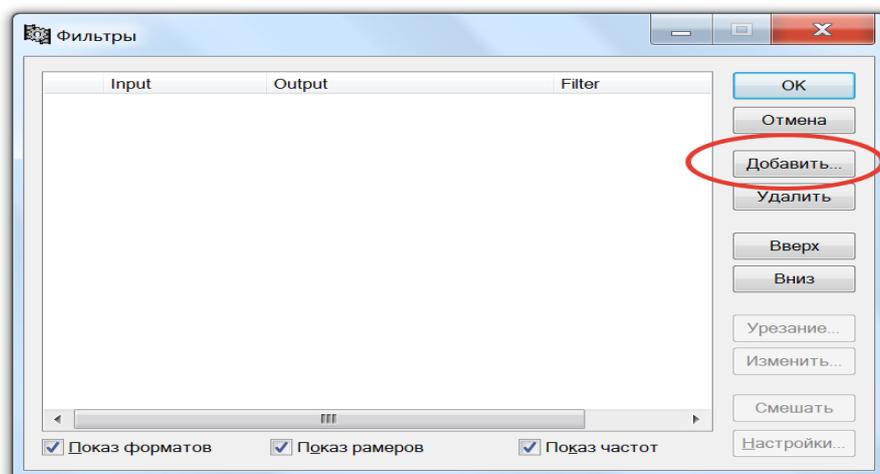


Рис. 2. Диалоговое окно используемых для обработки видеофильтров

Нажав в этом окне кнопку «Добавить...», мы вызовем окно выбора фильтра (рис. 3).

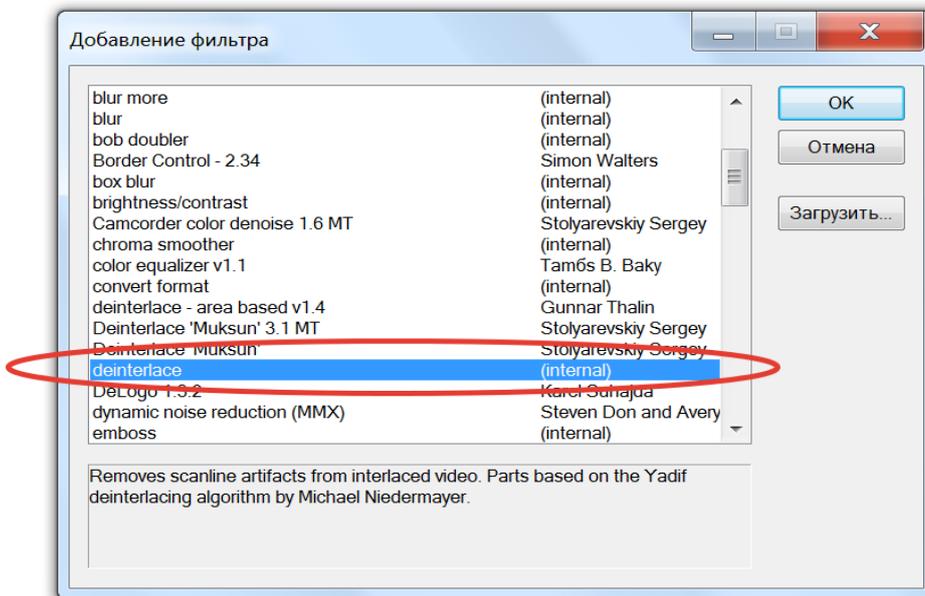


Рис. 3. Выбор фильтра «deinterlace», уменьшающего эффект «гребенки»

После нажатия кнопки «ОК» программа предложит выбрать метод интерполяции и обработки чередующихся строк. Согласимся с опциями, предлагаемыми по умолчанию (рис. 4).

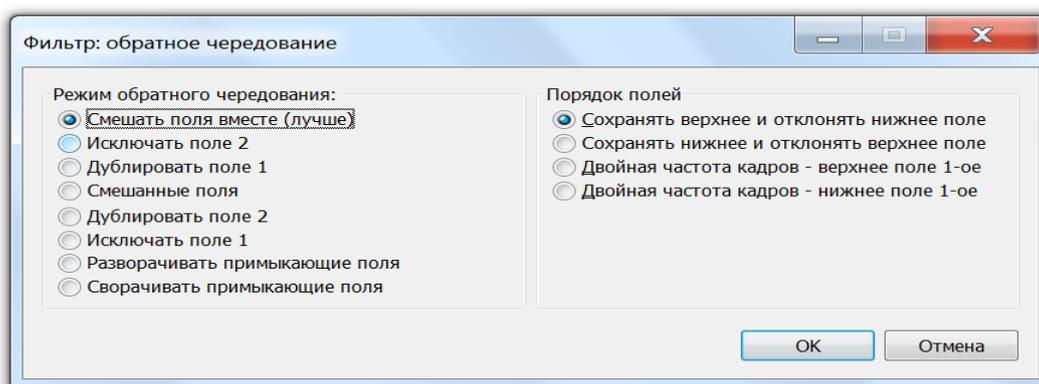


Рис. 4. Настройки фильтра «deinterlace»

Обратим внимание, что в главном окне программы VirtualDub правое окно видеофайла уже показывает «сглаженное» изображение (рис. 5).



Рис. 5. Предпросмотр применения фильтра

Последнее действие – сохранение выбранного на первом этапе видеофрагмента в последовательность файлов-изображений. Для этого в меню «Файл» выбираем опцию «Экспорт/Сохранить серию картинок...». В качестве расширения файлов картинок рекомендуем выбрать формат BMP как наиболее простой и сохраняющийся без потери качества изображения.

Безусловно, современная аппаратура позволяет записать исходное видео и с прогрессивной разверткой, и с большей частотой кадров. Однако обработка видеоматериалов, полученных использованием чересстрочной развертки, – до сих пор актуальная задача, так как спортивными практиками накоплены обширные базы видеофайлов с регистрацией выступлений сильнейших спортсменов, и использование предложенной в статье технологии – один из способов улучшения качества обработки этих материалов.

Библиографический список

1. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности спорт.– пед. деятельность / Н.Б.Сотский; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн: БГУФК, 2005. – 192 с.
2. Сучилин, Н.Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Н.Г. Сучилин, В.С. Савельев, Г.И. Попов. – М.: ФОН, 2000. – 126 с.

В.С. Мещеряков

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ (17-20 ЛЕТ)

Анализ физической подготовленности борцов показывает, что одной из наиболее значимых ее составляющих является способность к «взрывным» усилиям [1-3], которая развивается в процессе скоростно-силовой подготовки. При этом большое значение придается оптимальному соотношению скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Недостаточная разработка рекомендаций по подбору средств и методов для развития скоростно-силовых способностей на этапах предсоревновательной подготовки является одной из основных причин недостаточно высокой надежности атакующих и защитных действий дзюдоистов массовых спортивных разрядов 17-20 лет в основных соревнованиях годичного цикла.

Целью данной работы является теоретическое обоснование, разработка опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) и проверка её эффективности в процессе экспериментальной работы.

Объектом исследования является тренировочный процесс дзюдоистов массовых спортивных разрядов.

Предметом исследования – структура и содержание методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет).

Гипотеза исследования заключается в том, что процесс формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов будет эффективным и целенаправленным при соблюдении следующих условий:

- выявить основные направления скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) в современных условиях, на основе анализа соревновательной деятельности;
- разработать структуру и содержание экспериментальной методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов;
- разработать и сформировать блоки интегративного контроля уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов.

В проведении экспериментальной работы участвовали студенты (юноши 17-20 лет), занимающиеся в секции дзюдо и имеющие 1-3 квалификационные разряды. Всего в эксперименте приняли участие 25 человек, контрольная группа – 12 человек, экспериментальная – 13 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной учебно-тренировочной программе с использованием устоявшихся методик скоростно-силовой подготовки, а экспериментальная группа на основе опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности. Участники эксперимента, составляющие контрольную и экспериментальную группы, занимались в секции дзюдо 3 раза в неделю.

Данная опытно-экспериментальная работа проводилась в течение 2016-2017 гг. и делилась на три этапа.

Первый этап исследования – осуществлялся анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных специалистов и учёных по вопросам скоростно-силовой подготовки и формирования подготовленности к соревновательной деятельности, проводился анализ соревновательной деятельности дзюдоистов массовых спортивных разрядов исследуемого возраста и опрос ведущих тренеров Красноярского края.

Второй этап исследования – проводилась непосредственно опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности опытной методики. В процессе эксперимента корректировалась структура и содержание методики. Осуществлялся интегративный контроль формирования скоростно-силовой подготовленности исследуемых дзюдоистов.

На **третьем этапе исследования** проводился итоговый анализ и обобщались результаты проведенной опытно-экспериментальной работы, осуществлялся математико-статистический анализ, излагались практические рекомендации и выводы.

В процессе реализации первого этапа исследования проводился анализ соревновательной деятельности дзюдоистов различных квалификаций, где были выявлены приоритетные направления скоростно-силовой подготовки дзюдоистов массовых спортивных разрядов на современном этапе. В ходе первого этапа исследования выявлены значительные различия в манере и скорости ведения поединка, а также в арсенале применяемых технических действий (приёмов) и их структуре, которые, на наш взгляд, связаны с серьёзными изменениями правил соревнований по дзюдо в течение последних пяти лет.

Учитывая мнения многих авторов и проведённый анализ соревновательной деятельности, построение экспериментальной методики строилось на применении статодинамического метода выполнения упражнений как базового, потому как именно сочетание динамической и изометрической работы мышц целесообразно использовать в процессе выполнения упражнений скоростно-силовой направленности. [1; 4; 5]

На втором этапе исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа, которая основывалась на выполнении спортсменами

экспериментальной группы комплексов упражнений по разработанной нами методике, направленной на развитие скоростно-силовых способностей средствами ОФП и СФП, в соотношении 20%(ОФП) на 80%(СФП) от общего количества средств, так как, по мнению многих авторов, эффективным средством развития скоростно-силовых способностей являются специальные упражнения, которые по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий наиболее близки к основным движениям избранного вида спорта. [1; 3-5]

Для контроля за динамикой уровня скоростно-силовой подготовленности были разработаны блоки интегративного контроля, определяющие уровень общей и специальной физической подготовленности и показатели соревновательной деятельности. Блок ОФП включает в себя следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места, бег 300 метров (на время), сгибания-разгибания рук в упоре лёжа. Блок СФП состоит из следующих упражнений: тяга резинового амортизатора, вход в приём (учикоми), выполнение бросков на скорость (набрасывания). Блок показателей соревновательной деятельности включает в себя следующие критерии: время атакующего действия, время контратакующего действия, количество реализованных технических действий.

В ходе исследования эффективности опытной методики формирования скоростно-силовой подготовленности был выявлен ряд изменений. В контрольной группе повышение показателей специальной скоростно-силовой подготовленности составило 16,7%. Наиболее высокий прирост показателей был зафиксирован в подтягивании на перекладине с захватом ткани и тяге резинового амортизатора. Показатели общей скоростно-силовой подготовленности возросли на 19,4%. Наибольший прирост показателей наблюдался в прыжках в длину с места.

В экспериментальной группе выявлено значительное увеличение показателей специальной скоростно-силовой подготовленности на 29,3%. Наиболее высокий прирост результатов был зафиксирован в скоростном набрасывании и тяге резинового амортизатора. По показателям общей скоростно-силовой подготовленности зафиксировано повышение на 20,3%.

Итоги экспериментальной работы позволяют утверждать, что разработанная методика формирования скоростно-силовой подготовленности может успешно применяться в период предсоревновательной подготовки длительностью от 4 до 6 недель.

Направление методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов (17-20 лет) массовых спортивных разрядов должно соответствовать особенностям соревновательной деятельности, где необходимо определить наиболее перспективные атакующие технические дей-

ствия для дзюдоистов с учётом весовых категорий и разработать наиболее эффективные для них условия выполнения упражнений скоростно-силовой направленности, т.е. индивидуальной программы. При разработке эффективной индивидуальной программы скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать антропометрические данные и индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Анализ арсенала технических действий дзюдоистов показал, что для каждого из спортсменов необходимо подобрать такие упражнения или комплексы упражнений по формированию общей скоростно-силовой подготовленности, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с приёмами индивидуального арсенала того или иного спортсмена. В связи с этим для каждого спортсмена надо разработать комплекс упражнений для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов из индивидуального арсенала.

При повышении уровня скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов необходимо стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

Наибольший прирост специальной скоростно-силовой подготовленности наблюдается при использовании нетрадиционных средств развития быстроты и силы с применением статодинамического режима работы мышц концентрированным методом, обеспечивающим проведение приемов из индивидуального арсенала спортсмена.

Кратковременное применение средств скоростно-силовой подготовки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта и является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена.

Одним из важных условий методики формирования скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов массовых спортивных разрядов (17-20 лет) является применение концентрированных воздействий средствами скоростно-силовой подготовки продолжительностью не ниже 4-6 недель.

Библиографический список

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003.– 46 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Ударный метод развития взрывной силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1966.– № 8. – С. 59-64.

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

4. Дворкин, В.М. Особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к соревнованиям различного уровня / В.М. Дворкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей X международной научной конф. (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.

5. Фирсов, А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Фирсов. – М., 2007. – 15 с.

*П.А. Никитина,
Д.А. Завьялов*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ У ЖЕНЩИН 28-32 ЛЕТ

Проблема сохранения и укрепления здоровья у женщин была и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день звучат лишь призывы и пропаганда быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья девушек, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и хронических и инфекционных заболеваний. Этому способствует современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта, что является причиной хронического «двигательного голода». [1]

На этапе становления профессиональной карьеры и обустройства личной жизни девушки сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением бытовой нагрузки, низкой двигательной активностью, относительной несвободой родительской жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем женщины – это трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, а их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с вышесказанным огромную роль может играть изучение мотивов, интересов и потребностей современных девушек в занятиях физическими упражнениями и бегом в частности. [1]

Низкий уровень мотивации к занятиям спортом у женщин и несформированность у них потребности к занятиям вызваны низким интересом к

физкультурно-оздоровительной и спортивной работе, нехваткой времени из-за бытовых причин. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно привлекать женщин к занятиям спортом, и в частности бегом. [2]

С января по март 2017 г. нами было проведено педагогическое наблюдение. Основной его целью было определение уровня заинтересованности женщин 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции. Для этого нами были исследованы 50 тренировочных занятий по бегу, где мы фиксировали в протоколе следующие показатели:

- 1) количество женщин данной возрастной группы на тренировке;
- 2) вид тренировки, цель данной тренировки (согласно тренировочному планированию);
- 3) длительность тренировки, своевременность её начала;
- 4) насколько ясно поставленная задача тренировки;
- 5) сколько спортсменок справились с поставленной задачей;
- 6) какие трудности возникли в ходе тренировочного процесса и пути их решения;
- 7) сколько спортсменок остались довольны проделанной работой;
- 8) какое отличие тренировочного процесса у женщин;
- 9) какое планируется восстановление после тренировки;
- 10) взаимодействие с другими спортсменами;
- 11) степень утомления после тренировки;
- 12) когда планируется следующая тренировка;
- 13) настроение на начало и конец тренировки.

По итогам были получены следующие результаты.

1. Количество женщин данной возрастной группы составил 78 из 483 (16%).

2. От назначения (вида тренировки) зависит цель конкретного тренировочного процесса, мы наблюдали такие виды тренировок:

- горная тренировка – работа представляет собой подъёмы в гору с набором высоты от 600 метров до 3000 метров. Цель тренировки: отработать технику подъема и спуска, также увеличение специальной выносливости, развитие силовых качеств (10 тренировок – 20%);

- интервальная темповая с короткими ускорениями (от 100 до 600 метров) тренировка представляет ускорения с последующим отдыхом. Цель тренировки – развить взрывную силу, увеличить максимальное поглощение кислорода, увеличить предел анаэробного порога (8 тренировок – 16%) [3];

- интервальная темповая с длинными ускорениями (от 1000 метров до 6000 метров). Цель тренировки – развитие специальной выносливости, улучшение техники и экономичности бега (7 тренировок – 14%);
- темповая тренировка – длительный бег (от 10 км) на 80-90% от максимума. Цель тренировки – развитие специальной выносливости (5 тренировок – 10%);
- восстановительная тренировка – тренировка в аэробной зоне (50% от максимума). Цель тренировки – восстановление (2 тренировки – 4%);
- специальные беговые упражнения – комплекс упражнений, направленный на укрепление связочного аппарата и улучшение техники бега (5 тренировок – 10%);
- общая физическая подготовка – укрепление всех групп мышц. Цель – разносторонне развитие организма (3 тренировки – 6%);
- длительный бег – бег в аэробной зоне (50-60% от максимума) длительность от 1 часа. Цель – повышение общей выносливости – 10 тренировок – 20%).

3. Начало тренировки в основном приходилось на 19.30 (35 тренировок – 70%), длительность 1 час 30 минут (17 тренировок – 34%) и 2 часа (18 тренировок – 36%).

4. Спортсменки четко понимали суть предстоящей работы, если до этого уже был опыт такой тренировки, легко включались в работу. 7,5% женщин сомневались, что осилят данную тренировку.

5. 80% (40 тренировок) успешно отработаны спортсменками, на 20% тренировок с поставленной задачей не справились 12,5% спортсменок (10 женщин).

6. На 4-х тренировках с интервальным длинным ускорением одна из спортсменок не могла справиться с поставленной задачей, так как не было полноценного восстановления перед тренировкой, спортсменка продолжала работу с менее интенсивным темпом;

- на трех тренировках с интервальным коротким ускорением одна из спортсменок не могла справиться с заданием из-за проблем с ЖКТ, в одном случае продолжала работу с менее интенсивным темпом;

- на трех темповых тренировках одна из спортсменок не справлялась, продолжала работу с менее интенсивным темпом.

7. За все наблюдение 12,5% признались, что не довольны своей работой, остальные 87,5% – довольны.

8. Явного отличия тренировочного процесса женщин от мужчин не наблюдалось, разница ощущалась скорее по уровню подготовленности спортсменов.

9. 1 раз в неделю планируется полный отдых от тренировочного процесса, и 1-2 раза в неделю – восстановительный бег в аэробном режиме при низкой частоте сердечных сокращений.

10. Затруднений в общении с другими спортсменами не наблюдалось, 89,5% признались, что совместные тренировки располагают к общению и наоборот.

11. Следующая тренировка планируется с интервалом максимум 1 день.

12. 12,5% девушек ушли с тренировки с настроением хуже, чем пришли, у 16% настроение не изменилось и 71,5% настроение повысилось.

Таким образом, проведенные исследования показали, что существует комплекс средств и методов, организационных приёмов для решения поставленных задач. Существуют отдельные нюансы, связанные с мотивацией спортсменок. В целом большинству занимающихся занятия приносят пользу, повышают эмоциональный уровень, располагают к дальнейшему общению.

Библиографический список

1. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и ее субъектов : монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 105 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 210 с.

3. Физиологические основы выносливости // Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

А.Ю. Осипов

Возможность значимого увеличения уровня специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо средствами КРОССФИТ-ТРЕНИНГА

Значительная часть экспертов в области боевых и спортивных единоборств считают, что определяющим фактором достижения атлетами успеха в соревновательных поединках будет готовность спортсменов к интенсивным соревновательным воздействиям. Уровень интенсивности в соревновательных поединках увеличивается в последние годы. Связано это с планомерной деятельностью федераций по видам единоборств по увеличению зрелищности соревновательных поединков. Известно, что все

последние изменения в правилах соревнований по боевым и спортивным единоборствам связаны с увеличением динамики ведения поединков и довольно существенным повышением количества технических приемов, выполняемых атлетами. В связи с данными обстоятельствами на первый план подготовки элитных единоборцев выходит проблема специальной физической подготовленности спортсменов к динамичному ведению соревновательных поединков с большим количеством технических действий и движений. Под термином «специальная физическая подготовленность» большинство специалистов – ученых и тренеров – понимают величину уровня специальной выносливости единоборцев. А специальная выносливость представляет собой способность ведения единоборства с противником в высоком темпе, не снижая мощности работы в течение всего поединка. Для решения данной проблемы специалисты предлагают различные методики значимого повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности атлетов к интенсивным соревновательным воздействиям. Одна из рекомендуемых методик – использование средств и методов кроссфит-тренинга в процессе подготовки единоборцев к соревновательной деятельности. [2]

Известно, что кроссфит-тренинг представляет собой выполнение комплексов специальных упражнений в высоком темпе. Кроссфит-тренинг включает в себя легкоатлетические упражнения (бег, прыжки через барьеры), тяжелую атлетику и силовые упражнения (рывок штанги, упражнения с гирями), гимнастические и баллистические упражнения (броски набивного мяча). Следует отметить, что последние научные исследования свидетельствуют о существенном улучшении уровня физической и функциональной подготовленности лиц, как спортсменов, так и обычных людей, не занимающихся профессиональным спортом, использующих методики кроссфит-тренинга в своих тренировках. [3]

Автор статьи детально изучил вопрос о возможности эффективного использования средств и методов кроссфит-тренинга в процессе подготовки единоборцев к интенсивным соревновательным воздействиям. Для изучения были взяты группы молодых (18-19 лет) спортсменов, занимающихся такими видами единоборств, как дзюдо и самбо. Общее количество борцов – 60 человек. Спортивная квалификация исследуемых атлетов – 12 мастеров спорта и 48 кандидатов в мастера спорта Российской Федерации по самбо и дзюдо. Спортсмены были разделены на 4 равные группы, по 15 человек в каждой. Самбисты группы № 1 и дзюдоисты группы № 3 составили контрольные группы исследований, а самбисты группы № 2 и дзюдоисты группы № 4 – экспериментальные. У контрольных групп учебно-тренировочный процесс продолжался без изменений, в

процесс подготовки единоборцев экспериментальных групп были включены упражнения из кроссфит-тренинга. Упражнения призваны были содействовать развитию как скоростно-силовых способностей борцов, так и специальной выносливости атлетов за счет постепенного увеличения времени выполнения упражнений. Сами упражнения состояли из тяжелой атлетики и силовой подготовки: рывка и толчка гири от 16 до 32 кг; приседаний со штангой весом от 50 до 80% от массы тела; подъема штанги на грудь и т.д., легкоатлетических упражнений: приседаний на одной ноге, прыжков на тумбы высотой от 50 до 140 см, прыжков вверх с различными отягощениями от 10 до 20 кг. Также спортсмены выполняли переноску грузов на скорость, ускорения с грузом от 25 до 35 кг. Упражнения были объединены в серии и выполнялись поочередно в течение 5 минут чистого времени соревновательного поединка в борьбе самбо. Время поединка в борьбе дзюдо на 1 минуту меньше, но ввиду возможности назначения дополнительного времени в схватках по дзюдо (Golden-score) мы сочли возможным использовать данные временные интервалы в сериях упражнений кроссфит-тренинга у дзюдоистов экспериментальной группы. Данные серии упражнений были объединены в 45-минутные тренировочные сессии с пятью 3-минутными интервалами отдыха между ними. Длительность использования подобных серий составила 1 год. В течение года через каждые 2 месяца интервалы отдыха между сериями упражнений постепенно уменьшались на 20 секунд.

В практике спортивной борьбы для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов ученые используют временные интервалы выполнения атлетами тех или иных бросков в максимальном темпе за определенное время. [1] Мы использовали тест с набрасываниями 2-х партнеров за 1 и 3 минуты. Оценивалось время восстановления атлетов после выполнения тестовых заданий методом пульсометрии. Для определения статистической достоверности полученных значений использовался t-критерий Стьюдента.

Подсчет и последующая статистическая обработка результатов тестирования показала, что достоверные различия в показателях времени восстановления единоборцев экспериментальных и контрольных групп обнаружены в тесте с 3-минутной нагрузкой. Параметры восстановления организма атлетов всех групп после выполнения тестов с набрасываниями в течение 1 минуты существенно не различались. Среднее время восстановления самбистов группы № 1 после выполнения данного теста составило 2.25 ± 0.46 мин. У самбистов группы № 2 данный параметр составил 2.26 ± 0.32 мин. У борцов дзюдо из группы № 3 параметр времени восстановления организма после тестовой 1-минутной нагрузки составил

2.26±0.51 мин. Дзюдоисты из группы № 4 показали 2.25±0.44 мин. В тесте с 3-минутной нагрузкой выявлено достоверное ($P<0,05$) различие между результатами в контрольных и экспериментальных группах как борцов самбо, так и борцов дзюдо. У самбистов из экспериментальной группы среднее время восстановления организма после выполнения 3-минутного теста составило 4.45±0.31 мин. Самбисты из контрольной группы показали 4.49±0.54 мин., что достоверно хуже. Дзюдоисты экспериментальной группы показали 4.44±0.13 мин., а дзюдоисты контрольной группы – 4.47±0.29 мин. Разница между полученными в ходе исследований значениями 3-минутного теста с набрасываниями признана достоверной.

Результаты исследований представлены в таблице.

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ

Тесты	Группы единоборцев			
	Самбо №1	Самбо №2	Дзюдо №3	Дзюдо №4
Тест 1 мин.	2.25±0.46	2.26±0.32	2.26±0.51	2.25±0.44
Тест 3 мин.	4.49±0.54*	4.45±0.31	4.47±0.29*	4.44±0.13

Достоверность – * – $P<0,05$.

Результаты тестирования позволяют утверждать о возможности использования методов и средств кроссфит-тренинга в процессе подготовки спортивных единоборцев к интенсивной соревновательной борьбе. Выявлено, что занятия кроссфит-тренингом позволяют повысить уровень специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо за счет значимого ($P<0,05$) снижения времени восстановления организма атлетов после выполнения специфической тестовой нагрузки.

Библиографический список

1. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости : дис...канд. пед. наук. – Красноярск, 2008. – 104 с.
2. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Gatilov, K., et al. The use of functional training – crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №3. – P.2013-2018. DOI:10.7752/jpes.2017.03201
3. Sprey, J., Ferreira, T., de Lima, M., et al. An epidemiological profile of crossfit athletes in Brazil // Orthopedic Journal of Sports Medicine. – 2016. – № 4. 2325967116663706. DOI:10.1177/2325967116663706

*Е.Н. Осипчик,
Н.В. Гунич*

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ
УПРАЖНЕНИЯМИ**

Качественное управление учебным процессом по физическому воспитанию без четкого контроля за состоянием здоровья студентов невозможно. Только при постоянном обмене информацией между преподавателем-тренером и объектом управления, которым является организм студента, может быть объективно оценено функциональное состояние организма занимающегося. В связи с этим может быть назначен оптимальный режим тренировочного воздействия для достижения уровня устойчивой долговременной адаптации в минимальный срок.

Информация, в данный период времени возникающая под влиянием какой-либо нагрузки, определяется как оперативная или срочная. В зависимости от ее качества (т.е. информации) можно определить степень приспособления организма студентов к данному виду мышечной работы и определить ее физиологическую значимость. В связи с этим появляется возможность индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. При этом в качестве тренировочных нагрузок для конкретного студента будут именно те упражнения, которые первоначально вызывали неблагоприятную ответную реакцию. Считается целесообразным для получения срочной информации исследовать простые, легко доступные и осуществляемые методы исследования. Эти методы не должны вызывать дискомфорт и неприятные ощущения у испытуемых и являться помехой учебному процессу. Следует учесть, что одновременно с этим подобные методы не должны требовать длительной расшифровки полученных данных, должны обладать при этом высокой информативностью, точностью воспроизведения результата при повторных исследованиях, возможностью исследования их не только в лаборатории, но и в спортивном зале и на стадионе и желательно с графической регистрацией полученных данных.

В исследовании приняли участие студенты факультета прикладной математики и информатики Белорусского государственного университета II курса (267 человек), юноши и девушки основного и подготовительного отделений. Исследование выявило: 19,5% из обследованных имеют высокий уровень психофизиологического состояния организма, равный 5 баллам; 11,1% – средний уровень (4 балла); 13,9% – низкий уровень (3 балла); 55,5% – очень низкий (2 балла), в соответствии экспертной оценоч-

ной таблице интегральных показателей. Коэффициент выносливости (по Кваасу КВ) отражает сократительную способность миокарда, является объективным индикатором психофизиологического состояния организма и определяется по формуле: $KB = (ЧСС * 10) / ПД$, где ПД – пульсовое давление = СД-ДД. [1]

В процессе исследования использовались одномоментные функциональные пробы, при которых до начала и после нагрузки измерялось артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС) как наиболее информативных при исследовании сердечно-сосудистой системы (ССС).

Таким образом, данная методика может быть использована в процессе учебно-тренировочных занятий с целью дозирования характера, величины, объема и интенсивности физической нагрузки. Подобный подход наиболее целесообразен для лиц с низким уровнем физической подготовленности. В этом случае мы имеем возможность назначать тренировочные нагрузки, постепенно возрастающие по интенсивности и объему. Следовательно, функциональное состояние организма и физическая подготовленность могут изменяться до желаемого уровня. Используя минимум информации, с помощью методов математической обработки можно получить расширенные данные о функциональном состоянии занимающихся на конкретный период времени.

Библиографический список

1. Индивидуализация учебного процесса по физическому воспитанию студентов БГУИР с помощью целенаправленного воздействия физических нагрузок : учебно-методическое пособие. – М.: БГУИР, 2013. – 64 с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – М.: «Полымя», 1988. – 255 с.

*А.А. Парфианович,
Д.Э. Новицкий,
В.И. Новицкая*

АНАЛИЗ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Современная система спортивной подготовки баскетболистов предъявляет высокий уровень требований к функциональному состоянию организма спортсменов, их физической, психологической подготовленно-

сти, техническим навыкам и тактическому мышлению. Однако, несмотря на сложность системы критериев, обуславливающих успешность выступления баскетбольной команды в соревнованиях различных уровней, самым основным принципом построения системы спортивной подготовки является компетентность (в широком понимании данного понятия как совокупности знаний, практических навыков и эффективного их применения) студентов-спортсменов в вопросах сохранения здоровья.

Неоспорим тот факт, что основные описанные в литературе принципы здорового образа жизни: натуральное, рациональное и сбалансированное питание, достаточное потребление чистой питьевой воды и витаминно-минеральных напитков, соблюдение режима труда и отдыха, оптимальный уровень двигательной активности, отказ от вредных привычек, личная гигиена и др. – являются базовым условием для обеспечения результативности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Однако в связи со смещением целевых установок в системе подготовки спортсменов с собственно оздоровительной направленности на достижение спортивных результатов внимание к вопросам, связанным с сохранением здоровья, снижается. Особенно, на наш взгляд, существует необходимость усиления мер профилактики нежелательных реакций организма на высокий уровень физических нагрузок в условиях негативного влияния факторов, противоречащих принципам здорового образа жизни, тенденции проявления которых все более часто наблюдаются в молодежной среде.

Цель данного исследования состояла в сравнительном анализе компетентности баскетболистов студенческих команд в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Исследование проводилось методом анкетного опроса (Internet-анкетирования), педагогического тестирования и математической статистики (описательная статистика, дисперсионный и факторный анализ) (программный пакет Statistika 10.0). Уровень физической активности оценивался по методике IPAQ – International Questionnaire on Physical Activity [0], сформированность компетенций здоровьесбережения – по авторским критериям и оценочным шкалам, уровень нервно-психической устойчивости – по методике по методике В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2», функциональные показатели – по стандартным методикам с применением диагностического оборудования (спирометра сухого портативного ССП, динамометра кистевого ДК-50, тонометра автоматического UA-777), стабильность точности броска при равномерной физической нагрузке – по авторской методике.

Контингент испытуемых составили студенты 1-2 курсов Белорусского государственного университета, занимающиеся в группах спортивного отделения по баскетболу (24 человека), уровень спортивной квалификации – 1-2 разряд, и студенты основного отделения, не занимающиеся спортом (281 человек).

Результаты анкетного опроса показали, что уровень физического здоровья студентов-спортсменов выше, несмотря на то, что обе группы испытуемых по результатам диспансеризации относятся к основному отделению:

среди студентов-баскетболистов 72% констатируют отсутствие хронических заболеваний, среди не занимающихся спортом – 41%;

62,5% баскетболистов и 50,7% студентов, не занимающихся спортом, субъективно оценивают свое здоровье как отличное;

у 37,5% студентов-спортсменов улучшилось (а у остальных не изменилось) состояние здоровья за последнее полугодие. Среди студентов, не занимающихся спортом, только 26,4% наблюдают его позитивное изменение, а 7% – негативное.

У студентов, занимающихся баскетболом, выявлен достоверно более высокий уровень сформированности здоровьесберегающих компетенций (табл. 1). Наибольшие различия наблюдаются по показателям уровня физической активности (42%) и соблюдению режима труда и отдыха (31%).

Таблица 1

РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЙ

Показатель компетентности	Средний балл		p
	Основное отделение	Спортивное отделение (баскетбол)	
Питание и употребление чистой питьевой воды	5,4	6,5	<0,01
Вредные привычки	8,5	9,2	0,15
Соблюдение режима труда и отдыха	6,7	8,8	<0,01
Физическая активность	4,3	6,1	<0,01

Необходимо сказать, что согласно корреляционному анализу именно указанные показатели компетентности в вопросах здоровьесбережения – физическая активность и режим дня, оказывают наибольшее влияние на функциональное состояние организма баскетболистов, уровень их психоэмоциональной устойчивости, силовые способности и стабильность точности бросков при равномерной физической нагрузке (табл. 2, 3).

Таблица 2

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СПЕЦИФИКИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Показатель спортивной подготовленности	r_s	p
Жизненная ёмкость легких	-0,53	<0,05
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя	0,76	<0,05
Индекс Руфье	0,60	<0,05
Нервно-психическая устойчивость	-0,74	<0,05

Таблица 3

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Показатель спортивной подготовленности	r_s	p
Артериальное давление в состоянии покоя	-0,52	<0,05
Сила кисти рук	0,52	<0,05
Индекс Руфье	-0,56	<0,05
Результаты теста на стабильность точности броска при равномерной физической нагрузке	0,55	<0,05

Таким образом, проведенное исследование показало, что занятия спортом, в данном случае баскетболом, способствуют более эффективно-му формированию компетенций студентов в вопросах сохранения и укрепления здоровья. В наибольшей степени выражена разница между баскетболистами и студентами, не занимающимися спортом, в уровне сформированности тех компетенций, практическое проявление которых достоверно связано с функциональным состоянием организма спортсменов, их силовыми способностями, нервно-психической устойчивостью и стабильностью технических показателей (точности броска при равномерной физической нагрузке). Данные компетенции – уровень физической активности (то есть регулярность посещения тренировок) и соблюдение режима труда и отдыха, по результатам исследования, являются основными факторами поведенческого плана, оказывающими влияние на эффективность спортивной подготовки баскетболистов студенческих команд.

Библиографический список

1. EUROHIS: Разработка общего инструментария для опросов о состоянии здоровья. – М.: «Права человека», 2005. – 193 с.

С.В. Паршин

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ САМБО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Борьба самбо представляет собой совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием, – противоборством двух спортсменов, находящихся во взаимном захвате и стремящихся, действуя по определенным правилам, победить соперника. Самбо в нашей стране признано национальным видом спорта, что, на наш взгляд, является стимулом для российских спортсменов сохранить лидирующие позиции в этом единоборстве.

Основы спортивной подготовки закладываются на начальном этапе обучения борцов. В этот период самбисты осваивают базовую технику борьбы. Вопросы обучения тактике, как правило, планируются на последующие этапы обучения.

В то же время ряд специалистов указывает на необходимость обучения основам тактических действий уже на самых ранних стадиях подготовки спортсменов.

Тренер в процессе обучения должен помочь ученикам сформировать свою индивидуальную техническую схему, уделяя тем или иным приемам больше внимания и времени. Индивидуальная техническая схема – это владение таким количеством приемов, которое могло бы обеспечить победу в большинстве ситуаций. Необходимо широко использовать подготовительные и подводящие упражнения, при этом возможно выполнение различных элементов в сочетаниях и комбинациях, самбисты должны выполнять броски всех групп в передвижении. [2]

Проведение тренировки при изучении двигательных техник осуществляется в три этапа: овладение основами техники, овладение движением и укрепление и совершенствование навыков.

Овладение основами техники состоит в приобретении правильных представлений о данном движении и запоминании общей схемы упражнений. Число повторений ограничено, так как целью является лишь знакомство с общей структурой движения. Очень важно не допускать на этом этапе ошибок при выполнении технических действий, так как структура движения может быть усвоена неправильно.

На этапе овладения движением необходимо следить за правильным и «гладким» его выполнением. Число повторений при этом также не очень большое, потому что они предназначены для совершенствования и сохранения навыков изучаемого движения.

На этапе укрепления и совершенствования навыков движение выполняется уже правильно и «гладко», а дополнительные элементы почти автоматизированы. Увеличивается объём повторений всего движения. Из всего этого следует, что усвоение навыков состоит в целенаправленном и систематическом повторении изучаемых движений. [3]

В целом технику самбо можно разделить на две основные группы: техника выполнения бросков и техника борьбы в партере.

Техника броска самбо всегда выполняется из положения стоя, либо когда противник сам теряет равновесие, либо когда направленные действия другого спортсмена приводят к его потере.

Поэтому наибольшая часть времени при изучении этой техники уделяется освоению способов выведения противника из равновесия. Основу выведения из равновесия составляет воздействие на противника таким образом, чтобы с помощью рычагов рук, ног, туловища лишить его устойчивого положения, уменьшить площадь его опоры, сместить проекцию общего центра тяжести за пределы площади опоры, в результате чего противник потеряет равновесие, и он его либо восстановит, либо упадет. Очень важно обращать внимание борца на тот факт, что при выведении противника из равновесия, нельзя давать ему возможность вернуться в стабильное положение, так как это будет означать, что все приложенные усилия для проведения технического действия были напрасны.

Другая группа элементов техники – ведение борьбы в партере – является специфической частью техники, она делится на удержание и болевые приемы. Удержание противника на спине лишает его возможности для контратаки, а проведение болевых приёмов на локтевые, коленные и тазобедренные суставы, а также ущемление ахиллесова сухожилия может привести к чистой победе над соперником.

За успешное проведение удержания противника на лопатках в течение 20 секунд атакующему на соревнованиях присуждается 4 балла, а при сдаче противника при проведении болевых приемов спортсмен выигрывает схватку.

Итогом учебно-тренировочного процесса является участие спортсменов в соревнованиях. Соревнования выявляют уровень физической, технической, тактической подготовки и волевой готовности самбиста.

Поэтому в учебно-тренировочных занятиях совершенствование технических приемов желательно проводить близко к соревновательной практике. После участия в соревнованиях следует обсудить на тренировке действия всех спортсменов, указать на их ошибки и решения в тактике и технике проведения схватки, а может быть и на качества, проявленные спортсменом, такие как сила воли, умение преодолевать боль, упорство,

настойчивость, следует хвалить этого спортсмена, и тренер сразу же увидит, как ученик с желанием и настроением будет проводить тренировку. В соревновании выявляются сильные и слабые стороны каждого борца, и задача тренера состоит в том, чтобы на эмоциональном подъеме изучить и совершенствовать сильные стороны своего воспитанника.

Особое внимание следует уделить специальной тактической подготовки борца, которая направлена на освоение и совершенствование техники избранного вида спорта, в нашем случае самбо. Одновременно общая техническая подготовка самбиста содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей. В каждом большом цикле тренировки тактическая подготовка самбиста строится на логике перехода от элементов к целому, то есть от фрагментов избранной тактики состязания к целостным формам. Основными средствами ее практического освоения служат подготовительный и соревновательные упражнения, модулирующие вначале отчасти, а затем возможное полно намеченную тактику состязания. [1] Всё вышеперечисленное зависит от предшествующей, физической технической и психической подготовки.

В заключение следует сказать, что упражнения общей физического характера следует давать спортсменам в конце тренировки, в связи с тем что после упражнений на силу занимающиеся трудно усваивают технику.

Библиографический список

1. Абдулкимов, Н.А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы / Н.А. Абдулкимов // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 3. – С. 33-34.
2. Осипов, А.Ю. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.
3. Яланская, Л.А. Особенности обучения технике дзюдо на начальном этапе в процессе становления спортивного мастерства на базе ДЮСШ УФКС г. Севастополя / Л.А. Яланская, И.В. Тарабрина // Образование и воспитание. – 2015. – № 4. – С. 10-14.

И.В. Печковский

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ИЗМЕРИТЕЛЬНОЙ АППАРАТУРЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

Эффективный контроль уровня развития двигательных способностей человека, в том числе и скоростно-силовых, которые особо необходимы в единоборствах, невозможен без использования объективных инструментов регистрации. В спортивной практике для количественного определения компонентов указанных способностей используется широкий спектр измерительной аппаратуры.

Время реакции (время сенсомоторного реагирования) определяют с помощью рефлексометров различной конструкции. Максимальная частота движений измеряется за короткий промежуток времени, в течение которого не успевает возникнуть утомление. Для регистрации частоты движений можно пользоваться несложной аппаратурой, состоящей из телеграфного ключа, кнопки с небольшим сопротивлением или контактной площадки; источника питания, в качестве которого могут служить аккумуляторные батареи или электрическая сеть. При отсутствии необходимой электроаппаратуры рекомендуется пользоваться графическим методом регистрации движений. Для оценки быстроты одиночного движения с достаточно высокой точностью применяют довольно сложные методики, такие как электромиография, фиксация движения с помощью видео- и кино съемки и другие.

Абсолютная сила мышц измеряется с помощью динамометров различных конструкций: динамометра Коллена, гидравлических, динамометра В.А. Абалакова. Помимо ручных динамометров широко распространен становой динамометр, с помощью которого измеряют силу разгибателей спины.

Твердость (тонус) мышц измеряется с помощью тонометров, а сам метод получил название тонометрии. Для изучения тонуса мышц у человека используются несколько методов: аппланационный, основанный на определении степени сплющивания легко деформирующейся поверхности специального эластомера; импрессионный, связанный с определением глубины вдавливания недеформирующегося щупа; баллистотонметрический, тензометрический, сейсмотонметрический, эквитонметрический и др. Эти методы позволяют измерять тонус (твердость) мышц не только при их напряжении, но также в состоянии покоя и при произвольном расслаблении. [1]

Выносливость к статическому усилию измеряют с помощью динамометров определенных конструкций, которые позволяют не только фиксировать прилагаемое усилие, но и следить за его длительным удержанием. Наиболее удобным, как отмечалось выше, является динамометр конструкции В.А. Абалакова. Выносливость к статическому усилию можно измерять и безаппаратурными методами, с помощью удержания определенных поз. Однако при этом не будет выполняться важное методическое положение – выравниваемое для всех испытуемых задаваемых усилий по отношению к их максимуму.

В настоящее время широко внедряются компьютерные диагностики оценки способностей человека. Однако, как и все другие виды диагностик, они имеют как преимущества, так и недостатки.

К преимуществам компьютерной диагностики относят: универсальность оборудования; возможность генерации заданий, что позволяет создавать большое количество разнообразных испытаний; настройка условий эксперимента; автоматизация и стандартизация тестирования; использование анимации; возможность фиксации дополнительных параметров; оперативная обработка данных и расширенные возможности представления результатов.

К недостаткам компьютерной диагностики относят:

– зависимость результатов тестирования от оборудования. Любая диагностическая аппаратура имеет свои стандарты, что позволяет сравнивать данные, полученные в работе разных приборов. На результаты работы компьютерных методик влияют не только компьютерные комплектующие (тактовая частота процессора, объем памяти, видеокарта и т.д.), но и все работающие в данный момент программы (операционная система, драйверы и т. д.), которые существенно отличаются друг от друга;

– необходимость умения работы с компьютером.

Вместе с тем именно компьютерные технологии позволяют создать качественно новые тренажерно-измерительные устройства. Так, в Могилевском институте МВД Республики Беларусь разработано «Устройство для диагностики и развития моторных реакций курсантов в контактных единоборствах». Исследовательский стенд представляет собой конструкцию, имеющую вид треугольной призмы, включающую опорные и соединительные направляющие.

Между направляющими в одной из плоскостей каркасной рамы мягким соединением, вертикально натянут экран, изготовленный из прочной, эластичной ткани. Способность ткани пропускать световое излучение, позволяет испытуемому видеть четкое изображение на ее обратной стороне, а благодаря мягкому соединению полотна экрана с каркасной рамой, по

нему можно наносить удары руками и ногами без нарушения скоростных и технических характеристик движений.

Устройство также содержит блок управления, блок программ и блок контроля и фиксации изображения.

Представленная методика диагностики отличается тем, что точность выполнения заданий и регистрация параметров осуществляются с помощью разработанного нами аппаратного модуля, включающего в себя систему датчиков ударов с применением акселерометров и устройство обработки информации, основанного на использовании электронного логического анализатора – осциллографа.

Ввод информации в компьютер помимо осциллографа-анализатора осуществляется при помощи клавиатуры и манипулятора. Также манипулятором устанавливаются метки начала и конца контрольного интервала. Клавиатура позволяет ввести индивидуальные параметры испытуемого для сохранения результатов теста в отдельный файл с возможностью последующего анализа полученной информации. Контрольное упражнение представляет собой последовательный вывод на просветный экран при помощи проектора определенных заданием фигур (изображений). Формирование последовательности фигур производится программой «Тренаж» посредством использования Flash-анимации. Программа выводит время выполнения упражнения в собственное рабочее поле, что позволяет оперативно оценить результаты теста.

Получение точных количественных показателей, характеризующих способности к быстрому реагированию на появляющуюся световую сигнал, свидетельствует о достаточной надежности предлагаемой системы диагностики в условиях выполнения целостных двигательных действий в различных видах противоборств, обусловленных спецификой оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. [2] Структура движений курсантов на тренажере при оценке моторных реакций максимально близка к реальным условиям схватки. Следовательно, данный тренажер можно эффективно использовать не только для диагностики, но и для совершенствования компонентов скоростных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности курсантов.

Библиографический список

1. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

2. Печковский, И.В. Повышение объективности оценки сенсорно-моторных реакций курсантов высших учебных заведений МВД / И.В. Печковский, Д.А. Лавшук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 147. Т. I /

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С. 256-258. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

*К.Г. Попова,
О.М. Холодов*

ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ КУРСАНТА

Невозможно переоценить влияние и место спортивной деятельности в физическом и моральном становлении человека. Спорт является не только составной частью физической культуры, но и соревновательной деятельностью с возрастанием уровня конкуренции, достижением наивысших результатов, выработкой качеств победителя, мобилизацией сокрытых внутри нравственных и психологических качеств человека.

Спорт как один из важнейших аспектов профессионального становления офицера обеспечивает его подготовленность к выполнению оперативно-тактических задач, способность быстро ориентироваться в часто меняющейся обстановке и сохранение высокой работоспособности и выносливости во время служебной деятельности.

Особую роль в процессе развития профессионально-психологических качеств курсанта играют военно-прикладные виды спорта, развитие которых продолжается и в настоящее время. Согласно постановлению Правительства РФ от 20.08.2009 с изменениями и дополнениями от 18.08.2016 № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» военно-прикладными видами спорта являются [1]: армейский рукопашный бой, военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье, международное военно-спортивное многоборье, стрельба из штатного или табельного оружия.

Помимо вышперечисленного перечня можно выделить и некоторые неофициальные спортивные дисциплины, которые были образованы относительно недавно [2]: авиадартс, акватлон, Каспийское дерби, Кубок Каспия, танковый биатлон, триатлон специального назначения, мастера автобронетанковой техники.

Такие военно-спортивные игры, как «Танковый биатлон», «Каспийское дерби» и «Мастера автобронетанковой техники» имеют прикладную,

специальную направленность и предназначены для совершенствования мастерства в управлении военной техникой в различных экстремальных условиях.

В ходе состязаний «Авиадартс» летные экипажи оттачивают мастерство в умении скрытно преодолевать систему противовоздушной обороны противника, с наивысшей точностью применять авиационные средства поражения по наземным мишеням.

«Акватлон» представляет собой поединок двух спортсменов в воде и под водой. Является современной военной интерпретацией древнейшего японского боевого искусства «Суйэйдзюцу». Применение элементов «Акватлон» в обучении военнослужащих дает продуктивные результаты в развитии координации, ловкости, а также способности задерживать дыхание под водой на длительное время. [1]

В среде подразделений специального назначения наибольшую популярность занимает «Триатлон специального назначения», который является комплексными командными соревнованиями. В состав триатлона входят бег в полной выкладке с преодолением полосы препятствий, штурмовой альпинизм и стрельба в стесненных условиях. Различные этапы соревнования способствуют формированию у курсантов не только отличной физической формы, но и набора навыков, умений и рефлексов, необходимых в боевых условиях.

Основываясь на данных статьи В.А. Щеглова [2], можно объединить в группы определенные командные и социально-личностные качества, на развитие которых воздействуют различные военно-прикладные виды спорта и упражнения.

Так, к примеру, спортивные занятия в составе группы или подразделения, военно-спортивное многоборье, комплексные военные эстафеты, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье способствуют развитию настойчивости и воли к победе, навыков и умений управления личным составом, укреплению воинской дисциплины и социальной активности, а также формированию способностей к коммуникативному взаимодействию.

Армейский рукопашный бой и боевые единоборства способствуют эффективному воспитанию у курсанта воли к победе, решительности, смелости, уверенности в своих силах, формированию навыков принимать результативные решения в сложной оперативной обстановке.

Военно-прикладной спорт, в частности бег в военной форме на 1000 и 3000 метров, марш-бросок на 5 и 10 километров, военное многоборье (ВТ-3 и ВТ-4), полоса препятствий (ОКУ, СКУ СВ, СКУ ТВ, ВДВ, ВМФ), лыжная гонка и лыжный марш-бросок развивают функциональную работоспособность, выносливость, дисциплинированность, упорство.

В процессе стрельб из штатного и табельного оружия (упражнения АК-1, АК-2, АК-3, СВ-1, СВ-2, ПМ-1, ПМ-3) можно достаточно успешно воспитывать выдержку, внимание, волевые усилия, самообладание во время выполнения боевых задач, самоконтроль в экстремальных ситуациях, уверенность в своих силах.

Таким образом, можно отметить, что военно-прикладные виды спорта во всем своем многообразии являются эффективным инструментом развития командных социально-личностных и профессиональных качеств у курсантов.

Однако, как показывают исследования В.А. Щеголева [2], в педагогической практике могут проявляться факты нежелательного влияния приобретенных качеств, таких как избыточная агрессия, эмоциональная неустойчивость, чрезмерная мотивация притязаний.

Но следует отметить, что механизм приобретения данных негативных качеств под влиянием военно-прикладных упражнений и видов спорта слишком сложен и противоречив. [1]

Так, Ю.Н. Щедрин [3] отмечает, что недостаточность и некомпетентность педагогического воздействия на курсантов со стороны преподавательского состава в ходе занятий по физической подготовке могут привести к нежелательным последствиям: нарушению дисциплины, нездоровому психологическому климату внутри коллектива, высокомерности со стороны спортсменов-лидеров. Следовательно, для достижения положительного воздействия физической подготовки в процессе профессионального развития курсанта необходима высокая педагогическая компетентность преподавателей, хорошая оснащенность образовательного процесса.

Таким образом, рассматривая особенности предстоящей профессиональной деятельности курсанта, можно констатировать, что образовательный процесс физической подготовки при целенаправленном его построении и при отсутствии определенных негативных факторов играет основополагающую роль в профессиональном становлении личности будущего офицера. Отличная физическая подготовка, психологическая устойчивость, профессионализм, высокие показатели работоспособности и выносливости в сочетании с нравственными качествами – являются базисом эффективной профессиональной деятельности офицера Вооруженных Сил Российской Федерации.

Библиографический список

1. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

2. Щеголев, В.А. Влияние занятий военно-прикладной физической подготовкой на формирование командных и социально-личностных качеств у курантов вузов внутренних войск МВД РФ / В.А. Щеголев, П.А. Солдатов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3(121) – С. 152-156.

3. Щедрин, Ю.Н. Развитие лидерских качеств у курсантов военно-учебных заведений в процессе физкультурно-спортивной деятельности : дис. ... докт. пед. наук / Ю.Н.Щедрин. – СПб., 2003. – 481 с.

*А.О. Пунтус,
Д.А. Завьялов*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ

Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники, ориентируясь при помощи спортивной карты и компаса, должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. [1]

В настоящее время спортивное ориентирование как вид спорта интенсивно развивается: повышается сложность технических дистанций для соревнований, объекты на карте при ее изначальной рисовке обозначаются более четко. Это расширяет круг оперативного мышления спортсмена и позволяет ему реализовывать свои технико-тактические приемы более эффективно. Но в то же время современному спортсмену-ориентировщику необходимо повышать уровень технико-тактической подготовленности. [2] Именно это и является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях.

Однако в настоящее время наблюдается острая нехватка новых методических пособий, которые помогли бы тренеру разнообразить тренировочный процесс новыми эффективными упражнениями и реализовать поставленные задачи на текущий сезон.

Как известно, спортивное ориентирование настойчиво имеет перспективы включения в олимпийскую программу. Но для этого необходимо сделать данный вид спорта привлекательным для СМИ. Для этого в соревновательную программу вводятся более простые и короткие дистанции (больше контрольных пунктов и «видимого» пространства).

С целью совершенствования технико-тактической подготовленности спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых дисциплинах, нами были разработаны несколько упражнений. Эти упражнения были внедрены в тренировочный процесс сборной команды г. Красноярска в летний период, а также во время весенних учебно-тренировочных сборов следующего года для подготовки ко всероссийским соревнованиям «Сибирский азимут».

Упражнение «Муравьи»: на местности площадью не более 70 м² (видимое пространство) располагаются в хаотичном порядке от 10 до 20 КП, каждый из которых имеет собственный номер (от 31 до 50). Спортсмену выдается строгий порядок их прохождения (обычно это 8 кругов по 15 КП). Задача спортсмена – как можно быстрее преодолеть дистанцию, отметившись поочередно на каждом КП.

Упражнение «Звездочка»: спортсмену выдается карта крупного масштаба (до 1:4 000) с дистанцией и легенды без номеров. На местности в районе нахождения КП расположены 2-3 КП, и спортсмен должен самостоятельно при помощи легенд определить свой КП. За неправильную отметку к итоговому результату добавляется штраф (от 5 до 10 сек.). Побеждает самый быстрый.

Упражнение «Веерная эстафета»: эстафета в заданном направлении. Команде из двух человек (например, М+Ж) выдается одна карта с множеством кругов прохождения (обычно 8-12 кругов). Время прохождения круга не должно превышать 3-4 минут. Первые этапы стартуют с общего старта, но каждый на свой круг. Передача эстафеты осуществляется картой. В дальнейшем каждая команда смещается ровно на один круг вправо (по принципу веера). Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая все круги.

Следующим этапом идёт усложнение упражнений с постановкой новых заданий.

1. «Муравьи». Спортсмены стартуют с общего старта. Так как не известно точное местоположение нужного контрольного пункта, сразу же включается тактическая составляющая подготовки, участник вынужден выбирать оптимальную «цепочку» из контрольных пунктов таким образом, чтобы в очной борьбе опередить соперников и по наименьшей траектории охватить все контрольные пункты. Дополнительно в момент начала упражнения активно включается в работу кратковременная память.

Постепенно тактическая борьба замещается технической. По нашим наблюдениям, сильнейшие спортсмены уже к середине второго круга довольно точно запоминают нумерацию. На этом этапе борьбы начинают отрабатываться такие соревновательные элементы, как скорость отметки,

выход и уход с контрольного пункта, чувство направления. Существенно возрастает скорость передвижения спортсмена.

Финальный этап упражнения представляет собой одинаковый круг для всех спортсменов. На этом этапе происходит исключительно тактико-техническая борьба на максимальной скорости.

2. «Звездочка». Упражнение похоже на классическое ориентирование в заданном направлении, но с особенностями. Спортсмену выдается карта крупного масштаба от 1:1000 до 1:4000 с порядком прохождения. Однако номеров контрольных пунктов участник не получает. В районе контрольного пункта спортсмена поджидает сюрприз из 2-3 призм, для определения нужной призмы участник вынужден пользоваться легендой.

Огромный плюс такого упражнения в том, что его можно провести на сравнительно небольшом, но зато самом интересном участке местности. Упражнение предъявляет повышенные требования к концентрации внимания участника и его технической подготовленности. Возможен вариант, когда на дистанцию выпускают спортсменов парами, что позволяет отрабатывать тактико-техническую подготовленность и совершенствовать морально-волевую.

Упражнение помогает устранить очень серьезную ошибку, которая приводит к снятию спортсмена на соревнованиях – взятие не «своего» контрольного пункта. Также оно помогает отрабатывать такие соревновательные элементы, как внимание, скорость отметки, поиск, выход и уход с контрольного пункта, чувство направления.

3. «Веерная эстафета». Упражнение проходит на небольших этапах (время прохождения круга всего 3-4 минуты), что позволяет работать на предельной скорости, отдыхать до полного восстановления, тем самым совершенствовать скоростно-силовую выносливость. Эта эстафета представляет собой полноценную дистанцию, поэтому позволяет отрабатывать все технические приемы, свойственные ориентировщику. Постоянное возвращение на старт (если провести аналогию с обычной эстафетой, то старт воспринимается как сборный контрольный пункт) не позволяет спортсменам забывать и о тактической борьбе.

«Веерная эстафета» позволяет убрать очень важный недостаток классической эстафеты, т.н. «паровозное» преследование, который у участников всегда вызывает недовольство. В таблице представлены результаты соревнований разных лет, до и после эксперимента.

Таблица

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ
«СИБИРСКИЙ АЗИМУТ» РАЗНЫХ СЕЗОНОВ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ

№	До эксперимента	После эксперимента	d_i	d_i^2
1	1	1	0	0
2	9	5	4	16
3	7	3	4	16
4	6	8	-2	4
5	8	1	7	49
6	4	6	-2	4
7	9	2	7	49
8	3	1	2	4
9	19	3	16	256
10	17	2	15	225
Сумма	83	32	51	623
Среднее			5,1	
Дисперсия			40,322	
Станд.отклон.			6,350	
Ошибка			2,117	
Коэф.вариаци.			124,509	
Значение критерия Стьюдента			2,54	

Анализируя результаты, приведенные выше, можно сделать вывод, что достоверное улучшение результатов произошло на короткой дистанции, что и способствовало улучшению общего результата у всех спортсменов.

В наше время прогресс, достигнутый в спортивном ориентировании, привел к тому, что для высокого спортивного результата уже не хватает высокой физической подготовленности и невозможно показать высокий спортивный результат, используя только один или два технических приема.

Квалифицированному спортсмену-ориентировщику требуется комплексное владение техникой абстрагирования рисунка карты и выделения главных опорных ориентиров, умения быстро представить и оценить характер и надежность каждого из них, выбрать наиболее рациональный путь между ними. А затем по мере продвижения к контрольным пунктам необходимо быстро и точно производить измерения по карте и компасу, опознавать встречающиеся ориентиры, оценивать пройденные расстоя-

ния, запоминать то, что осталось позади, и представлять то, что следует еще преодолеть.

Для повышения уровня технико-тактической подготовленности мы внедрили в тренировочный процесс упражнения «Муравьи» и «Звездочка», используя карты крупного масштаба для более быстрого чтения и максимальной концентрации внимания.

В результате проведенных исследований мы получили достоверный прирост показателей спортсменов-ориентировщиков на короткой дистанции, что говорит об эффективности предложенных нами упражнений.

Библиографический список

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно–спортивной деятельности: спортивное ориентирование / Л.И. Александрова, С.В. Бизюкин, С.Ю. Меренцов. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с.

2. Васильев, Н.Д. Взаимосвязь тактической и технической подготовки в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, И.И. Столов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 11. – С. 9 – 12.

Н.С. Романенко

«ДИСК ЗДОРОВЬЯ» КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В соревновательной деятельности приходится решать конкретные двигательные задачи: прыгнуть как можно дальше, вовремя поймать мяч, точно выполнить упражнение на гимнастическом снаряде. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений (требование к координации движений).

Способность согласовать двигательные действия в единое целое при выполнении сложных элементов упражнения, удерживать равновесие во время их выполнения, быстро реагировать на внешние раздражители посредством выбора различных технических элементов согласно условиям, в которых выполняется конкретное двигательное действие – все это относится к составным частям координационных способностей.

Координация движений является самой важной двигательной способностью, без которой нельзя выполнить ни одно двигательное действие. Например, когда лыжник спускается с горы, ему нужно сохранять

равновесие, чтобы не снижать скорости перемещения; когда теннисист осуществляет такие технические приемы, как накат, топ-спин, так как ему нужно точно рассчитать траекторию полета мяча и т.п.

У спортсменов различных видов спорта нередко результаты выступления на соревнованиях зависят не только от уровня тренированности и технического мастерства, но и от уровня развития координационных способностей.

Например, в художественной гимнастике, спортивных танцах даже незначительные отклонения от необходимого ритма движений, которые выражаются в изменении направления, скорости, ускорения, точности приложенных усилий, чередовании напряжения и расслабления мышц, могут существенно повлиять на результат двигательного действия.

Основное содержание работы. Основным путем развития координационных способностей является овладение новыми навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Желательно, чтобы обогащение новыми навыками проходило непрерывно. Например, гимнасты-мастера, на протяжении нескольких лет не учившие новых элементов, затем осваивают неизвестные для них движения с большим трудом, чем многие перворазрядники, в занятия которых систематически включались новые элементы. [2]

Упражнения на координацию характеризуются необычными положениями тела в пространстве и быстрым его перемещением, увеличивают возбудимость и функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, развивают проприоцептивную чувствительность во всех звеньях двигательного аппарата.

При выполнении упражнений на развитие координации преобладает динамическая работа в сочетании с работой статического характера. Такие упражнения выполняются в необычных условиях опоры. При такой работе ритм нервных импульсов к мышцам все время изменяется, что затрудняет деятельность нервных центров. [2]

При выполнении упражнений на координацию большое значение имеет правильное использование веса и инерции своего тела, центробежной силы, реакции опоры, условий равновесия, влияющих на функциональное состояние организма. [1]

Существует много средств, с помощью которых можно развивать координационные способности, но отличающихся друг от друга.

Эффективными считаются упражнения с ограниченной и подвижной опорой. Таким средством является «диск здоровья». Это вращающийся

тренажер круглой формы, на котором можно выполнять вращение на двух ногах или на одной, в зависимости от поставленных задач.

Преимущество упражнений на «диске здоровья» состоит в том, что они создают дополнительные трудности при их выполнении.

Все движения на «диске здоровья» не стабильны, все время приходится перемещаться из стороны в сторону и постоянно выбирать такое положение, которое бы обеспечивало устойчивость, чтобы не терять равновесие, создавая тем самым предпосылки к его развитию.

Упражнение 1. И. п. стоя на «диске здоровья» в основной стойке. Раз – повернуть корпус влево, руки вправо на одном уровне с плечами. Два – повернуть корпус вправо, руки влево, на одном уровне с плечами.

Упражнение 2. Вращение на «диске здоровья» на двух ногах. Руки вдоль туловища, спина прямая, смотреть в одну точку перед собой, это даст возможность избежать головокружения.

Упражнение 3. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», правая на полу. Начать вращение, постоянно отталкиваясь правой от пола, удерживая равновесие.

Упражнение 4. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», правая на полу. Оттолкнувшись правой ногой от пола, начать вращение. Балансировать прямой отведенной в сторону ногой, чтобы сохранить равновесие.

Упражнение 5. И. п. стоя левой ногой на «диске здоровья», которая располагается на нем носком в сторону, а не параллельно правой ноге, стоящей на полу. Ноги на ширине плеч, правая нога чуть позади левой. Левая рука выпрямляется вперед перед собой параллельно полу, правая – назад-вправо под углом 45 градусов. Раз – быстро перенести вес тела на левую ногу, немного согнув ее в коленном суставе, сделать замах по дуге правой ногой в левую сторону. Два – начать вращение на «диске здоровья», поставив носок правой ноги на подъем левой ноги, согнуть руки в локтевом суставе и прижать к груди. Стараться удерживать равновесие как можно дольше. То же, вращаясь на правой.

Упражнение 6. И. п. стоя на левой ноге на «диске здоровья» в полном приседе, правая на полу. Раз – перенести вес тела на левую ногу, поставить правую на «диск здоровья». Два – начать вращение, руками обхватив колени.

Цель исследования: Обосновать применение упражнений на «диске здоровья» и выявить их эффективность экспериментальным путем.

Задачи: 1. Исследовать уровень развития координационных способностей спортсменов. 2. Применить упражнения на «диске здоровья» у спортсменов. 3. Выявить эффективность упражнений на «диске здоровья».

Выводы. Исследования показали, что у спортсменов различных специализаций был выявлен примерно одинаковый уровень развития координационных способностей.

В контрольной и экспериментальной группах было одинаковое количество спортсменов – лыжников, теннисистов, баскетболистов и волейболистов от 16 до 17 лет. В контрольной группе применялись традиционные упражнения для развития координационных способностей, а в экспериментальной – упражнения на «диске здоровья».

В результате математической обработки среднеарифметических данных было выявлено, что применение упражнений на «диске здоровья» позволило повысить уровень развития координационных способностей у спортсменов различных специализаций.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой результаты существенно повысились во всех тестах, имеют достоверное отличие: «челночный бег» в контрольной группе 10.2, в экспериментальной 9.5; «проба Ромберга» в контрольной группе 7.8, в экспериментальной 10.9; «лягушка» в контрольной группе 9.8, в экспериментальной 9.

Библиографический список

1. Мирзиев, Р.Ф. Развитие физических качеств у спортсменов / Р.Ф. Мирзиев, 2008.

2. Полянский, А.В. Методика измерения ловкости как физического качества // А.В. Полянский, Д.А. Романов // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10 – С. 77-78.

А.П. Самойлов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основным предметом воинского обучения и воспитания, одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации. Её целью является обеспечение необходимого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Включение молодых людей в новую систему жизнедеятельности, связанную с прохождением военной службы, зачастую сопровождается психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением

волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации к новым специфическим условиям.

Среди средств адаптации немаловажную роль играют, по мнению специалистов (Марищук В.Л., Щеголев В.А., Тараненко А.Ф., Романенко Н.В. и др.), различные виды физической культуры. [4]

Воспитание физической культуры личности – это освоение общественных, материальных и духовных ценностей физической культуры, превращение их в личные ценности. С психолого-педагогических позиций этот процесс обусловлен приобретением и развитием потребностей, мотивов и интересов к ценностям физической культуры.

Процесс формирования социально значимой личностной потребности саморазвития физической культуры военнослужащих должен осуществляться через овладение ими системой знаний, научных представлений о путях и средствах организации здорового образа жизни, о сущности и закономерностях физической культуры, об образцах и примерах физической культуры выдающихся людей и т.д.

Когнитивную составляющую физической культуры личности военнослужащего образует уровень, системность и динамичность знаний о правилах физической подготовки, методах организации физической активности, путях и средствах физического совершенствования, возможностях использования средств физической культуры для повышения работоспособности, формах отдыха и снятия утомления, социальной, нравственной и эстетической ценности двигательной деятельности.

Психомоторную составляющую физической культуры личности образует совокупность личных физических достижений. Она определяется уровнем развития физических качеств военнослужащего, что проявляется в его физической работоспособности, умении рационально решать привычные и новые двигательные задачи и действия, применять полученные знания и сформированные навыки в служебной деятельности. [3]

По данным докторского исследования С.Г. Добротворской (2002 г.), около 70% населения страны не занимается физкультурой. Среди студентов 32% имеют дефицит в весе, а 25% – избыточный вес. В среднем, по данным этого автора (г. Казань), сегодня курят 35,6% мальчиков и 25,2% девочек, а в возрасте 16 лет от этой привычки страдают 45,3% юношей и 16,7% девушек. [4]

«Недостатком физической активности, – отмечает А.В. Лотоненко, – как средства сохранения и укрепления здоровья является отсутствие резких и радикальных изменений в организме в ответ на занятия физическими упражнениями по сравнению с применением фармакологических средств. В этом случае особенно важно понимание приоритета естествен-

ных природных факторов оздоровления по сравнению с искусственными стимуляторами. Такое понимание должно быть свойственно интеллигентному человеку, ибо оно выражает высокий уровень его культуры, в том числе двигательной» [4].

Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. На это обращают внимание почти все исследователи, занимающиеся проблемами здоровьесбережения.

С введением в 2007 г. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, закон определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

В то же время необходимо отметить, что утративший силу Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривал физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Отечества, гарантировал права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. В статье 17 этого документа определялась роль физической подготовки и спорта для Вооруженных Сил РФ, четко раскрывались содержательные и организационные аспекты осуществления физического воспитания военнослужащих. [2]

В действующем же на настоящий момент Федеральном законе № 329-ФЗ роль физической культуры в обучении и воспитании личного состава Вооруженных Сил РФ нивелируется и сводится к расплывчатым формулировкам организационного характера.

К главным направлениям деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в стране относятся: всестороннее развитие человека, утверждение здорового образа жизни, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создание условий для занятий любыми видами физической культуры и спорта.

Уровень физического развития имеет большое значение для любого человека, поскольку во многом определяет состояние здоровья и психической уравновешенности человека, его уверенности в себе и на этой основе – отношения с окружающими. Но когда речь идет о военнослужащих, уровень их физической подготовленности приобретает дополнительное, прикладное значение, так как на её основе формируется множество профессионально значимых качеств.

В войсках роль физической культуры и реализацию её специфических задач выполняет физическая подготовка.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах должна способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию у военнослужащих духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. [2]

Актуальность физической подготовки обусловлена рядом факторов:

- возросшими требованиями современной боевой деятельности к физической готовности военных специалистов;
- важным вкладом физической подготовки в обеспечение эффективности профессиональных действий любых военных специалистов;
- усилением роли физической подготовки военнослужащих при боевых действиях в экстремальных условиях;
- низким уровнем физической подготовки молодого пополнения и возросшей напряженностью процесса их обучения;
- необходимостью качественной подготовки выпускников военно-учебных заведений к проведению эффективного физического совершенствования подчиненного личного состава;
- доказанным защитным эффектом физической подготовки при внезапно возникающих напряжениях организма, его основных систем, и прежде всего сердечно-сосудистой системы;
- ведущей ролью физической культуры в укреплении здоровья, обеспечении профессионального долголетия военных специалистов.

Для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в Вооруженных Силах Российской Федерации создаются и действуют организации физической культуры и спорта (центральные и иные спортивные клубы).

В целом физическая подготовка военнослужащих должна обеспечить успешность их обучения, физическую готовность к последующей

боевой деятельности и к эффективному физическому совершенствованию подчиненного личного состава.

В контексте настоящего исследования представляется целесообразным рассмотреть содержание понятия «физическая готовность военных специалистов».

«Физическая готовность» – это функциональные возможности организма, позволяющие военнослужащему успешно выполнять (боевые) задачи.

Они могут быть сформированы в процессе физической подготовки, индивидуальной жизни, унаследованы. Необходимо всегда помнить, что успешность профессиональной деятельности определяется не уровнем развития того или иного физического качества (выносливости, силы, быстроты и ловкости), а теми функциональными возможностями организма (теми резервами), которые формируются в результате физической тренировки, направленной на достижение этого уровня. Эти функциональные возможности и следует совершенствовать, избирая соответствующие физические упражнения. Но выбрать упражнения – это полдела, необходимо ещё их выполнять. А для этого требуется высокая мотивация в осознании необходимости самосовершенствования и высокий уровень волевых качеств.

Библиографический список

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009).
3. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
4. Лотоненко, А.В. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: ФОН, 2006. – 317 с.

Т.А. Слободчикова

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ
(НА ПРИМЕРЕ ЛЕТНЕГО СЛУЖЕБНОГО БИАТЛОНА)**

Неуклонное повышение требований современной служебно-профессиональной деятельности к физической подготовленности сотрудников диктует необходимость изыскания дополнительных возможностей для физического совершенствования личного состава правоохранительных органов. Проблема оптимизации подготовки курсантов к служебной деятельности относится к числу наиболее актуальных. В этой связи особую роль приобретает более широкое использование и усиление такой формы физической подготовки, как физическая тренировка в процессе учебно-служебной деятельности. Для решения задач, связанных с повышением профессионального мастерства в системе физической подготовки сотрудников полиции, культивируются служебно-прикладные виды спорта, которые способствуют выработке и поддержанию наиболее значимых профессиональных психофизических качеств и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

В последнее время среди сотрудников правоохранительных органов и курсантов образовательных организаций МВД России все популярней становится летний служебный биатлон, который является одним из служебно-прикладных видов спорта.

Летний служебный биатлон как комплексный вид спорта объединяет физическую подготовку и стрелковую. Для сотрудника полиции он имеет большую служебно-прикладную направленность. Летний служебный биатлон представляет собой бег по пересеченной местности на дистанции 3 километра с пистолетом Макарова и последующей стрельбой на двух огневых рубежах через каждые 1000 метров по 5 выстрелов на каждом огневом рубеже.

На чемпионатах среди команд образовательных организаций МВД России наблюдается неуклонный рост спортивных результатов, постоянно увеличивается конкуренция на всероссийских соревнованиях. Анализ выступлений ведущих спортсменов по летнему служебному биатлону вузов МВД России показывает, что отчетливо прослеживаются тенденции к повышению скорости бега по дистанции, меткости стрельбы и к уменьшению времени пребывания на огневом рубеже представителей практически всех команд образовательных организаций МВД России.

Успешное выступление курсантов на соревнованиях высших рангов обеспечивается в основном двумя факторами: одаренностью спортсмена и рациональностью использованной системы многолетней подготовки в период обучения в вузе. Отсюда вытекает необходимость целенаправленной и селективной, работы со спортсменами, поступающими в вуз, а также необходимость постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов проведения занятий со спортсменами сборной команды института по летнему служебному биатлону.

Отбор в сборную команду института должен производиться из числа курсантов, которые до поступления в институт занимались циклическими видами спорта (бег, лыжные гонки, конькобежный спорт, велоспорт) и имеют определенные навыки в беге и функциональную подготовленность. И уже в институте обучать их навыкам стрельбы из боевого оружия, так как приобрести навыки в стрельбе за период обучения в вузе гораздо проще, чем научить их бегать с высокой скоростью.

Каким бы мастерством спортсмен ни обладал, путь к достижению спортивной формы и высокому результату на соревнованиях лежит через систематические тренировки.

Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, которое приобретается в результате подготовки на каждой новой ступени спортивного пути, принято называть спортивной формой. Спортивная форма позволяет курсанту в наивысшей мере проявить свои силы и способности, добиваться максимальных спортивных результатов. Высокая спортивная форма не может быть достигнута в короткий срок, поэтому необходима специально разработанная система подготовки курсантов к соревнованиям высокого уровня. [2]

Структура современной спортивной тренировки базируется на системном подходе, поэтому технология управления подготовкой спортсмена предусматривает ряд операций: постановку целей, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности спортсмена и реализацию его в соревновательной деятельности, планирование системы тренировки и факторов, повышающих их эффективность.

Целью является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Ключевым звеном управления спортивной тренировки является педагогический контроль. Объяснением тому служит необходимость получения объективной информации о состоянии спортсмена, его готовности

к дальнейшему спортивному совершенствованию. Такую информацию может предоставить анализ результатов выполнения комплекса тестов и измерений, состоящего из небольшого количества контрольных упражнений и параметров, оценивающих различные стороны физической подготовленности спортсменов-биатлонистов.

Рациональное построение занятий в системе подготовки спортсменов по летнему служебному биатлону на первом курсе определяется реализацией должных объемов нагрузок при использовании средств общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения и стрелковой подготовки. Соотношение в использовании средств общей физической и специальной стрелковой подготовки обеспечивает создание необходимой базы разносторонней подготовленности курсантов на этапе начальной спортивной специализации в вузе и углубленной тренировки, детерминирующей возможность достижения в дальнейшем высоких результатов в летнем служебном биатлоне.

На последующих курсах приоритеты должны быть смещены на освоение спортсменами необходимых объемов специфических нагрузок в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения, а также на акцентированное использование средств стрелковой подготовки. Нельзя достичь высоких результатов на соревнованиях по летнему служебному биатлону, уделяя большое внимание на тренировках только бегу или только стрельбе из боевого оружия.

В предсоревновательном мезоцикле для подготовки к ответственным соревнованиям целесообразно использовать контрольный метод соревновательного упражнения.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного и своевременного контроля за состоянием тренированности занимающихся. В связи с тенденцией роста тренировочных нагрузок особо важное место должно отводиться педагогическому контролю за функциональным состоянием организма биатлониста в тренировочном процессе.

Библиографический список

1. Скорохватова, Г.В. Стрелковая подготовка квалифицированных биатлонисток 16-18 лет в соревновательном периоде : дис. ...канд. пед. наук / Г.В. Скорохватова. – СПб., 2000 – 166 с.

2. Эмигенова, С.Б. Формирование профессиональных качеств сотрудников ОВД средствами служебно-прикладных видов спорта / С.Б. Эмигенова, С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей, образовательных орга-

низаций и сотрудников силовых ведомств : материалы междунар. научно-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – 458 с.

*И.А. Трофимов,
Д.А. Завьялов*

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дзюдо – это сложнокоординационный вид спорта. Развитие координационных способностей – одна из главных сторон при подготовке дзюдоистов. Для эффективного развития координации применяются упражнения с элементами новизны, упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат спортсмена. Вышеперечисленные средства являются сбивающими факторами при формировании технических навыков дзюдоистов, но, по нашему мнению, возможно сочетание упражнений на координацию и элементов техники дзюдо приведёт к более быстрому развитию навыков.

С сентября по декабрь 2017 г. нами был проведён педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дзюдоисты младшего школьного возраста от 7 до 9 лет. Все участники были разделены на две группы по 10 человек в каждой: контрольную и экспериментальную. Эксперимент проходил на базе КРОО «Сибирский спортивный клуб».

Нами была разработана экспериментальная методика, в основе которой лежит определённый этап, который начинается акробатическим элементом, а также заканчивается им (кувырок вперёд, кувырок назад, самостраховка вперёд). Методика рассчитана на детей начальной подготовки первого и второго годов обучения. Для группы начальной подготовки главными задачами являются развитие скоростно-силовых и координационных качеств, обучение приёмам самостраховки (укеми), обучение выведению из равновесия (кудзуши) разными способами, а также обучение базовой технике в стойке и в партере.

Главной целью данной методики является развитие скоростно-силовых и координационных качеств дзюдоистов начальной подготовки.

Экспериментальная методика представляет собой цепь постоянно повторяющихся этапов, которые имеют чёткое начало и завершение. Каждый этап начинается кувырком вперёд и сопровождается командой тренера: «Хаджиме!», заканчивается этап кувырком назад и сопровождается

командой: «Мате!». Наша методика кардинально отличается от традиционной методики тем, что весь тренировочный процесс представляет собой цепь этапов, которые направлены на решение поставленных задач тренировки, тогда как в традиционной методике по дзюдо таких этапов нет. При взаимодействии партнёров обязательно определяется сторона атакующих дзюдоистов «тори» и сторона защищающихся дзюдоистов «уке», после выполнения этапа «тори» и «уке» меняются местами, таким образом физическая нагрузка распределяется равномерно.

Примерное содержание тренировки с использованием экспериментальной методики приведено ниже.

Беговая разминка для того, чтобы увеличить ЧСС и ток крови по всему организму.

Спортсмены располагаются друг напротив друга на расстоянии 5-7 метров и разминаются, используя ОРУ на месте.

Кувырки вперёд по команде тренера «Хаджиме!», которые выполняются навстречу друг другу, при этом обязательно нужно вставать на ноги после выполнения и соединить руки, по команде «Мате!» нужно завершить этап, сделав кувырок назад, примерно 10 этапов; 5 этапов из них выполняются на максимальной скорости.

«Укеми» приёмы самостраховки, которые выполняются также навстречу друг другу, команда «Хаджиме!» выполнение «укеми», команда «Мате!», «укеми» назад, примерно 10 этапов; 5 этапов выполняются на максимальной скорости.

«Укеми» при взаимодействии с партнёром, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «уке» разворачивается спиной к партнёру, а «тори» толкает «уке» в спину. При этом «уке» падает, выполняя «укеми» вперёд, затем дзюдоисты меняются местами и ждут команду для начала следующего этапа; примерно 5 этапов выполняет каждый и 5 этапов на максимальной скорости.

«Укеми» при взаимодействии с партнёром, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» толкает «уке» в грудь, защищающийся дзюдоист падает «укеми» назад, затем дзюдоисты меняются местами и ждут команду для начала следующего этапа, примерно 5 этапов выполняет каждый и 5 этапов на максимальной скорости.

Выполнения захвата, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» берёт захват, который заранее сообщил тренер, по команде «Мате!» борцы меняются местами, выполнив перед этим кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости;

«Кудзуши» выведения из равновесия, оба дзюдоиста выполняют кувырок вперёд, «тори» берёт захват и выполняет выведения из равновесия,

которое заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости.

«Учикоми» выполнение броска без фазы сброса, оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет 5 учикоми, которое заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад, примерно 10 этапов и 5 этапов на максимальной скорости.

Выполнение техники в стойке «нагевадза», оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет «кудзуши», а затем бросок, который заранее сказал тренер, затем дзюдоисты меняются местами, предварительно выполнив кувырок назад.

Выполнение технике в стойке «нагевадза», после выполнение техники в партере «катамевадза», оба борца выполняют кувырок вперёд, «тори» выполняет «кудзуши», а затем бросок, который заранее сказал тренер, после чего выполняет удержание, а по команде «мате» дзюдоисты меняются местами предварительно, выполнив кувырок назад.

Схватка «рандори» – борьба не в полную силу.

В конце тренировки следует поклон и дружеское рукопожатие.

Оставшееся время тренировки дзюдоисты посвящают упражнениям на развитие гибкости.

Эксперимент можно разделить на три этапа. Первый этап – проведение нормативов для определения физической подготовленности и уровня функциональной выносливости участников до начала педагогического эксперимента. Второй этап – проведение тренировок с использованием экспериментальной методики. Третий этап – проведение нормативов и подсчёт результатов эксперимента, используя методы математической статистики.

Первый этап. Перед началом проведения эксперимента мы сделали несколько тестовых заданий для определения скоростно-силовой и координационной подготовленности, а также функциональной выносливости дзюдоистов. Результаты тестирования говорят о том, что контрольная и экспериментальная группы по всем признакам примерно одинаковы (таблица 1).

Третий этап. После проведения педагогического эксперимента мы получили результаты тестовых заданий. Задания были такие же, как и до начала эксперимента. Результаты до начала эксперимента и после него мы сравнили, используя метод математической статистики (t-критерий Стьюдента) выявили достоверность различий в каждом из показателей (таблица 2).

Из таблицы 2 видно, что почти во всех контрольных испытаниях в обеих группах достоверность различий отсутствует, только в испытании «подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту» в экспериментальной группе есть достоверный прирост, но и у контрольной группы есть достоверный прирост по показателю челночный бег 4*10 метров.

Таблица 1

СРЕДНЕЕ АРИФМЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ГРУППАХ
 ДО НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТА

Название тестового задания	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Измерение МОК (мл)	7768	8455
Отжимание от пола за 30 секунд (кол-во раз)	36,2	34,1
Челночный бег 4*10 метров (с)	14,1	14,5
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту (кол-во раз)	29	29
Челночный бег с кувырком вперёд на каждой станции (с)	19,1	19,7

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ В ГРУППАХ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	t	Достоверность различий
Измерение МОК в покое (мл)	К 8455±1555,5	К 7357±1319,8	1,7	P > 0,05
	Э 7668±970,7	Э 7760±635	0,25	P > 0,05
Отжимание от пола за 30 секунд	К 34,1±9,74	К 34,7±5,8	0,16	P > 0,05
	Э 36,2 ±4,5	Э 36,6±7,79	0,14	P > 0,05
Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту	К 29±2,59	К 34,5±6,49	2,5	P < 0,05
	Э 29±5,8	Э 33,4±6,49	1,6	P > 0,05
Челночный бег 4*10 м (сек.)	К 14,5±0,97	К 15,1±1,46	2,03	P > 0,05
	Э 14,1±1,13	Э 12,9±0,94	2,7	P < 0,05
Челночный бег 4*10 м с кувырком на каждой станции	К 19,7±1,39	К 19,2±1,94	0,67	P > 0,05
	Э 19,1±1,13	Э 18,7±1,36	0,7	P > 0,05

Подводя итоги, можно сказать, что недостоверный результат, по нашему мнению, имеет место быть из-за небольшого времени проведения эксперимента (3 месяца). В то же время наличие положительной динамики в развитии физических качеств и функциональной выносливости позволяет нам утверждать, что методика является эффективной и может принести существенные сдвиги при длительном сроке эксперимента.

В.А. Филиппович

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПРИКЛАДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья была и всегда остается важной и актуальной. Бесспорно, существенную роль в решении данной проблемы играет формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Но, к сожалению, не вся молодежь видит пользу в этих занятиях. Для понимания пользы физической культуры и наилучшего достижения спортивных результатов необходимо сформировать ряд мотиваций.

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций. [3]

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Как известно, осознание важности самостоятельных занятий физической культурой и спортом прививается с детства и основная роль в этом, как правило, принадлежит родителям. Семья – один из элементов микросреды, в которой формируется и воспитывается личность человека, его жизненные интересы и мотивы к той или иной деятельности.

Если родители ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой или спортом, отдают ребенка в спортивные секции, где также прививается любовь к физическому совершенствованию, тогда в будущем ребенок будет уделять время для поддержания физической формы, а может, даже станет профессиональным спортсменом.

Важнейшая роль в мотивации и вовлечении к занятиям физической культурой и спортом принадлежит общеобразовательным школам, вузам и государственной политике, которая в последнее время активно поддерживает физкультурно-массовое и спортивное движение. Сейчас можно видеть, как облагораживаются и реконструируются множество парков,

спортивных площадок и мест для активного отдыха и самостоятельных занятий физической культурой.

В Красноярске примером тому может служить Татышев-парк, в котором сейчас массово бегают кроссы молодые люди и люди в почтенном возрасте, занимаются велоспортом, катаются на роликах, а зимой – на коньках и лыжах. Кроме того в парке оборудованы спортивные городки для занятий физическими упражнениями. Все услуги, кроме проката инвентаря, предоставляются на безвозмездной основе, что также мотивирует к активному и здоровому образу жизни.

Как известно, мотивация – это побуждение к действию или, другими словами, психофизиологический процесс, который управляет поведением человека. Потребность в движении, в физическом совершенствовании, необходимость в сохранении и укреплении здоровья – вот мотивационные основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой необходимо создавать интерес к занятиям физической культурой, формировать потребность в физическом самосовершенствовании. Однако далеко не каждый человек может заставить себя заниматься физической культурой или спортом. [2]

Обучающийся должен осознавать всю важность занятий физической культурой и спортом, так как во время них формируются здоровый образ жизни и способность искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и других систем организма.

Думается, что сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и эффект наблюдаются там, где обучающиеся четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно в будущем. Для сотрудников силовых структур данный аспект был и остается весьма актуальным.

С учетом специфики выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками отдельных подразделений правоохранительных органов, связанной с применением физической силы, несомненно, нужно уделять особое внимание общей и специальной физической подготовке.

По нашему мнению, в образовательных организациях МВД России рабочая программа для курсантов и слушателей позволяет достигать цель физической подготовки сотрудников ОВД, которая заключается в формировании физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечении высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. [1]

Однако, как показывает анализ и педагогические наблюдения, заканчивая обучение в образовательной организации МВД России, большинство выпускников на недостаточно высоком уровне показывают психофизическую готовность к профессиональной деятельности. В большей степени лишь те выпускники, которые в течение всего периода обучения посещали спортивные секции по прикладным видам спорта или занимались самостоятельно отработкой боевых приемов борьбы и физическим самосовершенствованием на выпускных экзаменах показывают достойный результат при выполнении БПБ, сдаче контрольных нормативов и прохождении специальной психологической полосы препятствий.

По всей вероятности, такой результат является причиной того, что, занимаясь физической подготовкой только в рамках выделенных часов рабочей программы, обучающиеся не получают необходимого эффекта для достижения поставленной цели. К этому еще стоит добавить, что курсанты и слушатели заступают в суточные наряды, периодически болеют, имеют освобождения от практических занятий по различным причинам (КВН, научная и творческая деятельность и т.п.).

Без сомнения, что в результате данного положения у обучающихся наблюдается недостаток как в физическом развитии, так и в специальной физической подготовленности. Считаю нужным сказать, что только следуя основным дидактическим принципам систематичности, сознательности и активности можно достичь желаемого результата. Посещение дополнительных занятий под контролем преподавателей и самостоятельных занятий с наиболее подготовленными курсантами и слушателями могут восполнить двигательный голод и способствовать формированию двигательного навыка и физического развития.

В Сибирском юридическом институте МВД России преподаватели физической подготовке в обязательном порядке требуют отработки курсантами и слушателями всех практических занятий, пропущенных по любой причине, кроме суточных нарядов и спортивной деятельности. Это, конечно, позволяет в определенной степени компенсировать пробелы в специальных навыках и физической подготовленности, но когда обучающийся занимается физической подготовкой, как говорится, «из-под палки» эффект значительно снижается. Поэтому мы считаем, что задача каждого преподавателя, помимо прочего, заключается в повышении мотивации у студентов, курсантов и слушателей к самостоятельным занятиям физической культурой (подготовкой) и спортом.

В результате педагогических наблюдений мы пришли к выводу, что для повышения мотивации у обучающихся к физкультурной или спортивной деятельности преподаватели должны творчески подходить к практи-

ческим занятиям, которые не должны проходить однообразно и монотонно, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость.

На наш взгляд, важной составляющей в формировании мотивации к занятиям у обучающихся является эмоциональный фон, который, как известно, повышается за счет использования игрового и соревновательного метода, интересных и разнообразных упражнений. Кроме того, замечено, что у преподавателей, обладающих хорошим чувством юмора, которые его используют грамотно и умело, занятия проходят более интересно и с хорошим настроением. Также индивидуальный подход к обучающимся, умение учитывать способности каждого, дать дельный совет или методические рекомендации показывают позитивное отношение педагога-профессионала к обучающимся, который способен заинтересовать и мотивировать их к осознанному отношению самостоятельно заниматься своим физическим развитием и самосовершенствованием.

Подводя итог вышеуказанному, можно с ответственностью сказать, что именно преподавателям физической подготовки принадлежит особая роль в формировании мотивации у обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Необходимо стараться делать так, чтобы молодые люди получали физическое и эстетическое удовольствие, положительные эмоции от физкультурной и спортивной деятельности.

Если добиться желаемого, то студенты, курсанты и слушатели будут с большим желанием посещать практические занятия по физической подготовке (культуре), спортивные секции по прикладным видам спорта и самостоятельно заниматься во внеурочное время, что позволит выпускникам образовательных организаций МВД России быть психофизически готовым к профессиональной деятельности в правоохранительных органах.

Библиографический список

1. Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. Гуралев, В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом / В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях : материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – С. 96-99.

3. Ханевская, Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи / Г.В. Ханевская // Взаимодействие науки и общества : сборник статей Международной научно-практической конференции (1 марта 2016 г.). – Уфа: НИЦ АЭТЕРНА, 2016. – Ч. 2. – С. 119-121.

Д.А. Черменёв

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА)**

Согласно приказу министра внутренних дел России в течение года проводятся чемпионаты МВД России среди образовательных организаций системы МВД России. Чемпионаты проводятся по 12 прикладным видам спорта. Большую роль играют циклические виды спорта (лыжные гонки, служебное двоеборье, легкоатлетический кросс и служебный биатлон), которые включены в чемпионаты.

Анализ многолетнего выступления в данных чемпионатах установил, что для успешного выступления, как в личном, так и в командном первенстве, спортсмены должны обладать высокой спортивной квалификацией и показывать высокие результаты.

Всем известный факт, чтобы иметь высокую спортивную квалификацию необходимо вести многолетнюю целенаправленную подготовку в выбранном виде спорта. Исходя из этого образовательные организации при наборе курсантов уделяют большое внимание отбору кандидатов для поступления, отдавая приоритет кандидатам, имеющим 1 разряд, КМС или МС по лыжным гонкам и легкой атлетике.

Как правило, один только набор кандидатов с соответствующей спортивной квалификацией не обеспечивает достижения высоких результатов как в личном, так и в командном первенствах на чемпионатах среди образовательных организаций МВД России, так как в зависимости от возможностей образовательной организации и численности набора некоторые вузы могут обеспечить поступление высококвалифицированного спортсмена на должности переменного или постоянного состава, который находится на централизованной подготовке в сборной России.

С такой категорией спортсменов сотруднику, который занимается подготовкой сборной команды для участия в чемпионатах России, проще всего. Спортсмен постоянно находится на тренировочных сборах или соревнованиях, практически полностью освобожден от своих должностных обязанностей и приезжает для участия только на конкретный старт. Успешно выступает на соревнованиях и продолжает заниматься спортивной деятельностью в составе сборной команды России.

Согласно регламенту проведения чемпионатов среди образовательных организаций МВД России в отношении спортсмена, находящегося на учебно-тренировочных сборах в составе сборной команды России или участвующего в международных соревнованиях (этап кубка мира, чемпионат мира, олимпийские игры) его результат может идти перезачетом согласно его рейтингу, но не выше второго места.

Такие условия для прохождения службы высококвалифицированных спортсменов могут себе позволить только крупные вузы МВД России с большой штатной численностью личного состава. Например, в разные годы выступали за Нижегородскую академию чемпион ОИ ЗМС Дементьев, за Московский университет чемпион ОИ ЗМС Крюков.

Остальные образовательные организации осуществляют учебно-тренировочный процесс исходя из своих возможностей. При этом необходимо обеспечить успешный рост спортивного мастерства спортсмена, а это невозможно без специальных условий тренировки и отдыха, участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

После проведения анализа подготовки высококвалифицированных спортсменов в образовательных организациях МВД России была сформирована система подготовки спортсменов в условиях обучения в СибЮИ МВД РФ.

Многолетняя подготовка спортсменов основывается на ежегодном плане-графике учебно-тренировочных занятий. Годовой цикл разделяется на четыре периода (подготовительный, соревновательный, период отдыха и переходный период). [3]

Подготовительный период длится с июня по ноябрь и делится на два этапа летне-осенний (июнь-октябрь) и осенне-зимний (октябрь-декабрь). На первом этапе совершенствуются основные физические качества: выносливость, сила, быстрота, на втором формируется специальная выносливость на лыжах (вкатывание).

Как правило, в подготовительном периоде проводятся учебно-тренировочные сборы в средне- или высокогорье, необходимые для повышения общего функционального состояния спортсмена.

Высокогорье как среда для жизни и деятельности человека представляет собой сложный комплекс факторов, наиболее существенным из которых является низкое парциальное давление кислорода. [1]

Состояние физиологических функций, работоспособность спортсменов в экстремальных условиях внешней среды определяются не только направленностью тренировочного процесса на развитие физической выносливости, но и особенностями спортивной тренировки и ее влиянием на физиологические возможности неспецифической адаптации организма. [2]

Лыжники-гонщики в этих условиях вырабатывают более высокую работоспособность при меньшей физиологической стоимости выполняемой работы и более эффективном обеспечении организма кислородом. Показатели физиологических возможностей неспецифической адаптации у лыжников достоверно выше, чем у лыжников, занимающихся на более низкой высоте. [1]

Это доказывает необходимость проведения учебно-тренировочных сборов в условиях высокогорья.

Соревновательный период длится с декабря по начало апреля. В этом периоде решаются основные задачи, поставленные на сезон. В соревновательном сезоне спортсмены участвуют в 20-30 соревнованиях различных уровней, где основным стартом является чемпионат России среди образовательных организаций МВД России.

Период отдыха длится с апреля по середину мая. В этот период у спортсменов полный отдых. Прохождение диспансеризации.

Переходный период длится с мая по июнь. В течение этого периода спортсмены занимаются в щадящем режиме без серьезных нагрузок. Возможны занятия смежными видами спорта, спортивными играми, плаванием.

По нашему мнению, такое планирование учебно-тренировочного процесса в течение года позволит не только поддерживать спортивную форму на высоком уровне, но и совершенствовать ее.

Кроме того, для успешной подготовки спортсменов проводятся управленческие меры. Курсанты, состоящие в сборных командах, за два месяца до главных стартов полностью освобождаются от учебной и служебной деятельности, по возможности проводятся выездные тренировочные сборы.

Особую значимость в процессе подготовки приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально типологических особенностях организма. Принцип индивидуального подхода основан на организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей, который позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого спортсмена.

Таким образом, основная задача: сформировать устойчивые двигательные навыки, которые бы обеспечили неуклонный рост функционально, технического, тактического психологического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Подходить к подготовке спортсменов необходимо с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей, искать дополнительные возможности для подготовки квалифицированных спортсменов в системе правоохранительных органов.

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
2. Ендальцев, Б.В. Адаптация к мышечной работе – основа здоровья и работоспособности человека / Б.В. Ендальцев // Физическая подготовка к военно-профессиональной деятельности в мирное и военное время : международный межвузовский сборник научно-метод. статей / под ред. д.п.н., проф. В.Л. Пашута. – М., СПб.: МО РФ, ВУ, ВИФК, 2006. – С. 40-56.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 1997. – 533 с.

А.Р. Шевченко

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Занятия лыжами является важным средством физического воспитания. Ходьба на лыжах способствует укреплению дыхательной системы, улучшает работу сердечной мышцы, нормализует кровяное давление и процессы обмена веществ. На занятиях по лыжной подготовке оказывается благотворное воздействие на всестороннее физическое развитие человека. Лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания и играет немаловажную роль в решении проблемы гиподинамии общества. [3].

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной физической работы при ходьбе на лыжах с вовлечением всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей и специальной выносливости, подготовки к сдаче контроль-

ных нормативов и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики. [1]

Многие вузы в нашей стране расположены в регионах, где длительное время лежит снег. В зимнее время двигательная активность студентов значительно снижается, в то же время лыжная подготовка позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания и бороться с недостатком физической нагрузки у студентов.

В занятии отводится место упражнениям, направленным на овладение двигательными навыками, на развитие физических и волевых качеств и т.д. [2]

На занятиях решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах;
- расширение функциональных возможностей организма студента;
- повышение мотивации студентов к занятиям лыжами;
- воспитание физических качеств;
- закаливание организма.

В занятиях по лыжной подготовке, проводимых согласно учебному расписанию по дисциплине «Физическая культура», в основном предусмотрены передвижения на лыжах равномерным методом, что, по существу, односторонне ориентирует учебное воздействие только на развитие выносливости.

В ходе учебного процесса было предложено ввести в содержание занятий по лыжной подготовке эстафетный бег. Обязательным условием являлось то, чтобы предлагаемое средство обучения способствовало развитию скоростных способностей и формированию умения применять изученный способ передвижения на лыжах в различных условиях.

Было проведено исследование в экспериментальной группе, в которую на занятиях был включен эстафетный бег на лыжах, что позволило сделать следующие выводы.

Развитие скоростных способностей у студентов на занятиях по лыжной подготовке будет более эффективным, если в них включить эстафеты.

Установлена корреляция между бегом на лыжах на 100 м и прохождением контрольной дистанции 5 км. С улучшением времени на дистанции 100 м улучшается время и на дистанции 5 км. Контрольные занятия проходили при похожей температуре, состоянии снежного покрова и подготовленности лыжной трассы. Следовательно, в результате применения эстафет на занятиях по лыжной подготовке обучающиеся становятся более подготовленными, активными. Помимо скоростных способностей

развивается выносливость, формируются такие черты характера, как энергичность, взаимопомощь, настойчивость.

Психологические и педагогические аспекты формирования личности необходимо рассматривать вместе с их физическим развитием, функциональной работоспособностью, физической подготовленностью. Момент состязательной борьбы в эстафетах создает благоприятные условия для решения педагогических задач.

Эстафеты предполагают командную борьбу, что вызывает повышенную эмоциональность. Умело использованная преподавателем на занятиях по лыжной подготовке эстафета будет способствовать развитию заинтересованности к занятию. Подбирать эстафеты нужно таким образом, чтобы они способствовали не только развитию скоростных способностей, но и являлись средством формирования навыков и умений. Для поддержания интереса у студентов эстафеты должны быть разнообразными, интересными, вариативными.

Было выявлено положительное влияние на мотивацию к занятиям лыжным спортом.

Библиографический список

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования / В.М.Дворкин // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2012. – № (11).– С. 125-131.
3. Жданкина, Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал, 2015. – 124 с.

*Н.А. Юманов,
В.В. Денискин,
А.С. Гричанов,
В.Ф. Гайкович*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В качестве факторов, определяющих индивидуальный стиль деятельности в спорте, рассматриваются его «ядра» – психофизиологические особенности спортсмена. На индивидуальный стиль влияют специфические свойства личности, развивающиеся и проявляющиеся в ситуациях соревнований и тренировок.

Индивидуально-своеобразные способы выполнения деятельности обусловлены особенностями личности человека как носителя психологических свойств и качеств, определяющих социально значимые формы деятельности и поведения. Положение о единстве сознания и деятельности является одним из основных принципов российской психологической науки. Индивидуальный стиль деятельности спортсмена характеризуется также его надежностью. [1]

При оценки надежности рекомендуется знать: 1) какие помехи приводят к ухудшению деятельности и состояния спортсмена; 2) какие особенности личности и психометрии, необходимые для нейтрализации действия этих помех, развиты у спортсменов недостаточно и каким путем они могут быть улучшены или хотя бы частично компенсированы

Актуальность проблемы индивидуализации подготовки боксеров ставит перед исследователями задачу выбора и научного обоснования объективных критериев разделения спортсменов на группы с преимущественной манерой ведения боя. Исследования в физиологии спорта показывают, что одним из ведущих критериев, предопределяющих достижение высоких результатов, является временной фактор. [3]

Еще в прошлом веке считали необходимым тренировать не только двигательную активность, но и «восприятие пространства и времени, поскольку они неразделимы». «Легко убедиться, что в представлении движения содержится также представление пространства и времени».

Быстрота действия неодинаково формируется в различных видах деятельности, так как координация при выполнении различных задач осуществляется специфически, что зависит не только от биомеханических характеристик движения, но и от перспективных и когнитивных способно-

стей, а также от тактики и стратегии. Поэтому тренировка чувства времени не должна быть сведена только к сокращению длительности движения.

Согласно современным представлениям биологическое время имеет многоуровневую структуру и на нижнем уровне совпадает с физическим временем. По мере развития системы проявляется специфичность биологического времени, которая выражается в неравномерности протекания процессов (истинное время системы), и формируется «функциональное время», представляющее собой взаимодействие физического и истинного времени. Изучение метрики времени привело к созданию познавательного подхода, согласно которому отражение времени сознанием человека является сложным процессом, зависящим от многих факторов, в том числе от характера восприятия. Само формирование в сознании настоящего времени обеспечивается, по-видимому, многоуровневой системой анализа. При этом высказывается предположение, что величина «субъективного настоящего» и является реальной временной единицей субъекта.

Во временной структуре событий в человеческом представлении выделяются следующие основные элементы:

- длительность явлений и событий
- последовательность событий
- локализация событий во времени
- скорость событий, частота событий в единицу времени
- темп – скорость смены событий
- ритм (ритмичность) – периодическая временная структура, повторение одних и тех же событий примерно через одинаковые промежутки времени

Физиологической основой восприятия времени является динамическая смена возбуждательного и тормозного процессов в нервной системе. Отсчет времени в мозге связан с тем, что возбуждательный и тормозной процессы осуществляются с определенной быстротой и последовательностью и имеют определенную продолжительность.

По мнению Р.М. Найдиффера, восприятие времени человеком и приспособление к нему осуществляются двумя путями. Один из них – это условно рефлекторное приспособление, которое синхронизирует деятельность со всеми повторяющимися последовательностями и дает некоторое освобождение благодаря обеспечиваемой им экономии сил. Другой путь приспособления, позволяющий благодаря речи представлять себе ряды изменений, находить в них свое место и соотносить их друг с другом, является, наоборот, собственно человеческим завоеванием. Как любые другие физиологические явления, время реакции (и ее скрытый период) имеют суточные колебания.

Для характеристики двигательной реакции в естественных условиях измеряется продолжительность всей реакции спортсмен от момента действия раздражителя до завершения движения. В ряде случаев создаются условия, близко моделирующие естественные ситуации единоборства. Немаловажное значение для точности двигательных реакций имеют их длительность и степень неожиданности из проявления, а также сложность выбора. Так, время реакции сокращается в тех случаях, когда испытуемый предупрежден о проявлении сигнала, то есть имеется подготовительный период. Кроме того, оказалось, что время реакции в случае подачи дифференцированного стимула отражает эмоциональную устойчивость индивидуума. Чем менее устойчив спортсмен, тем больше время реакции. Точность реакции на движущийся объект повышается с возрастом.

Спортсмену приходится планировать во времени не только движение или серию движений, но и тактику поведения, нередко очень сложную. Начало выполнения преднамеренных действий основано на скорости простых двигательных реакций, а действия фехтовальщиков в ситуациях, когда применяются взаимоисключающие средства нападения и защиты, аналогичны действиям при сложных реакциях на зрительные сигналы. Перестройка от одного действия к другому соответствует дифференцированным реагированием с переключением. Следовательно, от уровня двигательных реакций зависит эффективность боевых действий боксера, особенно адекватность выбора экспромтных движений и завершающей части нападения с выбором и переключением.

Умение реагировать быстро на разнообразные раздражители в жизненных ситуациях нельзя отождествлять с умениями и готовностью всегда действовать как можно быстрее, то есть качество реагирования не только не определяется мгновенной реализацией двигательного импульса, а часто ему противоречит. Для эффективного проявления качества реагирования оказалось существенным умение не столько мгновенно произвести разрядку двигательного импульса, сколько задержать движение, затормозить его. [2]

Эмоциональное напряжение, возникающее не только во время крупных соревнований, но и при прикидках во время тренировок, закономерно влечет за собой укорочение индивидуальной минуты при работе с фехтовальщиками. Укорочение длительности минуты в предстартовом напряжении наступает у всех спортсменов, однако чем меньше оно выражено, тем лучше оказывается последующий результаты.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров : автореф. ... дис.. канд. пед. наук / А.С. Гричанов. – Красноярск, 2007. – 23 с.
2. Денискин, В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе : дис. ... канд.пед.наук / В.В. Денискин. – Красноярск, 2002. – 162 с.
3. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 32 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*С.Н. Андреева,
Н.В. Люлина*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние пять лет количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в 3 раза. Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества.

Высокие темпы роста наркомании и связанной с ней подростковой преступности наглядно показывают, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание предполагать, что в ближайшее время положительные сдвиги маловероятны, если не будут приняты кардинальные меры по улучшению системы профилактики злоупотребления наркотиками. [3]

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и, как следствие этого, утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является занятие спортом и физической культурой.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную

сферу деятельности, как физическая культура и спорт (далее – ФКС), которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию. [3]

В последние десятилетия при школах, ПТУ, вузах стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов ФКС.

Однако, по данным социологических исследований, более 3 млн. детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается. [2]

К основным причинам, сдерживающим использование ФКС в профилактике наркомании, следует отнести:

- отсутствие должного финансирования;
- нехватку спортивных баз;
- недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы ФКС;
- недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
- снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов;
- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;
- низкие темпы развития клубной системы занятий ФКС с учетом потребностей и возможностей населения;
- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами ФКС должна опираться на государственную Концепцию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающую пути, средства и методы «формирования у населения устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом, навыков здорового образа жизни, моды на спорт, особенно среди подрастающего поколения» [1].

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области ФКС;
- наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;
- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;
- объем двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 часов в неделю).

Следует развивать систему пропаганды ФКС через средства массовой информации, и особенно телевидение, поскольку для большинства детей и подростков именно оно – основной источник информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия ФКС. [1]

Спортивно-массовые мероприятия являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное, как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия – важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений, и в частности антинаркотической пропаганды, но может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности. [3]

В последнее время проблема наркомании стала проблемой целого общества. Многие люди, которых проблема наркомании еще не тронула, относятся к наркотическим веществам и наркоманам если не плохо, то хотя бы безразлично. Наркоманию можно победить только в том случае, когда все люди будут заодно. До тех пор, пока люди будут продолжать игнорировать наркоманов, наркотики и их распространение в обществе, этот вопрос так и будет открытым.

В этой связи решение специфических социально-педагогических задач антинаркотической направленности средствами физической культуры и спорта, будет наиболее эффективным на основе реализации идей лично-

стно-ориентированного образования и воспитания, выбора видов спорта, определения содержания занятий по интересам.

Библиографический список

1. Ахромова, А.Г. Рекомендации для родителей по профилактике подростковой наркомании / А.Г. Ахромова, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

2. Гордиенко, Н.Г. Технология применения спартианских игр в профилактике наркомании среди молодежи : учебное пособие / Н.Г. Гордиенко, А.И. Погребной. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003.

3. Кабачков, В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта / В.А. Кабачков, С.Ю. Тюленьков, В.А. Куренцов // Физическая культура. – 2003. – № 3.

*В.А. Антипов,
Д.В. Черкашин,
Е.В. Антипова*

ПРЕВЕНЦИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КАК ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение. Основными вызовами современного периода перед российским обществом в области здоровья молодого поколения являются:

- рост числа неинфекционных заболеваний;
- увеличение факторов риска здоровья среди молодежи с одновременным снижением их возрастного порога;
- ухудшение состояния здоровья и качества жизни молодежи;
- изменение психоэмоциональной сферы личности;
- агрессивные проявления, криминальное поведение молодежи;
- недостаточная физическая активность молодого поколения и низкий уровень его физической подготовленности.

Ухудшение здоровья нации ведет к нетрудоспособности, инвалидности и ранней смертности граждан, снижению воспроизводства высококачественного человеческого капитала, что в конечном итоге тормозит социально-экономическое развитие страны и создает угрозу ее национальной безопасности. Одна из важнейших межотраслевых проблем и политики государства – потребность в воспитании личной и общественной культуры здоровья в подростково-молодежной среде. Путей для этого

много, но данная социальная проблема требует комплексного решения. Дефиниция «культура здоровья» определяется как осознанное конструктивное поведение человека, способствующее укреплению и сохранению здоровья, основу которого составляет здоровый образ жизни. [2] Таким образом, первоочередной задачей является превенция вредных привычек среди учащейся молодежи, обуславливающих наличие факторов риска здоровья индивидуума и общества.

Цель исследования: Определить направления и межотраслевые взаимосвязи превенции вредных привычек для создания основы системы формирования здорового образа жизни среди молодого поколения.

Организация и методы исследования. Настоящее многолетнее исследование проводится на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры. Проанализирована эпидемиологическая обстановка по распространению асоциальных явлений: наркотизма, употребления алкоголя и табакокурения среди различных возрастных групп населения, определены направления превенции вредных привычек на основе формирования культуры здоровья в подростково-молодежной среде и выбор средств для осуществления социальных задач в предметной области. **Методы исследования:** анализ и обобщение литературных источников и документов, социологический опрос, педагогический эксперимент, моделирование, статистические методы.

Социологические опросы и сравнительный анализ результатов анкетирования по литературным источникам проводились среди старших школьников и учащихся вузов (студентов и курсантов образовательных учреждений). Цель опросов – выявление отношения молодого поколения к вредным привычкам, физической культуре и спорту, физической активности, здоровому образу жизни.

Результаты исследования. Анализ и обобщение литературных источников, результаты собственных исследований позволили выявить факторы риска вовлеченности молодежи во вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ), а также динамику роста модифицируемых факторов риска с возрастом респондентов:

- неблагоприятная обстановка дома;
- плохая успеваемость;
- негативный, неупорядоченный и небезопасный климат учебного заведения;
- неэффективные педагогические технологии оценивания учащихся;
- несправедливость педагога;
- факты одиночества индивидуума в учебном заведении;

- факты унижения или давления на индивидуума сверстниками, старшими, взрослыми;
- доступность табачных изделий, алкоголя, наркотических средств, психоактивных веществ;
- отсутствие возможности включиться в какую-либо организованную созидательную деятельность в часы досуга и др.

Наркотизм – один из опаснейших факторов риска здоровья. Средняя продолжительность жизни наркомана составляет 4-5 лет. Большой ошибкой является то, что бороться пытаются с наркоманией, а не с наркотизмом. Наркотизм – это асоциальное явление, некий образ жизни, в который вовлекаются подростки и молодежь, а в последние годы уже и дети. Наркомания – это заболевание, вызванное зависимостью от наркотических средств или психоактивных веществ, являющееся последствием вовлечения индивидуума в наркотизм. По статистике, от наркомании вылечиваются менее 6% пациентов. Таким образом, профилактические меры следует применять против наркотизма. В России, по официальным данным, в 2017 году на учете состояли 640 тыс. наркоманов, однако количество пробовавших или вовлеченных в наркосреду (пойманных полицией за употребление наркотиков) составляло 7,3 млн. чел. Наиболее многочисленной возрастной группой по употреблению наркотиков является молодежь в возрасте от 16 до 30 лет, ее доля в общей численности лиц, вовлеченных в наркосреду, составляет 60% (табл.). Обращает на себя внимание тот факт, что скорость увеличения численности группы до 16 лет неуклонно возрастает и превосходит рост численности наркозависимых в старших возрастных группах [3].

Таблица

СТАТИСТИКА НАРКОЗАВИСИМЫХ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ
В РОССИИ В 2017 ГОДУ

Возрастные группы	до 16 лет	16-30 лет	старше 30 лет
Доля от общей численности лиц, вовлеченных в наркосреду %	20,0	60,0	20,0

По данным экспертов, к 16 годам 99% молодежи имеет опыт употребления алкоголя; 33% юношей и 20% девушек ежедневно потребляют алкогольные напитки.

Следующий фактор риска – табакокурение. Среди поступивших в высшие учебные заведения курят 75% юношей и 64% девушек. [1]

Социальная потребность в формировании культуры здоровья у студенческой молодежи предложена в Стратегии превенции вредных привычек среди учащихся высших учебных заведений, и предусматривает стратегические направления в области факторов риска здоровья:

– формирование активного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни на уровне национальной идеи; действенной установки на отказ курения, употребления спиртных напитков, наркотических средств и психоактивных веществ;

– формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у молодежи законопослушного, успешного и ответственного поведения;

– внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от пробы и употребления сигарет, алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ, а также технологий раннего обнаружения случаев вовлечения молодежи во вредные привычки.

Комплекс мер по профилактике факторов риска определен в алгоритме формирования культуры здоровья в молодежной среде:

1) определение генетической группы риска среди студентов (выявление – путем социологических опросов и бесед);

2) реализация дифференцированных образовательных программ по первичной профилактике вредных привычек среди учащейся молодежи, не входящей в группу риска;

3) проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска;

4) вовлечение учащейся молодежи в систематические занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

5) подготовка студенческой молодежи к участию в тестовых испытаниях по программе физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Заключение. Предложенная Стратегия превенции вредных привычек среди учащихся высших учебных заведений представляет собой систему действий, направленных на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, и предусматривает работу с условно здоровыми молодыми людьми. Концептуальная модель включает не только реализацию профилактической образовательной программы, но и определение генетической группы риска (выявление – путем социологических опросов и бесед – отношения учащихся к вредным привычкам, наличие алко- и наркозависимости).

Превенция вредных привычек среди студенческой молодежи содержит программы, являющиеся продолжением профилактических образовательных программ, проводимых для школьников и учащейся молодежи, не входящих в группу риска; с группами риска проводятся дополнительные индивидуально-групповые психологические занятия, что позволяет

на основе дифференцированного подхода более эффективно и адресно применять комплекс превентивных мер, препятствующих распространению вредных привычек в молодежной среде.

Важным условием эффективности Стратегии превенции вредных привычек среди учащихся высших учебных заведений является межведомственное взаимодействие. В любом случае база данных по мониторингу здоровья населения, физической активности и факторам риска здоровья может быть только межведомственной, поскольку содержит показатели медицинских и педагогических обследований, результаты социологических опросов.

Библиографический список

1. Антипов, В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / научн. ред. канд. пед. наук, доц. Е.В. Антипов. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

2. Гаркуша, Н.С. Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (гармонизация российских и европейских подходов) : автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Н.С. Гаркуша; Место защиты: Московский педагогический государственный университет. – М., 2015. – 40 с.

3. Статистика наркозависимых в России. – URL: <http://stranaprotivnarkotikov.ru/statistika-narkozavisimyx-v-rossii/> (дата обращения: 20.03.2018).

М.Р. Арпентьева

ТУРИЗМ КАК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Современные практики и теоретики, исследователи туризма, стремятся к тому, чтобы туристическое или паломническое путешествие стало не просто развлечением или рекреацией тела, но погружением в культуру, достижением мудрости и к лучшему пониманию людей, времен и мест. Истинный смысл путешествия постигается в полном погружении в местное общество, культуру. Опыт привычной, повседневной и чрезмерно «реальной» жизни побуждает людей путешествовать и объединять культуры, открывая чудеса мира и переживая удивительные события, возникающие, когда соприкасаются и сливаются разные культуры, разные опыты, жизненные миры. Некоторые люди становятся «цифровыми кочевни-

ками», однако некоторым «достаточно» даже небольшого путешествия, в котором человек переживает опыт поддержки, включенности, надежды.

Психотерапевтические возможности путешествий известны давно: путешествие может быть весьма преобразующей практикой. [2; 3] Путешествующий человек – человек, ищущий новую личностную и социальную идентичность, а также новые связи и отношения с людьми и миром. Существуют несколько понятий в этой сфере, например «психологический / психотерапевтический туризм», которое близко понятиям туризма эзотерического и туризма медицинского. [1] Работы в этой области начаты самими путешественниками и «цифровыми номадами». Это понятие связано с тем, что сегодняшний путешественник ищет особых, аутентичных переживаний и представлений, а не просто просматривает потрясающие сайты, книги или пускаясь в реальное путешествие.

Рассматривая путешествие как трансформацию, Гр. Диел устанавливает новые акценты путешествия, в том числе «новый стандарт для цифрового движения кочевников». Он описывает свой собственный путь и показывает, как парадигмы и системы представлений и переживаний управляют человеком и влияют на его повседневную жизнь, и, самое главное, он объясняет, как путешествие может помочь оставить свое прошлое позади, освободиться от человека, которого человек считает собой, и сформулировать правильные вопросы, чтобы помочь ему узнать свою истинную суть. С новой идентичностью, достигнув большего согласия с самим собой, человек создает новый мир.

Идея трансформирующих путешествий предлагает мотивирующий подход к жизни и для тех, кто чувствует себя задушенным обычной жизнью, он показывает, что вещи, которые действительно имеют значение для человека, часто могут быть доступны и приняты только тогда, когда человек выходит за пределы своей обычной жизни и опыта, кого уходит от известного. Путешествие-трансформация противоречит идее стремления к достижению психологического комфорта благодаря «побегу». Преобразование не является сначала и все время путешествия исключительно комфортным или приятным занятием, но оно – необходимый процесс достижения осознания и «выгод» самоценной жизни. Выходя из привычной «зоны комфорта» в исследование мира, живя в течение более или менее длительного периода в мире без привычных ограничений и запретов, а также без привычных предписаний, возможностей, человек приходит к переживанию и осознанию столкновения, различий культур. В результате это означает возможность серьезных перемен и чудес для путешественника. [4]

Ещё одно понятие – «ландшафтная аналитика»: психотерапевтическое путешествие, которое предполагает технически двухдневный или

более длительный поход по определенному маршруту, в ходе которого участникам открывается их «внутренний ландшафт», а физические объекты, такие как поле, лесная чаща или подземелье, становятся символами закоулков души и проводниками в заповедный внутренний мир. Работы здесь ведутся собственно психологами и психотерапевтами, социальными и медицинскими работниками.

Теоретически этот метод «лежит на границе аналитической психологии, транзактного анализа и терапии творческим самовыражением. В нем слышны отголоски архаических инициаций» [1, с. 1]. Программа включает индивидуальные и групповые тренинги на природе, например, с помощью техник направленного фантазирования и направленного аффективного воображения, терапией творческим самовыражением (ТТС) и применением принципов и подхода экзистенциально-инициальной (*initiatische therapie*) психотерапии К. Дюркхайма и М. Гиппиус, предполагающей широкое применение методов арттерапии: «Терапия, которая не принимает во внимание духовный аспект человека, обречена на провал... терапевт – не тот, кто лечит, вторгаясь со своими собственными средствами, терапевт – это тот, кто соответствует первоначальному значению этого слова: попутчик в пути» [2]. Путь и время в ландшафтной аналитике – дают человеку опыт пограничных, переходных состояний – инициаций и трансформаций в относительно безопасной и спокойной форме [2].

Путешествие также связано с переходами и осознаниями и переживаниями границ жизни, с неадаптивной активностью личности. Наиболее частые запросы клиентов этого рода психотерапии таковы: проблемы в отношениях и проблемы с их отсутствием, разнообразные кризисы (когда человек понимает, что-либо он, либо его окружение изменилось настолько, что надо что-то менять, а что именно менять и как – непонятно), в том числе с психосоматическими проявлениями у тех, кто пропустил первые, неявные, сигналы о том, что пора меняться; желание развиваться и лучше понять себя. Этот метод в России развивают В.А. Петровский, С. Березин и Д. Исаев, а также ученики А.С. Спиваковской А. Белорусец и Ю. Конопельцева. Метод рекомендуется психологам, психотерапевтам, культурологам, педагогам, социальным работникам, реабилитологам. Описывая свой метод, авторы отмечают: «Победа Эдипа над сфинксом ознаменовала собой победу профанного над сакральным, мирского над священным. Победа эта... обернулась в конце концов торжеством общества массового потребления, все больше и больше вытесняющего на периферию жизни не только духовность, но и душевность. В современном мире психотерапия перестает быть только лишь сферой медицинской или социальной прак-

тики, она постепенно становится культуральным явлением, оппозиционным прагматизму и коммерциализации общества массового потребления» [2, с. 109]. Они пишут также, что «ландшафтная аналитика – это трандисциплинарная психотерапия, элементом которой является освоение человеком запечатленных в гипертексте культуры смыслов посредством переживания ландшафтных объектов. Однако, цель ландшафтной аналитики не только в том, чтобы привлечь внимание к духовным ценностям, неизвестным подавляющему большинству людей, но и в том, чтобы дать его участникам возможность столкнуться с тем содержанием своей душевной жизни, которое по тем или иным причинам остается вне осознания в процессе нашей повседневности» [2, с. 11-12].

Суммируя свои исследования в этой области, С. Березин и Д. Исаев отмечают, что «Ландшафт и его компоненты были той исходной природной данностью, которая в процессе возникновения и развития человеческого сознания семантизировалась и мифологизировалась. «Обрастая» смыслами, ландшафтные объекты обретали свое бытование в культуре... в культурно обусловленном сознании человека. Воспринимая ландшафт и его элементы, человек проецирует на него свою субъективность... содержание проекции если не полностью, то хотя бы отчасти, определяется воспринимаемым ландшафтным объектом... теми культурными смыслами, которые с ним сцеплены» Они называют поэтому данные ландшафтные объекты смыслопорождающими. В широком смысле к смыслопорождающим можно отнести все ландшафты. При этом «Чем выше напряжение контакта с ними, тем выше вероятность возникновения у человека особых психических феноменов, которые обеспечивают психотерапевтические эффекты Важнейшим условием таких изменений является рефлексия разнообразных границ, отношения к ним, и тех состояний, которые при этом возникают» [2, с.107].

Близко к этому, в том числе претендует на более общее, третье понятие – тревел-терапия (travel therapy). [3] Тревел-терапия, «основанная» Э. Кроу, или психотерапевтические путешествия, становится все более популярной: это – простой способ, позволяющий трансформировать накопленный опыт, получить новый и перевести отношения на новый качественный уровень, укрепляя идентичность человека и его отношения. Э. Кроу полагает, что благодаря путешествиям психологическое восприятие времени ускоряется и ускоряет течение психологических процессов, переживаний и представлений, ускоряет изменения и делает их более легкими. Основная идея Э. Кроу «заключается в супервизии путешествия, действующей как катализатор исцеления с помощью организации определенных новых опытов, упакованных в короткий промежуток времени» [3,

с. 1]. Кроме того, «дополнительное преимущество travel therapy состоит в том, чтобы помочь расширить возможности людей, предлагая им чувство собственной значимости, полноты жизни и выполненного долга. Поездка – это жизнеутверждающее событие, где человек может сказать “Да! Я сделал это. Я был успешен. Я достиг чего-то”» [3, с. 1].

Библиографический список

1. Бардина О. Ландшафтная аналитика – психотерапия силами природы / О. Бардина // Растем вместе. – 2015. – 16.09. – С. 1. URL: <http://vmeste-rastem.ru/landshaftnaya-analitika-psihoterapiya-silami-prirody/> (дата обращения: 10.03.2018).
2. Березин, С.В. Ландшафтная аналитика: опыт трансдисциплинарной психотерапии / С.В.Березин, Д.С.Исаев. – Самара: СГУ, 2009. – 109 с. – URL: http://psycheya.ru/lib/land_analiz.pdf (дата обращения: 10.03.2018).
3. Спиваковская В. Traveltherapy. Интервью с Э. Кроу / В. Спиваковская // Сноб. – 2016. – 31.08. – С. 1. – URL: <https://snob.ru/profile/28982/blog/111872> (дата обращения: 10.03.2018).
4. Diehl Gr. Travel As Transformation / Gr. Diehl, D.J. Wright , foreword. – London: Identity Publications, 2016. – 170 p.

Э.Н. Валагура

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

С повышением роли физической культуры в воспитании будущих офицеров актуальным становится исследование ее ценностного потенциала как средства управления воспитательным процессом в военном вузе. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Физическая культура, являясь составной частью общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Физическая культура, наряду с культурой в целом, призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта и объекта общественно-исторического процесса. Известная триада – «духовное богатство», «моральная чистота», «физическое совершенство» – выступают атрибутами гармонически развитой, общественно активной личности. Они

находятся между собой в неразрывной взаимосвязи, которая проявляется, в частности, во влиянии физической культуры на духовную, нравственную и материальную культуру. [2]

Ценности физической культуры должны стать элементами духовной и материальной культуры личности курсанта, важным регулятором его поведения, образа жизни, всей системы жизнедеятельности. Таким образом, деятельность в области физической культуры имеет и материальные, и духовные формы, несмотря на то, что приоритетной для нее, конечно, является ориентация на развитие функциональных физиологических резервов организма, потенциальных психофизических возможностей человека.

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и его роли в управлении воспитанием курсантов, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный. Из этого следует, что физическая культура, удовлетворяя как материальные, так и духовные потребности личности и общества, сама имеет обе стороны – и материальную, и духовную. В свою очередь, каждый вид культуры имеет как личностную, так и общественную формы.

В сфере физической культуры В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева [3] выделяют следующие группы общественных ценностей: интеллектуальные (знания в области физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности, знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, здорового образа жизни); двигательного характера (лучшие образцы моторной деятельности, личностный и общественный физический потенциал, в целом физическая подготовка, работоспособность, здоровье человека); педагогических технологий (методики физического воспитания, физической и оздоровительной тренировки, спортивной подготовки, умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности); мобилизационные (связанные с рациональной организацией бюджета свободного времени, внутренней дисциплиной, собранностью, необходимостью быстрой оценки ситуации, принятия решений, возможностью самовоспитания и, в целом, с самоорганизацией здорового стиля жизни, умением противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, проявить настойчивость в достижении целей); интенционные (общественное мнение, финансовое, экономическое, материально-техническое и правовое обеспечение, престижность физической культуры и спорта в обществе, их популярность у различных категорий людей, а также мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью). К группе интенционных ценностей авторы относят социально-психологические ус-

тановки людей, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций на занятиях физическими упражнениями и спортом. В данной взаимосвязанной структуре ценностей отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты современного понимания физической культуры, которые имеют, несомненно, большое значение и в связи с физкультурным, валеологическим и социальным воспитанием будущих офицеров. [1]

В сфере физической культуры курсантов может формироваться многообразная группа ценностей [2]:

- материальные (разнообразные льготы со стороны общества и т.п.);
- физические (здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, физическое состояние курсантов и т.п.);
- психические (широкий диапазон эмоциональных переживаний, быстрота мышления, воображения, творческие задатки, черты характера, волевые качества и т.п.);
- духовные (знание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности, идеалы, общение, авторитет и т.п.);
- социальные (физическая подготовленность курсантов, уровень их спортивных достижений, отдых, удовольствие, формирование трудолюбия, навыки поведения в курсантском коллективе, средства воспитания и социализации, национального самопознания, традиции, соревнования, зрелище, школы по видам спорта, система тренировок и физических упражнений и т.п.).

Анализ ценностного потенциала физической культуры показывает, что он способствует формированию важнейших общечеловеческих ценностей: труд, профессия, образование, мир, дружба, семья, добро, интеллект, здоровье, творчество, взаимопомощь, сотрудничество и др.

Таким образом, физическая культура с ее огромным ценностным потенциалом обладает большими возможностями в управлении воспитанием курсантов, формировании общей культуры и развитии у них социально значимых качеств. Физическая культура «содержит большой потенциал воспроизводства личности как целостности; как существа не только сформированного, но и явленного в парадигме культуры; не только принимающего, но и воплощающего ... ценности культуры посредством себя как целостности, в своем телесно-духовном единстве. Невостребованность этого потенциала ... неизбежно ведет к «частичности» человека, антикультурной по своей сути».

Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в педагогическом процессе.

В.И. Столяров выделяет в рамках широко трактуемого физического воспитания три блока [3]: формирование знаний, мотивации, умений и навыков, проявляемых в поведении, образе (стиле) жизни. К основным компонентам физической культуры личности и компонентам здорового образа жизни, т.е. той цели, которая стоит перед кафедрами физической подготовки военных вузов, он относит: уровень знаний об организме, о средствах воздействия на него и методике их применения; отношение личности к своему телу как к ценности; целенаправленная деятельность по поддержанию в норме и совершенствованию своего физического состояния, здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей; ценности, которые личность связывает с телом и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии; степень ориентации на эту заботу и стремление оказывать помощь другим людям в их оздоровлении, гармоничном физическом и духовном совершенствовании, с наличием для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Физическая культура в военном вузе является неотъемлемой частью воспитания общей и профессиональной культуры личности будущего офицера. Важнейшими компонентами формирования физической культуры являются мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физической культуры и ее видов. Можно выделить логический, последовательный переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования.

Таким образом, формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры как средства всестороннего воспитания курсантов в современных условиях связано с дальнейшей гуманизацией и демократизацией высшей военной школы, с обращением к общечеловеческим ценностям, к нравственному, интеллектуальному, физическому, психологическому потенциалу личности курсанта. Потребности и стремления человека в освоении ценностей физической культуры должны стимулироваться чувством удовольствия от физической активности, успехами в росте его собственных физических, психических, нравственных возможностей, работоспособности, ощущением здоровья и умением управлять внутренним состоянием.

Библиографический список

1. Карпов, В.Ю. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.Ю. Карпов, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: Питер, 2016. – 123 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 23-26.
3. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦИФК, 1992. – 184 с.

Э.Н. Валагура

ФОРМИРОВАНИЕ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современные условия обучения в высшей военной школе связаны с необходимостью творческого усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практического применения. Однако существует целый ряд обстоятельств, кажущихся малозначимыми, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью курсантов к обучению в вузе. Включение курсантов в новую систему жизнедеятельности зачастую сопровождается психическим напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации молодого человека к новым условиям профессиональной, социально-психологической и дидактической специфики обучения. Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление курсантов к условиям вуза, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения продуктивной организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии, рациональный коллективный и личный режим учебной и служебной деятельности.

Среди средств адаптации немаловажную роль играют, по мнению специалистов, различные виды физической культуры, которые оказывают на нее как непосредственное воздействие (например, повышая уровень работоспособности, расширяя диапазон двигательных умений и навыков и др.), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что в конечном итоге сказыв-

вается на улучшении академической успеваемости и др.). Поэтому принципиально ценной является работа по активизации позиции каждого курсанта в отношении своего физического развития и физической подготовленности, реального участия в разнообразных видах и формах физической деятельности. [1]

Одной из задач высшей школы должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию будущих офицеров. Здесь заложено важное условие, представляющее каждому курсанту, определенную свободу выбора видов, средств и форм организации собственной физической активности во внеучебное время.

Другим важным условием, определяющим формирование потребности курсантов в физической деятельности, является гуманизация процесса физического воспитания. Она ориентирует педагогическую деятельность на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого курсанта, развитие самостоятельности личности, приобщение молодого человека к здоровому образу жизни, эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе.

Значительную роль в формировании потребности в физической деятельности играет гармонизация содержания физического воспитания будущих офицеров. Она обеспечивает адекватное представление процессов духовного и телесного развития молодого человека, использование средств различных видов физической культуры как социально-культурной предпосылки для реализации всего арсенала способностей индивида. [2]

Использование этих определяющих условий для развития потребностей и интересов курсантов военных вузов в физкультурном воспитании возможно при условии реализации принципа единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности будущего офицера.

Современный этап развития системы высшего образования предполагает приведение его содержания в соответствие с идеями гуманитарно-ориентированной культуры. Однако тенденции гуманитаризации в военном вузе весьма слабо распространяются на такую учебную дисциплину, как «Физическая культура (подготовка)». Недооценка роли физической культуры, по мнению М.Я. Виленского и А.Г. Горшкова (2013), обусловлена обособленностью ее от других гуманитарных дисциплин государственного стандарта, а также недостаточной ориентацией содержания физического воспитания на системную гуманитарную подготовку, освоение,

воспроизводство и приумножение ценностей культуры, на развитие целостной личности будущего специалиста [1].

До недавнего времени основу системы физического воспитания составлял нормативный подход, сводившийся к выполнению обязательных и единых для всех требований и нормативов. В Вооруженных Силах это просматривается наиболее ярко и наглядно. Однако всё это способствует лишь тому, что в погоне за количественными показателями выпал из поля зрения сам субъект физкультурной деятельности, с его потребностями и чувствами. Это привело к противоречию между используемыми в военных вузах средствами и методами физического воспитания курсантов и потребностями саморазвивающейся личности.

Основа этого противоречия заключается в том, что в человеке изначально отсутствует потребность в выполнении чьи-либо волевых указаний. У него существует прямо противоположная потребность в неподчинении этим требованиям. И, следовательно, командными методами воспитать у курсантов потребность в физическом совершенствовании практически невозможно. Командно-строевые методы, доминирующие на занятиях по физической подготовке в военных вузах приводят к трансформации потребностно-мотивационной сферы курсантов: большинство из них не только не занимаются самостоятельно физическими упражнениями, не читают литературы по физической культуре, не интересуются спортивными событиями, но и стремятся найти способы не посещать занятия по физической подготовке, получить освобождение от зачета или экзамена.

Проблема формирования физической культуры личности в условиях военного вуза стала естественным отражением противоречий между физической подготовкой и другими дисциплинами, между требованиями к подготовке будущего офицера и содержанием форм и средств подготовки.

Возрастающий уровень самосознания молодежи повышает интерес к главным компонентам формирования активной личности, которые определяют наиболее рациональные средства, методы, формы образовательного процесса, а также виды деятельности. Однако специфика военного вуза практически не позволяет реализовать на практике запросы обучаемых, и прежде всего в сфере повышения их физкультурной грамотности.

Анализ учебных программ и тематических планов по физической культуре (подготовке) свидетельствует о том, что ориентация на положения теории и методики физического воспитания о развитии и совершенствовании физических качеств, двигательных умений и навыков является недостаточной ни для обоснования феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности курсанта. В этой связи

можно говорить о необходимости пересмотра направленности физического воспитания в военном вузе. Дисциплина «Физическая подготовка» должна решать следующие задачи [2]:

– формирование специальных знаний в области всестороннего гармоничного развития личности будущего офицера, его двигательных умений и навыков, приемов и действий, рациональной техники выполнения физических упражнений, технологий тренировки в учебном процессе;

– физкультурное воспитание, в процессе которого формируется осознанное отношение курсантов к своим физическим возможностям и уверенность в них, преодоление значительных тренировочных нагрузок, овладение новыми, всё более сложными формами физической активности, повышение уровня личностной физической культуры;

– регулярное управление педагогическим процессом развития двигательных качеств, расширение функциональных возможностей организма курсантов при физических тренировках и в восстановительном периоде.

В процессе физкультурного образования осуществляется не только физическое, но и физкультурное воспитание – формирование у курсантов положительного, осознанного, ценностного отношения к различного рода физкультурной деятельности.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд. – М.: КноРус, 2013. – 142 с.

2. Холодов, О.М. Психофизиологические особенности военно-профессиональной деятельности / О.М. Холодов, А.А. Караванов, И.Ю. Устинов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 182-188.

Б.С. Вильнер

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Считается, что термин «наркотик» впервые был употреблен греческим целителем Галеном для описания вещества, вызывающего потерю чувствительности, паралич. Медицинское определение: наркотик – веще-

ство, лекарственное средство, оказывающее специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и др.) действие на центральную нервную систему, что может являться причиной его немедицинского потребления, а также обладает потенциалом к формированию пристрастной или болезненной зависимости.

В России юридический термин «наркотик» определен следующим образом: наркотические средства – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, растения, включенные в перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами в российской Федерации, в том числе Единой конвенции о наркотических средствах 1961 года. [1]

Основным эффектом, оказываемым приемом наркотиков на организм человека, является так называемая «наркотическое опьянение», но наблюдается также ряд характерных побочных эффектов. В частности, при регулярном применении они вызывают привыкание – толерантность, которая проявляется в постепенном снижении эффекта наркотика; это вынуждает наркомана принимать все большие дозы для достижения эффекта. Некоторые наркотики вызывают также зависимость, которая проявляется «синдромом отмены» или «абстинентным синдромом» (на сленге – «ломка»), либо психологической тягой к повторному употреблению наркотика. [2]

Наркотическую зависимость делят на психическую и физическую. Психическая зависимость характеризуется субъективным ухудшением состояния при задержке приема препарата и ощущением психического подъема, удовлетворения при его получении. С течением болезни появляется симптом улучшения психических функций под действием привычного наркотика. Таким образом, наркотик становится необходимым условием благополучного психического существования и функционирования. Этот симптом наблюдается при всех формах наркомании, за исключением тех, в которых психика при приеме препарата дезорганизуется всегда. Физическая зависимость обуславливается тем, что регулярный прием вещества изменяет обмен веществ в организме употребляющего. Это приводит к значимым его нарушениям при невозможности своевременного употребления наркотического препарата. В результате возникает объективно регистрируемая клиника абстиненции. Отсутствие препарата не только вызывает дискомфорт, но приводит к нарушениям работы органов и систем организма. [3]

Наркотические препараты пагубно влияют на все органы и системы человека, вызывая необратимые изменения.

Влияние наркотиков на сердце: больше всего разрушительное влияние наркотических препаратов сказывается на сердечно-сосудистой системе. Так, при приеме опиатов угнетаются центры регуляции деятельности сердца и сосудов. Как результат, у наркомана начинает снижаться артериальное давление, пульс становится реже. В организм человека не поступает достаточное количество кислорода, и у него начинается состояние гипоксии. В состоянии гипоксии нарушаются метаболические процессы в сердечной мышце, вызывая ее дистрофию. Сердце начинает работать с перебоями, и не может обеспечить организм достаточным количеством кислорода.

Влияние наркотиков на дыхание: наркотики делают нечувствительными хеморецепторы, вследствие этого при накоплении углекислого газа эти рецепторы до нормального уровня не возбуждаются. Неизбежно снижается, а затем угнетается возбудимость дыхательного центра. Наркоман уже никогда не сможет дышать досыта. Он обрекает себя на пожизненное кислородное голодание (гипоксию). Гипоксия развивается обычно в пожилом возрасте, в результате болезней легких, сердца, легких, а также при отравлении алкоголем, угарным газом. Гипоксия является непосредственной причиной смерти при большинстве заболеваний.

Влияние наркотиков на нервную систему: любые наркотические вещества вызывают зависимость, именно в этом главное разрушительное влияние наркотиков на психику человека. Наиболее катастрофическим, является действие на человеческий мозг галлюциногенов. Даже однократный прием ЛСД может вызвать тяжелые необратимые изменения. Возникают психозы, потеря памяти, изменения характера, снижение умственных способностей, моральная деградация и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психологических заболеваний, таких как шизофрения. Некоторые галлюциногены могут накапливаться в тканях мозга, отравляя его даже после отказа от наркотиков.

Влияние наркотиков на систему пищеварения: большинство наркотических веществ отрицательно влияют на аппетит, в связи с этим все наркоманы имеют пониженный статус питания, вплоть до полного истощения. Наркотики, особенно опиаты, нарушают процесс выработки пищеварительных ферментов, затрудняя переваривание пищи. Также нарушаются моторные функции кишечника. Гипермоторика может вызвать болезненные спазмы в животе, а снижение моторной функции – хронический запор.

Последствие после наркотиков значительно выражены в печени. Ведь именно она играет основную роль в очищении организма от токсинов, поэтому у наркоманов цирроз развивается намного чаще, чем у алкоголиков. [4]

Библиографический список

1. О наркотических средствах и психотропных веществах : Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ.
2. Шабанов, П.Д. Наркология : практическое руководство для врачей / П.Д. Шабанов. – М.:ГЭОТАР-МЕД, 2003.
3. Пятницкая, И.Н. Общая и частная наркология : руководство для врачей / И.Н. Пятницкая. – М.: Издательство «Медицина», 2008.
4. Материалы Школы здоровья МЛПУ «Горбольница №1» ЕМР.

*Б.С. Вильнер,
Т.С. Иванова*

Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся

Одной из важнейших проблем современного общества стала проблема сидячего образа жизни. Это связано с тем, что многие люди стали меньше двигаться, меньше ходить пешком, больше ездить на общественном и личном транспорте. И в результате обнаружилось резкое увеличение людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Самое легкое физическое упражнение, которое является естественным для каждого человека – это бег. Именно оно является самым простым решением возникшей проблемы. Поэтому с течением времени люди пришли к выводу, что самая главная функция занятий бегом – оздоровительная.

Оздоровительным бегом в наше время занимается большое количество людей разных возрастов. Это связано с тем, что оздоровительный бег оказывает огромное положительное влияние на организм. Пользу, которую приносит организму оздоровительный бег, тяжело заменить другими упражнениями, так как это будет ни одно и ни два упражнения, а нужно будет составлять целые комплексы оздоровительных упражнений. Более рациональный способ решения этого вопроса – занятия оздоровительным бегом.

Оздоровительный бег укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и другие жизненно важные системы и органы человека и способствует его закаливанию. [2]

При регулярных, добросовестных и непрерывных занятиях оздоровительным бегом можно укрепить свой организм, оградить его от многих заболеваний, повысить уровень общей работоспособности и выносливости, поднять настроение, с пользой провести свободное время.

Оздоровительный бег – одно из основных средств профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, воспитания потребности в ежедневных физических упражнениях. [1]

Занятия оздоровительным бегом способствуют воспитанию привычки здорового образа жизни, потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, организации активного отдыха и досуга.

Таким образом, причина возникновения потребности современного человека в занятиях физическими упражнениями – малоподвижный образ жизни. Самое легкое решение этой проблемы – занятия оздоровительным бегом. Эти занятия доступны всем, они не требуют больших усилий и специальных условий. Оздоровительный бег – наилучший способ поддержать и укрепить свой организм, повысить работоспособность и одновременно с пользой провести свободное время.

Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающегося человека – это вопрос, которым занималось не одно поколение ученых и занимаются до наших дней. Были проведены множество исследований, на основе которых мы можем сделать выводы, что влияние занятий бегом на организм человека будет только положительным (не считая некоторых противопоказаний, о которых будет сказано далее).

Как показали исследования Л.И. Ключко – сотрудника запорожского национального университета, оздоровительный бег оказывает полезное воздействие на жизненно важные системы организма человека – на систему кровообращения и систему дыхания. Также занятия оздоровительным бегом положительно влияют на функцию печени, костную систему, углеводный обмен, желудочно-кишечный тракт. [3]

Занятия оздоровительным бегом положительно влияют на функции печени, так как во время бега в два раза увеличивается потребление печеночной тканью кислорода. Кроме того, во время бега у человека дыхание учащается и становится глубже, а при глубоком дыхании происходит массаж печени диафрагмой. Это способствует улучшению оттока желчи и улучшает функцию желчных протоков.

Положительное влияние бега в сочетании с ходьбой изучил Ш.Ш. Арасланов (1983) на примере больных, страдающих дискинезией

желчных путей. В этом случае особенно эффективным оказался оздоровительный бег, сочетаемый с брюшным дыханием. Во время бега в организме происходит вибрация внутренних органов, в результате которой повышается дренажная функция кишечника и его моторика. [3]

При активных занятиях оздоровительным бегом у занимающихся снижается вязкость крови. Это помогает облегчить работу сердца, снижает риск образования тромбов, которые могут привести к развитию инфаркта.

Регулярные занятия оздоровительным бегом помогают нормализовать массу тела, снизить содержание жира, так как во время бега активизируется жировой обмен. Люди, которые постоянно занимаются оздоровительным бегом, имеют практически идеальную фигуру и не страдают от ожирения.

Длительные наблюдения показали, что при занятиях оздоровительным бегом происходит увеличение функциональных резервов организма занимающихся. В организме человека, занимающегося оздоровительным бегом, происходит экономизация сердечной деятельности. Это проявляется в снижении кислорода в миокарде, так как происходит более экономичное его расходование. В результате мы получаем снижение частоты сердечных сокращений в покое и после естественной нагрузки. При регулярных занятиях оздоровительным бегом у занимающихся по мере возрастания объема нагрузки с 8 до 20 км наблюдалось параллельное снижение частоты сердечных сокращений в покое – в среднем с 58 ударов в минуту до 45 ударов в минуту. Что касается опытных бегунов, у которых имеется многолетний опыт и достаточно большой объем беговых нагрузок, их ЧСС в покое составляет от 42 до 54 ударов в минуту. [2]

Таким образом, у людей, которые регулярно занимаются оздоровительным бегом, частота сердечных сокращений достигает практически такой же величины, как и у людей, которые профессионально занимаются каким-либо из циклических видов спорта.

Изучив некоторые исследования ученых о влиянии занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся, можно смело сделать вывод, что занятия оздоровительным бегом оказывают только положительное воздействие на жизненно важные системы организма человека, положительно влияют на функции печени, помогают облегчить работу сердца, снижают риск тромбообразований, способствуют снижению ЧСС в покое.

Опираясь на тот факт, что занятия оздоровительным бегом приносят столько пользы для организма занимающихся, можно сделать вывод, что их необходимо пропагандировать среди людей всех возрастов, так как это самый лучший способ профилактики организма от многих болезней, на который уходит минимальное количество затрат времени и средств. А от

занятий оздоровительным бегом помимо здоровья можно получить моральное удовлетворение, повысить настроение и работоспособность.

Библиографический список

1. Булашев, А.Я. Спортивный туризм : учебник / А.Я. Булашев. – Харьков, 2004. – 388 с.
2. Драгачёв, С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачёв. – М.: Знание, 2006. – 96 с.
3. Глотова, В.А. Валеология : учебное пособие для студентов / В.А. Глотова. – Омск, 2007. – 288 с.

*А.В. Горелик,
А.А. Евтушенко*

**НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ Г. КРАСНОЯРСКА)**

Актуальной задачей государственной политики остается создание условий для формирования здорового образа жизни, роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан в значительной степени способствует решению указанной задачи. Осознание руководством страны того обстоятельства, что развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации возможно только с использованием комплексного и системного подходов, нашло отражение в соответствующих нормативных документах.

Представляется, что наличие нормативной базы в области физкультуры и спорта должно в целом способствовать расширению возможностей населения России в регулярных занятиях физкультурой и спортом, дальнейшему укреплению физического здоровья населения, снижению уровня заболеваемости, продолжительности экономически активной жизни.

Однако нельзя не заметить, что, несмотря на довольно активное развитие физкультуры и спорта, особенно в последние годы, реализацию специальных программ в этой сфере, проведение многих международных спортивных мероприятий [1], в России остается еще большое количество проблем, прямо или косвенно тормозящих наращивание человеческого потенциала в таких сферах как физкультура и спорт.

Так, к сожалению, в настоящее время 85% граждан, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом, в том числе по причине недостатка доступных для широких слоев населения спортивных площадок.

По нашему мнению, основными детерминантами вышеуказанных негативных тенденций являются невозможность или нежелание найти компромисс в вопросе целевого использования земельного участка, между представителями муниципального уровня власти, обществом и собственниками земельного участка. Так, в г. Красноярске большой общественный резонанс вызвало гражданское дело по иску двух жительниц к ОАО «Красноярский ЭВРЗ» и ООО «Жилстрой» о признании выделения земельного участка под размещение автомобильной стоянки незаконным, использования земли нецелевым и о запрещении эксплуатации автостоянки. [3] Суть проблемы в том, что граждане выступили против строительства автостоянки (автопарковки) в непосредственной близости от своего многоквартирного дома, где ранее размещалась единственная в микрорайоне спортивная площадка – место традиционного проведения досуга для молодежи.

В данном контексте нельзя не отметить тот факт, что, согласно криминологическим исследованиям, наличие спортивных сооружений (площадок) является фактором, оказывающим положительную динамику в снижении на данной территории общего уровня преступности.

Считаем, что обозначенная выше проблема должна была решаться в русле определенной идеологии, содержание которой, как представляется, лаконично представлено в слогане, размещенном на сайте администрации г. Красноярска «Красноярск – город инноваций, партнерства и согласия».

В этой связи Т.Е. Мельник высказывает вполне обоснованное суждение о том, что «в Российской Федерации расширение частного финансирования физической культуры и спорта, в том числе посредством использования такого инструмента, как государственно-частное (муниципально-частное) партнерство, признается одним из важных условий решения публичных задач в данной области» [2]. При этом, как отмечается в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России.

Ближайшие перспективы развития физической культуры и спорта, связаны, на наш взгляд, во-первых, с активным отстаиванием своих интересов гражданским обществом; во-вторых, выражением так называемой

политической воли представителей власти; в-третьих, введением в Указ Президента от 28.04.2008 № 607 «Об оценке эффективности деятельности органов местного самоуправления городских округов и муниципальных районов» такого дополнительного показателя, как количество доступных спортивных площадок (территорий) для населения. Как известно, грамотное территориальное планирование является основой регулирования городской застройки.

В случае же возникновения конфликта интересов между собственником и обществом приоритет в решении вопроса должен быть отдан общественному интересу, в основе которого лежит идея социальной справедливости.

Поэтому следует поддержать мнение Е.В. Вавилина, который, классифицируя на доктринальном уровне иерархично расположенные интересы, с учетом опыта зарубежного законодательства отмечает, что в случае столкновения частных и общественных интересов выделяется тенденция к предпочтению интересов большинства, причем в любом случае прослеживается явный приоритет общего блага над частным.

Нельзя не согласиться в этой связи с Ю.Н. Стариловым, считающим, что «государственные и муниципальные служащие имеют возможность управлять, оставаясь очень часто “в плену” собственных представлений о качестве и эффективности публичного управления, т.е. они в определенных случаях могут управлять по своему усмотрению, основываясь на собственном видении сложности и значимости управленческого мероприятия.

Таким образом, перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов, выражающих в первую очередь потребности граждан, проявляющих заботу о стране, в том числе заботу о ее будущем, то есть с использованием эффективного метода гибкого администрирования, который не позволит «акулам бизнеса» извлекать выгоду в ущерб интересам общества.

Библиографический список

1. Долгополов, П.С. Спортивные сооружения / П.С. Долгополов // СПС КонсультантПлюс, 2018.
2. Мельник, Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта / Т.Е. Мельник // Журнал российского права. – 2016. – № 12. – С. 133-141.
3. Сайт Красноярского краевого суда. URL: http://kraevoy.krk.sudrf.ru/modules.php?name=press_dep&op=1&did=88 (дата обращения: 02.04.2018).

С.В. Гурьев

ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЧЕЛОВЕКА

Мобильные телефоны (сотовые, смартфоны) являясь очень новым изобретением человечества, стали неотъемлемой частью нашей жизни. Смартфон сочетает в себе различные сложные функции, позволяет пользователям сохранять фотографии, воспоминания, личные данные, корреспонденцию, медицинские и финансовые данные в одном месте. Смартфоны также стали неотъемлемой частью современных телекоммуникационных объектов. Мобильный телефон – лучший способ общения. Мы можем оставаться на связи где угодно, в любое время, все благодаря их небольшому размеру, легкому весу, которые делают их переносимыми.

Существует множество преимуществ и недостатков использования электронных устройств. Электронные устройства могут легко упростить жизнь человека, но тем не менее могут оказать плохое воздействие на человека с точки зрения его здоровья.

В последние годы были проведены многочисленные исследования для выявления влияния электромагнитных волн, излучаемых мобильными телефонами на здоровье человека. Тема изучалась давно, но в прошлом она затрагивала довольно узкий круг людей, в основном сотрудников радиовещательных и специализированных радиостанций. Исследования, чтобы доказать, вредны ли мобильные телефоны для здоровья человека, продолжаются. Нет единого мнения, тем не менее зависимость от сотовых телефонов несет определенные риски в отношении развития и здоровья. Риски являются эмоциональными, физическими, социальными и психологическими.

Приведем некоторые причины, по которым электронные устройства отрицательно влияют на здоровье человека:

Длительное использование электронных мобильных устройств может вызвать симптомы скелетно-мышечной дисфункции, большого пальца и шеи, повышает риск заболеваний иммунной системы. Жирный, маслянистый остаток, который вы можете видеть на своем мобильном телефоне после использования за день, может содержать большое количество болезнетворных микробов.

Мобильные телефоны излучают радиочастотную энергию, форму неионизирующего электромагнитного излучения, которая может поглощаться тканями, близкими к телефону, что, как утверждают некоторые исследователи, может вызвать рак головного мозга. Количество радиочастотной энергии, которой подвергается пользователь мобильного теле-

фона, зависит от многих факторов, таких как технология телефона, расстояние между телефоном и пользователем, время использования телефона.

Яркость дисплея электронных устройств, особенно при использовании их в темноте или при ярком свете и длительное время, может оказать побочный эффект, особенно на зрение.

Особое внимание следует обратить на влияние гаджетов на детей и подростков, вот некоторые негативные моменты:

- они становятся агрессивными, когда речь заходит о запрете постоянного их времяпровождения за компьютерными играми или просмотром мультфильмов;

- начинают вести малоподвижный образ жизни, нарушается режим дня, питания, что может привести к ожирению;

- происходит нарушение сна из-за перевозбуждения;

- возникает зуд в глазах (сухие глаза), происходит перенапряжение глаз;

- могут возникнуть проблемы со слухом;

- нарушается осанка из-за фиксированной позы в положении сидя в течение длительного времени;

- может возникнуть боль в спине в суставах рук.

Можно выделить четыре основных типа проявления «компьютерной» усталости у детей и подростков:

- потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т.п.;

- потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу;

- «утомленная» поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола;

- эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.

Детям, подросткам и взрослым людям следует соблюдать основные правила безопасности при пользовании мобильным телефоном:

- разговаривая на своем мобильном телефоне, предпочитайте поместить мобильный телефон подальше от своего тела, насколько это возможно;

- избегайте пользоваться мобильным телефоном, когда сигнал слабый или при движении, например, в автомобилях и лифтах, поскольку автоматически увеличивается мощность, чтобы излучать максимальное ко-

личество излучения, поскольку телефон неоднократно пытается подключиться к каждой ближайшей сетевой антенне;

– избегайте носить сотовый телефон на теле все время. Не носите с собой телефон в кармане или бюстгальтере. Сотовые телефоны постоянно излучают излучение, даже если вы их активно не используете;

– дети должны использовать мобильные телефоны только для чрезвычайных ситуаций. Детские черепа тоньше, чем у взрослых, и их мозг все еще развивается. Следовательно, излучение мобильных телефонов проникает глубже в их мозг и, вероятно, наносит большой урон здоровью;

– не спите с включенным сотовым телефоном. Исследования показывают, что сон нарушается излучением сотового телефона. Нужен будильник? Просто поместите телефон в режим «самолет» или «в автономном режиме», который остановит «беспроводную» электромагнитную полевую эмиссию;

– используйте свой домашний и офисный проводной стационарный телефон для большинства бесед. Проводные стационарные линии не имеют радиационных излучений и являются лучшим выбором;

– избегайте использования сотового телефона в металлических помещениях, таких как автомобиль, лифт, автобус, поезд или самолет. Металлическая среда отражает волны внутри автомобиля, часто увеличивая радиационное облучение;

– всякий раз, когда это возможно, уменьшите время разговора и выберите для обмена текстовые сообщения, для ограничения продолжительности воздействия и близости к телу. Удерживайте телефон вдали от своего тела, когда вы нажимаете «отправить»;

– особое примечание для беременных женщин: важно, чтобы беременные женщины уменьшали время пользования мобильным телефоном, поскольку исследования показали, что излучение мобильного телефона вредит плоду.

Поскольку электронная технология развивается все быстрее и быстрее, многие электронные продукты появляются с расширенными функциями для облегчения, улучшения и даже изменения жизни всего общества. Среди всех этих электронных продуктов компьютер и смартфон считаются наиболее распространенными из-за большого количества преимуществ, приносимых ими, и, похоже, становятся необходимостью в повседневной жизни. Однако каждый человек должен быть более ответственным за использование электронного устройства. Сама электронная технология нейтральна, все зависит от того, как люди её используют.

Библиографический список

1. Аверченко, Л.К. Дистанционная педагогика: проблемы и возможности / Л.К. Аверченко. – URL: [www.sapanet.ru/ips/gmu/conf/1/ DOC/S2/averchenko.doc](http://www.sapanet.ru/ips/gmu/conf/1/DOC/S2/averchenko.doc) (дата обращения: 16.12.2017).
2. Кукульска-Хьюм, А. Мобильное обучение. Аналитическая записка / Агнес Кукульска-Хьюм. – URL: <http://iite.unesco.org/pics/publications/> (дата обращения: 16.06.2017).
3. Голицына, И.Н. Мобильное обучение как новая технология в образовании / И.Н.Голицына. – URL: http://ifets.ieee.org/russian/depository/v14_i1/html/1.htm.
4. Mobilelearningmadeeasy. – URL: Mobl21.com (дата обращения: 19.06.2017).

Д.А. Жуйко

СПОРТ КАК ФАКТОР ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Патриотическое воспитание молодежи и подрастающего поколения является одним из главных направлений в спорте. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. В настоящее время Россия часто сталкивается с многочисленными вызовами – подменой традиционных ценностей, характерных для русской культуры. Помочь защитить общество от этих угроз может и должно стать одно средство – это осознанное отношение к Родине, к ее прошлому, настоящему и будущему, развитие национального самосознания молодого поколения, знание истории и культуры своего народа, подвигов дедов и прадедов при защите своей Отчизны.

Патриотическое воспитание молодого поколения нашей страны осуществляется в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». Оно направлено на дальнейшее формирование патриотического сознания российских граждан как важнейшей ценности, одной из основ духовно-нравственного единства общества и все чаще определяется как одно из приоритетных направлений в современной молодежной политике.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорится, что спорт и физическая культура в силу своей специфики обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Что же такое патриотизм? Это чувство гордости за все, что нас окружает: семья, школа, вуз, город, страна. Общеизвестна формула: «Патриотами не рождаются – патриотами становятся». Становятся они под влиянием тех факторов и условий, в которых живут и учатся. А.С. Макаренко писал: «Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество, – все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости».

Цель патриотического воспитания: развитие у молодежи гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности, дисциплинированности.

Патриотизм формируется в процессе социализации, воспитания в семье, при занятиях физкультурой и спортом в клубах и секциях по интересам.

В последние годы в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей, подростков и молодежи, что обусловлено следующим:

- быстрое снижение образовательного и культурного потенциала молодого поколения;
- дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной, в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого;
- резкий взлет наркомании, алкоголизма, практически во всех слоях общества, переход данного явления в неуправляемый режим и, как следствие, разрушение генофонда.
- реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

В сложившейся обстановке важнейшим направлением государственной политики в области физической культуры и спорта является восстановление системы воспитания как полноценно действующего государственного общественного института.

Одним из важнейших механизмов формирования личности является спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувство верности своему Отечеству. Оно направлено на развитие морально-

волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирования опыта и служения Отечеству и традициям.

Задачи спортивно-патриотического воспитания молодежи:

- формирование моральных и нравственных качеств патриотизма в сознании молодежи;
- воспитание преданности Родине и готовности к ее защите;
- обеспечение преемственности поколений;
- подготовка молодых людей к службе в Вооруженных силах РФ;
- привлечение молодежи к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;
- пропаганда исторического прошлого Отечества, героического наследия и боевых традиций Вооруженных сил, трудового и ратного подвига народа по укреплению обороноспособности государства и его защите.

Один из элементов патриотического воспитания общества – это спорт высших достижений. История современных олимпийских игр – это сотни, тысячи примеров проявления высоких человеческих качеств: смелости, мужества, неиссякаемой воли к победе, целеустремленности, трудолюбия, патриотизма.

Занятия физкультурой представляют собой благодатное поле для формирования положительных черт личности, лидерства, борьбы со страхами, развития соревновательных способностей, воспитания чувства коллективизма, моральной и физической подготовки к переживанию различных стрессовых состояний. Человек, постоянно преодолевая нагрузки, иногда заставляя себя, действуя через напряжение, борется со второй стороной своей личности – медлительной, слабой, ленивой, трусливой. В ходе занятий спортом человек учится мобилизовать волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, рассчитывать силы, управлять поединком, эффективно действовать при нехватке времени.

Таким образом, роль спорта в формировании патриотизма молодежи велика, он позволяет решить целый ряд воспитательных задач, в том числе и гражданско-патриотического становления личности. Физическое и патриотическое воспитание неразрывно связаны. Именно в процессе спортивно-патриотической деятельности происходит удачное сочетание развития физических качеств и физических функций человека с формированием нравственного и патриотического сознания.

*Д.А. Жуйко,
В.Г. Максимов*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО КОМПОНЕНТЫ

Все мы с детства знаем, что движение – это жизнь, активное движение – здоровая жизнь. В настоящее время активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим трудно не согласиться: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека уже давно научно доказано и не подлежит сомнению. Ведь не зря еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и здоровья.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

По оценкам специалистов здоровье людей зависит от:

- образа жизни на 50-55%;
- от окружающей среды на 20%;
- от генетической предрасположенности на 18-20%;
- от здравоохранения на 8-10%.

Рассмотрим основные компоненты здорового образа жизни, который зависит целиком от самого человека. Он состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа от вредных привычек.

Правильное питание – это отказ от фастфудов, перекусов на бегу. Нужно употреблять продукты, которые обеспечивают организм витаминами и минералами, которые позволяют организму нормально функционировать. Кроме того, нужно принимать пищу не менее 5 раз в день в одно и то же время и пить не менее 1,5-2 литров чистой воды в день.

От занятий спортом мы получаем:

- улучшение осанки. Это способствует правильному расположению всех органов;
- кости и связки становятся прочнее;
- сердце становится более выносливым;
- улучшается кровообращение;
- спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше, обеспечивают красивую подтянутую фигуру;
- регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека.

Замечено, что люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Выполнение гигиенических требований необходимо человеку для обеспечения хорошего здоровья. Это касается кожных покровов, волос и всех частей тела, которые контактируют с внешней средой.

Закаливание является одним из элементов здорового образа жизни. Оно включает в себя:

- принятие воздушных ванн, особенно полезен лесной воздух;
- принятие солнечных ванн, но при этом нужно избегать прямых солнечных лучей;
- обтирания и обливания, контрастный душ;
- моржевание.

К вредным привычкам относятся: злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков. Эти вещества при употреблении вызывают серьезные нарушения в организме, они затормаживают сознание человека, ему кажется, что для него перестали существовать жизненные проблемы и неприятные обстоятельства. Но это далеко не так, так как они вырабатывают зависимость, от которой трудно отказаться, но тем не менее человек должен это сделать для сохранения своего здоровья. И в качестве стимулятора к здоровому образу жизни лучше выбрать занятия спортом. Не важно, какой это будет вид спорта, – главное, что отказавшись от вредных привычек, человек получит самый главный трофей – здоровье и силу, дышать станет легче, движения станут более четкими, организм, освобожденный от токсинов будет полон энергии. Вся жизнь изменится к лучшему.

Нельзя не сказать о пользе соблюдения режима дня для обеспечения нормальной полноценной жизни.

Основные требования к режиму дня:

- ранний подъем – в 6 часов;

– обед в 11-13 часов, так как после 14 часов пищеварение замедляется, пища пойдет не на пользу, а на увеличение веса;

– спортом лучше заниматься перед ужином, а дневные часы посвятить активной деятельности;

– вечером не рекомендуется активно работать, вести переговоры, смотреть телевизор, пользоваться компьютером; лучше погулять на свежем воздухе и готовиться ко сну. Спать рекомендуется лечь в 22-22:30. Это важно, так как в это время восстанавливаются органы человека, причем у каждого органа есть для восстановления свое время, например, нервная система восстанавливается в промежутке от 22 до 24 часов.

В заключение хочется привести высказывание Л.Н. Толстого. Он писал: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни» Спустя сто лет эта фраза не утратила актуальности. Жизнь и здоровье людей должны стать приоритетными ценностями в сознании общества.

Библиографический список

1. «Здоровье и спорт»: интернет-журнал о здоровье «Медицина в России». – URL: Iqiu.ru/krasota-i-zdorovye.

2. Интернет-ресурс «Всегда здоров!». – URL: Vsegdazdorov.net.

3. Интернет-портал саморазвития «Здоровье. Режим дня». – URL: <http://samosov.ru/zdorovje-rezhim-dnya>.

4. Нестерова, И.А. Составляющие здорового образа жизни. Образовательная энциклопедия / И.А. Нестерова. – URL: ODiplom.ru.

*О.В. Кадач,
М.Д. Кудрявцев*

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Одним из способов профилактики наркомании является стимулирование студентов к занятиям физической культурой и спортом. На сегодняшний день одной из самых распространенных проблем всего человечества является употребление наркотических и психотропных средств, что и влечет за собой актуальность данной проблемы среди молодежи. Число людей, употребляющих наркотики, с каждым годом только растет. Согласно официальным данным ООН, за последние 10 лет количество

наркозависимых в России возросло в 10 раз. Участились случаи детской и подростковой наркомании, а страна превратилась в подпольный рынок сбыта для такого тяжелого наркотика, как героин, на долю которого в РФ приходится 1/5 всего мирового оборота. По данным МВД РФ, 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от 16 до 25 лет. Высокие темпы роста наркомании могут повлиять на страну в целом, ведь из-за этого растет объем преступлений.

В отчетах ФСКН за 2016 год фигурировали следующие цифры: тот или иной опыт употребления наркотиков имеют около 18000000 россиян; ежегодно наркотические средства начинают употреблять около 90 000 жителей РФ; около 8 000 000 человек принимают наркотики регулярно; 90% зависимых принимают наркотики посредством инъекций; средний возраст наркозависимых – 16-18 лет; ежегодно из жизни уходят порядка 70 000 человек, подверженных зависимости.

Наркомания – заболевание, ставшее серьезной проблемой для российского и мирового общества. Борьба с ней напоминает войну между двумя сторонами – здравого смысла и наркобизнеса. Также наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. [1] То, что зависимость убивает, – это уже давно считается фактом! При этом убивают и сами наркотические вещества, и последствия их употребления. Исходя из той же статистики, наиболее частыми причинами смерти становятся следующие обстоятельства:

передозировка. Превышение допустимой дозы наркотика вызывает нарушение функций всех органов и систем. Без оказания помощи человек погибает от остановки сердца или асфиксии;

несчастный случай. Находясь под воздействием наркотических средств, зависимые часто гибнут при нелепых обстоятельствах – попадают под машину, падают с крыш и балконов многоэтажек, замерзают в снегу и т.д.;

хронические заболевания. Регулярное употребление наркотиков приводит к развитию патологий внутренних органов и систем организма, которые рано или поздно просто перестают выполнять свои функции и человек скоропостижно умирает;

самоубийство. Состояние ломки, отсутствие денег на очередную дозу, искаженное восприятие действительности и галлюцинации нередко подталкивают зависимого к суициду.

Но самое страшное – жертвами наркозависимости, как правило, становятся студенты и школьники. В силу неокрепшей психики, доверчивости, отсутствия жизненного опыта, интереса к чему-то новому. Они более

других категорий рискуют попасть в неприятную ситуацию или погибнуть от передозировки наркотиками.

На данный момент времени уже проделана большая работа, связанная с профилактической деятельностью против наркомании. Профилактика включает в себя целый комплекс различных мероприятий и обеспечивается путем работы педагогов, психологов, воспитателей, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов.

В практике можно выделить следующие основные модели профилактики [2]:

- медицинская модель ориентирована на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном информирование учащихся о негативных последствиях приема наркотических и иных психотропных веществ на физическое и психическое здоровье;

- образовательная модель направлена на обеспечение молодежи полной информацией о проблеме наркомании;

- психосоциальная модель, главной целью которой является необходимость развития определенных навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков.

Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведении физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних из года в год не увеличивается. Однако, по данным социологических исследований, более 3 млн. детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Таким образом, занятия спортом напрямую влияют на формирование отношения к наркотикам. [3]

Несмотря на Указ Президента РФ «Об утверждении государственной антинаркотической политики РФ до 2020 года», профилактические программы по наркомании не получили должного внимания. На данный момент в стране деятельность, направленная на профилактику употребления наркотиков, развита в меньшей степени, чем по борьбе уже с наркотической зависимостью. Поэтому профилактика наркомании должна проходить во всех учебных и развлекательных заведениях. Важным звеном в борьбе с наркоманией является агитация к занятиям физической культурой и спортом. Ведь уже давно доказано, что спорт является наиболее доступной и эффективной сферой деятельности, которая способна сформировать устойчивые ценностные позиции у человека.

Так же в России существует ряд проблем, которые сдерживают эффективность физической культуры и спорта в профилактике наркомании:

отсутствие достаточного финансирования спорта; нехватка спортивных баз; недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны государственных структур: недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни; снижение вклада образовательных учреждений в развитие спорта; недостаток квалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта.

Принятые 25 октября 2006 г. изменения в Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» позволили дать официальное определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

– профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Из закона можно сделать вывод, что базисом является использование различных средств физической культуры для профилактики наркотической зависимости и возможно это помощью таких средств, как:

– применение различных методов физической культуры (необходимо для того, чтобы обеспечить полезный и интересный досуг, заполнить свободное время, тем самым ограничить подростка от влияния плохой компании, отвлечь от различных трудностей и сформировать положительный взгляд на жизнь);

– установка на улучшение здоровья и приобщение к здоровому образу жизни;

– формирование и коррекция основных свойств личности (выработка сильного и волевого характера, стрессоустойчивости).

Спортивные мероприятия являются на данный момент одним из основных направлений профилактики наркомании среди студентов и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Целью является укрепление здоровья молодежи, вовлечение в занятия спортом, отвлечение студентов от негативных явлений современной жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что на данном этапе развития общества проблема наркомании переходит национальные границы и ставится проблемой мирового масштаба. Очень важным является не игнорировать данную проблему, а наоборот, распространять как можно больше информации о причинах, последствиях и способах борьбы с данным недугом.

гом. В связи с этим физическая культура и спорт являются необходимыми элементами, направляющие молодое студенческое поколение в правильное русло. Они будут наиболее эффективными на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания студентов, определения содержания занятий физическими упражнениями по интересам студентов.

Библиографический список

1. Наркотики и наркомания. – Нет наркотикам. Информационно-публицистический ресурс. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_183.htm#3.
2. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Информационно-публицистический ресурс. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm.
3. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. 30 января 2002. Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> ultury.

Е.М. Кадомцева

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В СОСТАВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. [1]

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма учащихся вуза, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), и реабилитируют состояние здоровья студентов, входящих в состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической подготовленности. [2, с. 131]

В КрасГМУ им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого целью физического воспитания является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом ус-

ловий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Одной из главных задач является физическая подготовка студентов.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Практический раздел программы физического воспитания содержит учебный материал для всех факультетов, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех факультетов включаются разделы: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, туризм, спортивные игры.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную. [4]

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы этого отделения комплектуются с учетом характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 12 человек на одного преподавателя.

В начальном периоде занятий используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70-80%. [3, с. 4-8]

Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость, оказывающих наиболее благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на силу и быстроту включают в занятия вначале осторожно, а затем, по мере адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, приступают к тренировке и этих качеств.

В занятиях используют физические упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, булавы и т.п.), так как они повышают эмоциональную насыщенность занятий, делают их более интересными.

В занятия обязательно включен дозированный бег. Вначале его применяют в виде легких пробежек в медленном темпе, а затем постепенно повышают нагрузку за счет увеличения длины преодолеваемой дистанции (но не за счет ускорения бега). Такой методический прием способствует воспитанию выносливости и не позволяет перейти границу, отделяющую аэробные нагрузки от анаэробных. При первых признаках усталости студент переходит на ходьбу.

В занятия включаются упражнения на гимнастических снарядах, танцевальные упражнения, прыжки в длину с места, ходьба на лыжах по слабопересеченной местности до 1-1,5 км, элементы спортивных игр.

Схема занятия не отличается от общепринятой, оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание же и продолжительность частей занятия имеют некоторые особенности. Вводная часть длится до 20 минут и состоит главным образом из общеразвивающих упражнений, выполняемых в среднем и медленном темпе; в основной части проводится обучение лишь одному виду движения, широко используются подвижные игры средней интенсивности или элементы спортивных игр, применяются также специальные упражнения, характер которых зависит от заболевания; заключительная часть длится 5-7 минут и содержит медленную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на воспитание правильной осанки, на расслабление мышц и на внимание. Выбор физических упражнений, их объем и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней, условий занятия, погоды и других факторов.

Определение двигательной (моторной) плотности урока физкультуры осуществляется методом хронометража. По секундомеру регистрируют отрезки времени, затраченного студентом непосредственно на выполнение физических упражнений.

При проведении занятий необходимо следить не только за правильностью распределения нагрузки на уроке, но и за тем, чтобы она постепенно прогрессировала из урока в урок.

Следует отметить, что чем больше комплекс физических упражнений, методов, различных форм организации занятий СМГ, тем эффективнее процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы.

Реабилитация, оздоровление и развитие физической подготовки должны осуществляться в строгом соответствии с возможностями студен-

тов, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также характер заболевания и индивидуальные различия в физических и функциональных способностях.

Таким образом, основываясь на опыте проведения оздоровительных занятий по физической культуре в КрасГМУ с группами СМГ, мы определили, что комплексная методика занятий по оздоровительной программе со студентами с нарушениями здоровья и функций организма для достижения реабилитационного эффекта должна включать в себя средства, адекватные состоянию здоровья и физической кондиции занимающихся; специальные упражнения, кинематические и динамические параметры которых соответствуют особенностям отклонений в функционировании нарушенных систем, адекватные характеру заболеваний способы регулирования режима нагрузки и отдыха.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 232-237.

2. Дворкина, Е.М. Оптимизация двигательной активности студентов на практических занятиях по физической культуре / Е.М. Дворкина // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, СибЮИ ФСКН России, 2013. – С. 303-307.

3. Загравская, А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загравская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1.

4. Тарасенко, М.Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарева. – М.: «Высш. школа», 1976. – 151 с.

*Е.В. Кох,
Л.В. Захарова*

РОЛЬ СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В настоящее время в России наблюдается тенденция к росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ и табакокурения. При этом снижается возраст молодежи, которая к ним приобщается.

Несмотря на то, что в России введен Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в общественных местах, снижение количества продаж табачных изделий не наблюдается. У молодежи не пропадает интерес и тяга к пагубной привычке – табакокурению. Однако лишь малый круг людей всерьез понимает опасность этого. Алкоголь и наркотические вещества представляют собой большую опасность для организма человека, нежели табакокурение.

Часть населения поддерживает здоровый образ жизни, что означает полноту включения человека в многообразные формы жизнедеятельности человека, которые в первую очередь направлены на сохранение и улучшение здоровья.

Хорошее самочувствие и крепкое здоровье зависят от занятий спортом. Спорт способствует ускорению процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира; помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний; положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку; способствует укреплению мышечного каркаса, что помогает человеку поддерживать хорошую физическую форму. Регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков. [2]

Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для жизни. В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний, в то время как алкоголь, табак и психотропные вещества попросту разрушают нервную систему человека.

В самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все системы организма. Это связано с тем, что

физические упражнения ставят перед человеком определенные цели (планирование, контроль, выбор стратегии), которых он должен достичь. Кроме того, можно говорить о влиянии более глубокого и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную сферу человека вызывают соотносительные (корреляционные) изменения и в интеллектуальной сфере. [3]

Занятия физической культурой, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, усиливают у человека проявление психической напряженности вовне и проявление психической напряженности в себе.

В целом на людей благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки, ведь гармоничное развитие всех мышечных групп приводит к динамическому проявлению процессов возбуждения и торможения, а не к доминированию одного из них. В то же время снижение агрессивности у тех учащихся, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости. Не важно, какой вид спорта выбирает человек, главное то, как его вдохновляет это занятие. Со временем у человека вырабатывается привычка к занятию спортом, а большая мотивация возникает уже при первых видимых результатах. Тем самым у людей, занимающихся спортом, формируется цель достижения высоких результатов. [1]

Основным акцентом в занятиях спортом становится мотивация. Это есть фундамент прогресса во всех жизненных сферах. Мотивация к спорту не является исключением. Если добиться дисциплины и желания в этом направлении, то значительно улучшится результат и в остальных повседневных делах. Спорт учит нас добиваться своего, идти к цели, проявлять силу воли, когда ничего не хочется.

Спорт служит отличной профилактикой вредных привычек, которая заключается в их искоренении. Достигая определенных результатов, человек, начинает искать наиболее эффективные пути роста. Вследствие чего и искореняются вредные привычки, нередко люди, обращая внимание на спортсменов, начинают активно им подражать, забывая про вредные привычки и лень.

Спорт оказывает влияние и развитие следующих качеств: мотивация, лидерство, сила, умственная и мозговая деятельность, искоренение вредных привычек. Пока среди нас есть спортивные и целеустремленные люди, наш народ и страна способны бесконечно развиваться и брать пример с тех людей, которые достигли большого успеха.

Библиографический список

1. Влияние занятий физической культурой на психическое развитие человека. – URL: <http://bukvi.ru/obshestvo/fizkultura/vliyanie-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-na-psixicheskoe-razvitie-cheloveka.html>.
2. Влияние спорта на здоровье человека. – URL: <http://ya-smogy.net/vliyanie-sporta-na-zdorove-cheloveka.html>.
3. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние учащихся. – URL: <http://www.litsoch.ru/referats/read/281603>.

А.И. Кравчук

СПОРТИВНЫЙ РЕЙТИНГ КАК СПОСОБ СРАВНИТЕЛЬНОГО УЧЕТА В ВУЗЕ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАСТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Необходимость разработки системы спортивного рейтинга (сравнительного учета результатов участия студентов, курсантов, слушателей (далее – обучающихся) Сибирского юридического института МВД России (далее – СибЮИ МВД России) в спортивных мероприятиях) назрела достаточно давно. Актуальность подобной системы обусловлена несколькими взаимосвязанными причинами, которые заключаются в возможностях применения системы спортивного рейтинга, основанной на работе специальной компьютерной программы, для решения следующих задач:

- построения в автоматическом режиме спортивного рейтинга всех обучающихся и учебных групп вуза;
- учета результатов и объёма участия обучающихся в соревнованиях;
- учета количества соревнований;
- оперативного получения информации о соревнованиях и участии в них обучающихся;
- повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- усиления агитационно-пропагандистской работы;
- увеличения числа обучающихся, систематически занимающихся спортом;
- аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая подготовка» с учетом результатов их участия в соревнованиях.

В настоящее время в некоторых образовательных организациях высшего образования Российской Федерации уже существует положительный опыт внедрения спортивного рейтинга в учебно-воспитательный

процесс. Например, в Красноярском государственном медицинском университете им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого это позволило быстро и значительно увеличить число студентов, систематически занимающихся спортом, участвующих в соревнованиях различного ранга и занимающих в них призовые места. Общий прирост числа студентов, активно занимающихся спортивной деятельностью, составил 22% в течение года. [2]

В других образовательных организациях рейтинговая система успешно работает в несколько иной форме. Так, в Уральском государственном экономическом университете получение студентами зачетов по физической культуре основано на рейтинговой системе, которая подразумевает начисление баллов за различные виды физкультурно-спортивной и организационной деятельности. Для получения зачета студентам 1 курса необходимо набрать за учебный год 84 балла, студентам 2 курса – 70 баллов, студентам 3 курса – 40 баллов, студентам 4 курса – 15 баллов. Начисление зачетных баллов осуществляется за различные виды учебной и физкультурно-спортивной деятельности, естественно, за посещение уроков физической культуры, за участие в забегах всероссийских спортивно-массовых акций «Кросс – нации» и «Лыжня России», участие в университетских соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, участие в составе сборной команды университета в межвузовских соревнованиях, работу в качестве помощников организаторов соревнований, фотокорреспондентов и т.п.

Похожая система рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов внедрена, апробирована и успешно функционирует с 2007 года и в Новоуральском технологическом институте. Используется 100-балльная система начисления на основе анализа каждого вида физкультурно-спортивной деятельности студентов и его значимости. Обобщённо распределение рейтинговых баллов в каждом семестре выглядит следующим образом: оценка результатов физкультурного обучения студентов (физическая подготовленность в зависимости от выявленного уровня – до 35 баллов, теоретическая или методическая подготовленность – до 20 баллов); оценка уровня обязательной двигательной активности студентов (посещаемости обязательных практических занятий) – до 40 баллов; оценка физкультурно-оздоровительной, спортивной и физкультурно-творческой деятельности – до 30 баллов. По мнению разработчиков данной системы, её использование позволило существенно активизировать физкультурно-спортивную деятельность студентов и повысить результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура». [3]

Как видно, указанные рейтинговые системы в основном используются для стимулирования физкультурно-спортивной деятельности сту-

дентов и её достоверной и всесторонней оценки перед зачетами по дисциплине «Физическая культура». К сожалению, информации о том, каким образом подсчитывались рейтинговые баллы (вручную или с применением специальных компьютерных программ), нам найти не удалось.

Поскольку в СибЮИ МВД России порядок проверки и оценки физической подготовленности обучающихся и зачетные требования определены Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, основной направленностью рейтинговой системы является учет результатов и объёма участия обучающихся в соревнованиях, выявление лучших спортсменов, а также стимулирование их спортивной деятельности. [1]

С проблемой учёта и оценки физкультурно-спортивной деятельности обучающихся сталкивались многие преподаватели физической культуры (физической подготовки) и сотрудники вузов. Проявляется это, прежде всего, в необходимости получения в определённый момент информации о результатах участия обучающихся в соревнованиях, сведений о количестве соревнований и их статусе. Востребованность подобной информации часто возникает при подготовке отчётов, выявлении лучших спортсменов по итогам года, семестра, месяца, при аттестации обучающихся, установлении количества соревнований, в которых принял участие тот или иной обучающийся и т.п.

При решении перечисленных задач необходимо учитывать спортивные результаты всех обучающихся, сравнивать и анализировать их, поэтому неизбежно возникают сложности, связанные с обработкой большого объёма информации. Часто подобную работу необходимо выполнять в короткие сроки, причём за длительный отчётный период. Естественно, что при её выполнении без применения электронно-вычислительной техники затрачивается значительное количество времени, интеллектуальных и физических усилий. При этом полученный результат может быть недостаточно достоверным. Например, при определении лучших спортсменов неизбежно сказывается личная предрасположенность преподавателя к тому или иному обучающемуся, основанная на их взаимодействии в избранном виде спорта, личном знакомстве и т.п.

Спортивный рейтинг, основанный на системе автоматического учёта соревнований, позволяет избежать большинства из перечисленных проблем и существенно расширяет возможности по обработке и использованию информации. Например, в любой момент можно быстро определить лучшего спортсмена и лучшую учебную группу, выявить лиц, которым присвоены разряды и звания, в кратчайшие сроки подготовить отчеты и справки.

Главной задачей системы автоматического учёта является не только сохранение информации на электронный носитель и получение её обратно, но и обработка информации, её систематизация и предоставление заинтересованным лицам (преподавателям, обучающимся, сотрудникам вуза) в необходимом и удобном для них виде. Естественно, что для проведения подобных операций необходима специальная компьютерная программа, целенаправленно написанная для решения указанных задач, именно её применение, на наш взгляд, является отличительной особенностью системы спортивного рейтинга в СибЮИ МВД России.

В 2016 году с учетом специфики вуза и особенностей организации образовательного процесса в СибЮИ МВД России была создана специальная компьютерная программа, которая в течение 2017 года прошла апробацию. С помощью указанной программы осуществлялся учёт соревнований и участия в них обучающихся института. На основе зафиксированной информации в автоматическом режиме был выстроен индивидуальный спортивный рейтинг обучающихся, а также спортивный рейтинг всех учебных групп института. Далее полученная информация использовалась для подведения итогов в конкурсе на лучшую учебную группу института. Кроме этого были сформированы рейтинги по участию обучающихся в соревнованиях районного, краевого, общероссийского, международного уровней, а также по участию обучающихся в спартакиаде Красноярской региональной организации Общества «Динамо», в Универсиаде-2017 среди вузов г. Красноярска и Красноярского края, в спартакиаде МВД России.

Указанные рейтинги строились посредством начисления баллов обучающимся за участие в каждом соревновании. Количество баллов определялось, исходя из ранее разработанной шкалы, с учетом статуса соревнований (институтские соревнования, районные, городские и т.д.) и занятого в них места. Например, за участие в спартакиаде института обучающиеся получали 5 баллов, за 3-е место – 10, за 2-е место – 15, за 1-е место – 20 баллов, за участие в чемпионатах МВД России – 50 баллов, за 9-12-е места – 70, за 7-8-е места – 90, за 5-6-е места – 120, за 4-е место – 130, за 3-е место – 150, за 2-е место – 170, за 1-е место – 200 баллов.

Таким образом, автоматизированная система спортивного рейтинга, разработанная в СибЮИ МВД России, была успешно протестирована и в настоящее время проходит дальнейшую модернизацию с учётом недостатков, выявленных ранее в её работе, пожеланий обучающихся и преподавателей, специфики вуза. Предполагаем дальнейшее её внедрение в учебно-воспитательный процесс.

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. К вопросу о формировании мотивации к занятиям спортом/ В.М. Гуралев, С.В. Паршин // Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях : материалы научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФФКиС. – Красноярск, 2007. – С. 96-99.

2. Осипов, А.Ю. Спортивный рейтинг как фактор увеличения числа студентов, активно занимающихся спортом / А.Ю. Осипов, Е.М. Дворкина, Д.А. Шубин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014. – Том 14. – № 1. – С. 108-112.

3. Ширококов Д.В. Применение системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов: обобщение практического опыта / Д.В. Ширококов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12. – С. 230-235.

*А.И. Кравчук,
С.В. Паршин*

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Известно, что здоровье нации является главной ценностью для любого государства. Без физически здорового населения невозможно планировать долгосрочный вектор развития страны, связанный с ростом численности граждан и уровнем их профессиональной деятельности, обеспечивающей рост ВВП. Благополучие любого развитого государства должно строиться именно на фундаменте сохранения и укрепления уровня здоровья граждан, в первую очередь молодых, активных лиц. Именно потенциал здоровья молодежи, лиц в возрасте до 30 лет, является определяющим фактором для решения задач воспроизводства нации, роста производительности труда, повышения политического и экономического влияния государства на международной арене. К сожалению, анализ данных о состоянии здоровья населения Российской Федерации, в том числе молодых людей в возрасте до 30 лет, дает нам негативную картину ухудшения показателей физического здоровья граждан за последние 20-25 лет. Удручающим является и тот факт, что наряду с ухудшением объективных показателей физического здоровья молодых людей выявлен и существенный рост количества лиц, страдающих наркозависимостью. А употребление

алкоголя и сигарет в современной молодежной среде уже стало нормой повседневной жизни, в том числе ввиду открытого доступа табачной и алкогольной продукции практически для всех возрастных категорий населения. Специалисты отмечают, что данные тенденции относительно свободного доступа характерны и для ситуации с распространением наркотиков в нашей стране. Наркозависимость активно «омолаживается», увеличивается география подростковой наркомании, наркотики, в том числе и синтетические (вызывающие зависимость при однократном употреблении), стали атрибутом молодежной субкультуры. Отмечается, что уровень знаний о наркотических веществах (цены, способ употребления, состав веществ и т.д.) в современной молодежной среде существенно выше, чем в иных возрастных группах населения. Даже рассказ о том или ином наркотическом веществе в социальных сетях или смс-рассылки вовлекают в процесс наркотизации большое количество новых участников. [2] Давно выявлена устойчивая связь между ростом подростковой наркозависимости и уровнем преступности среди молодых, в том числе и несовершеннолетних лиц.

Вышеизложенное авторами подчеркивает необходимость проведения качественной профилактики увлечения наркотическими веществами в молодежной среде. Комплекс различных профилактических мер необходим и для образовательных учреждений: школ, техникумов, вузов.

Ученые подчеркивают значимый потенциал разнообразных средств физического воспитания и спортивной деятельности в деле профилактики наркозависимости и пропаганды ценностей ведения здорового образа жизни среди современной молодежи. [1] Исследования определили высокий уровень интереса молодых людей к различным видам физических упражнений. Мотивация молодежи связана с запросами на внешнюю привлекательность и физическую красоту тела. Также молодые люди стремятся подчеркнуть свой персональный статус среди сверстников, получить признание и уважение за счет спортивных достижений. Именно используя данные потребности молодежи можно добиться значительных успехов в деле профилактики наркомании и сохранения физического здоровья подрастающего поколения. Необходимо вовлечение молодых людей в процесс занятий теми видами спорта и физической активности, привлекательность которых в молодежной среде находится на высоком уровне. К таким видам сегодня относятся: некоторые виды единоборств (рукопашный бой, смешанные единоборства, различные виды восточных единоборств), различные виды фитнес-аэробики (степ-аэробика, аквааэробика и т.д.), спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.), различные виды функционального и силового тренинга (кроссфит, Hot Iron и т.д.).

Все большее число исследователей отмечают, что для поддержания высокого уровня мотивации современных молодых людей к регулярным занятиям спортом и физической активностью необходим переход от стандартизированных и строго регламентированных форм проведения занятий по физическому воспитанию в образовательных учреждениях к формам, обеспечивающим молодым людям свободу выбора наиболее подходящих для них видов физической активности. Именно возможность выбора в сочетании с видимыми результатами от занятий: изменение внешнего облика, увеличение уровня развития основных физических качеств, значимая коррекция массы тела – являются мощными средствами противодействия распространению наркотиков в молодежной среде. Выявлено, что большая часть молодых людей пробуют наркотические средства не по принуждению, а из-за обычного интереса молодежи к новым, незнакомым ощущениям и отсутствия интересных для них альтернатив. Молодые люди, с интересом и удовольствием проводящие время на занятиях привлекательными для них видами физической активности, образуют определенную социальную среду, в которой формируются ценности, отличные от среды наркозависимых лиц. В среде людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, популярны идеи сохранения своего здоровья и повышения собственного физического статуса. Молодые люди с подобными ценностями не будут пробовать наркотики, так как употребление наркотических веществ просто не совпадает с их ценностными установками на достижение успеха в жизни.

Однако следует отметить, что организация и проведение подобных видов занятий спортом и физической активностью в образовательных учреждениях нашей страны не находятся на должном уровне. Существует целый ряд причин, не способствующих качественному развитию потенциала физического воспитания молодежи в деле профилактики наркозависимости и пропаганды ценностей ведения здорового образа жизни. Ученые отмечают ряд значимых проблем: отсутствие должной финансовой поддержки и недостаток материальной базы для проведения занятий, низкую квалификацию и нежелание пройти обучение новым видам двигательной активности у значительной части преподавателей образовательных организаций, недостаток научных разработок по возможностям качественного использования современных видов физической активности в процессе физического воспитания молодежи, отсутствие социальных «лифтов» для современных молодых людей, активно пропагандирующих ценности здорового образа жизни и т.д. [3] Решение данных проблем – достаточно длительный и многоступенчатый процесс, связанный с корректировкой нормативно-правовой базы, модернизацией материально-

технической базы, качественной подготовкой квалифицированных кадров, но без осуществления данных мер эффективная деятельность по противодействию наркозависимости в молодежной среде, по мнению авторов, невозможна. Только повышение привлекательности занятий физической активностью, наличие видимых успехов (как повышение внешней привлекательности тела, так и повышение социального статуса лиц, активно занимающихся физическими упражнениями), возможность выбора наиболее доступных и подходящих для молодых людей видов физической активности и спорта способны эффективно повлиять на повседневный образ жизни современной молодежи. Без решения заявленных проблем эффективная деятельность по профилактике наркозависимости средствами физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации, по мнению авторов, не будет иметь значимых результатов.

Библиографический список

1. Панов, Е.В. Формирование здорового образа жизни в студенческой среде, как один из факторов профилактики наркомании / Е.В. Панов, С.А. Фомин // Особенности подготовки специалистов по физической культуре и спорту: теория и практика : сборник научных трудов I заочной Всероссийской научно-практической конференции / под ред. В.С. Плетникова. Изд-во: Издательские решения, 2017. – С.49-52.
2. Самохвалова, Е.В. Организация работы по профилактике наркомании в студенческой среде / Е.В. Самохвалова // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 11. – URL: <http://human.snauka.ru/2014/11/8315> (дата обращения: 11.03.2018).
3. Osipov A., Starova O., Malakhova A., et al. Modernization process of physical education of students in the framework of implementation of the state strategy for the development of physical culture, sport and tourism in the Russian Federation // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – № 4. – P.1236 – 1241. DOI:10.7752/jpes.2016.04196

*М.Д. Кудрявцев,
Е.А. Михалева,
Г.Я. Галимов,
А.Г. Галимова*

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В настоящее время очень актуален поиск и реализация путей оптимизации учебного процесса по физической культуре как в общеобразовательной школе, так и в вузе. С 1 сентября 2011 года прочно вошел в жизнь общеобразовательных школ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), представляющий совокупность обязательных требований при реализации основных образовательных программ начального общего образования ФГОС – 2.

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется: формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе. [3]

Реализация системно-деятельностного подхода как нельзя лучше проходит с помощью применения в образовательном процессе методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. Технология применения данной теории учебной деятельности в преподавании физической культуры в начальной школе детально разработана профессором, доктором педагогических наук М.Д. Кудрявцевым в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования в г. Москве в 1991-1995 гг. Результаты научно-исследовательской и учебно-методической работы М.Д. Кудрявцева и учителей физической культуры – последователей его научной школы в данном направлении опубликованы в нескольких монографиях, методических и учебных пособиях, в программах по физической культуре.

Данная технология базируется на современной психолого-педагогической теории учебной деятельности Д. В. Эльконина – В. В. Давыдова, создающей возможность личностно-ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач. [2]

В трактовке направления Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова «учебная деятельность – это один из видов деятельности школьников и студентов, направленный на усвоение ими посредством диалогов и дискуссий теоретических знаний и связанных с ними умений и навыков в таких сферах общественного сознания, как наука, искусство, нравственность, право и религия» [1].

Современный учебный процесс невозможен без дискуссии (класс-учитель, групповая дискуссия в классе). Ее цель – нахождение оптимального способа действий и решения теоретических вопросов. В практической деятельности – это работа со схемами двигательных действий (рис. 1), с моделью человека (кукла, которую сшили ученицы и приспособили для моделирования различных двигательных действий с помощью встроенной пружины, имитирующей действия позвоночника, алюминиевой проволоки, прикрепленной к этой пружине и проходящей внутри до стоп ног и кистей рук); при выполнении игровых упражнений с мячом (рис. 3) и творческих заданий; при проведении рефлексивных моментов.

Обучение происходит от общего к частному по следующим этапам.

I этап. Формирование мотивов, выделение общего в различных способах выполнения, развития двигательных способностей для успешного выполнения определенных двигательных действий. На первых уроках, когда начинается формирование мотивов к выполнению изучаемых действий (от того, как и насколько они будут сформированы – зависит качество обучения), следуя от общего к частному, просматриваются видеоролики, рисунки, фотографии.

На этих уроках ученики приходят к решению того, что это двигательное действие нужно изучать потому, что умение выполнять кувырок помогает сгруппироваться во время падения (это не приведет к травме рук), прыгать через гимнастического козла, преодолевать различные препятствия и т.д. Когда у школьников возникает желание научиться, они испытывают свои возможности, выполняют это упражнение в облегченном варианте: кувырок с импровизированной горки (естественно, со страховкой учителя), а например, опорный прыжок, способом запрыгивания на снаряд в положение «упор сидя на коленях» (рис. 1).

При обучении опорному прыжку ученики смотрят на различные способы его выполнения, анализируют и сами выбирают простейший способ его выполнения. Если изучаемое двигательное действие травмоопасно, то необходимо заострить внимание на технике безопасности. С помощью модели (куклы) ученики моделируют различные действия, выясняют, что последует за каждым из них, решают, что необходимо сделать, чтобы достичь цели. Цель обозначается в виде нарисованной схемы

на доске. Затем школьники выполняют упражнения, заостряют внимание на том, что не получилось, решают, что надо сделать, чтобы выполнить верно.

II. Решение учебных задач по овладению двигательным действием.

A. Выполнение двигательного действия (чаще всего в облегченных условиях) с целью выявления закономерностей его выполнения.

B. Решение учебной проблемы: чему надо учиться, определение причин неудач и ошибок (рис. 2).

Средства: использование субъективного опыта в практической деятельности (игровые задания, различные упражнения и др.). Выполнение схем, работа с моделью человека: выделение движений, положительно влияющих на результат. Работа с моделью на данном этапе является очень ценной. Например, в прыжках невозможно зависнуть в воздухе и заниматься выделением движений, необходимых для положительного результата. Невозможно понять, какие движения можно выполнить, например после отталкивания от подкидного мостика, и что последует после выполнения каждого из них. Невозможно выбрать необходимые движения в кувырке для овладения его техникой без медленного его разбора с помощью модели (не на ученике же показывать) При чем моделью может быть не только кукла. Простая модель может быть выполнена только из проволоки.

B. Исследование зависимости между усилиями мышц и движениями. Данные учебные задачи по овладению, например, прыжковыми двигательными действиями решались с помощью учебных действий и операций следующим образом. С целью решения задачи определения и освоения взаимосвязи усилий и движений (чем сильнее отталкивание, тем дальше прыжок) учащимся предлагались различные игры, задания, в которых они могли обнаружить данную взаимосвязь (игра «С кочки на кочку» и др.). Далее шла работа по выявлению биомеханических связей в прыжках в длину. Ученики изучали закономерности в работе частей тела, их согласованности.

Г. Применение собственных выводов и предположений на практике.

III. Переход от получения положительного результата к ориентации на правильность применения учебного действия в нестандартных ситуациях.

Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности. Благодаря деятельностному подходу к обучению, согласно которому в его основе лежит действие, преобразующее предмет, открытие общего в этой

предметности и выведение из него частного, а также решение задач [1], ученик приобретает желание и умение учиться, что ведет к воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, то есть таких особенностей характера, которые воспитываются только в учебной деятельности.

Использование методики обучения двигательным действиям, разработанной М.Д. Кудрявцевым и реализованной на практике учителем физической культуры Е.А. Михалёвой, на основе теории учебной деятельности Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова способствует реализации одному из основных положений Стандарта ФГОС 2: «Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»): любознательный, активно и заинтересованно познающий мир; владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности; доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение; выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни» [3].

Данная методика вполне может быть применима для оптимизации учебного процесса по физической культуре не только в общеобразовательной школе, но и при преподавании физической культуры в вузе.

Каким точным и актуальным является в наше время высказывание Конфуция (450 год до нашей эры): **«Скажи мне и я забуду, покажи мне и я, может быть, запомню, вовлеку меня и я пойму!»**.



Рис. 1.

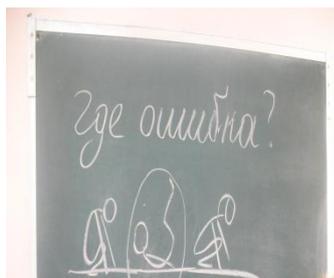


Рис. 2.



Рис. 3.

Библиографический список

1. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 554 с.
2. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : учебно-методическое пособие / М.Д. Кудрявцев. – М.: АПКИПРО, 2003. – 105 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». – М.: «Просвещение», 2011. – 14 с.

К.В. Купцов

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ, ВЕДУЩИХ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Актуальность исследования. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. [2]

При гиподинамии уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника). [1]

Во всем цивилизованном мире растет движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности необходима для сохранения здоровья человека. Однако посещать тренажерные залы и бассейны способны далеко не все. Многим не хватает времени или средств на занятия спортом. Поэтому поиск и внедрение наиболее доступных и эффективных методик повышения двигательной активности для борьбы с гиподинамией является актуальной темой. [2]

Занятия скандинавской ходьбой становятся популярными во всем мире. Данная методика привлекает к себе много людей благодаря своей простоте и безопасности, а также доступности для людей любого возраста. При регулярных и систематических занятиях результаты проявляются довольно быстро. Особенно велико благотворное влияние скандинавской ходьбы на людей ослабленных, переутомленных, а также ведущих малоподвижный образ жизни. [3]

Цель исследования: изучить влияние физических нагрузок на психофизиологические показатели студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Задачи и методы исследования:

- определить влияние физических нагрузок на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни (проба Руфье);
- определить влияние физических нагрузок на функциональные возможности дыхательной системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни (проба Штанге и проба Генчи);
- выявить влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат студентов, ведущих малоподвижный образ жизни (тест Отта);
- оценить влияние физических нагрузок на показатели умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни (корректирующая проба).

Метод математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Организация и результаты исследования.

Исследование проводилось с ноября 2017г. по март 2018 г. на базе УралГУФК г. Челябинска. В исследовании принимали участие 23 студента дневной формы обучения в возрасте от 19 до 24 лет. Все исследуемые не были спортсменами и вели малоподвижный образ жизни. Были сформированы две группы: экспериментальная (11 человек) и контрольная (12 человек). Отбор испытуемых в группы проводился по желанию. Экспериментальную группу составили те испытуемые, которые пожелали заниматься по предложенной программе, которая включала: советы по питанию, витаминотерапию, постизометрическую релаксацию мышц, направленную на растяжение и расслабление мышц шейного и грудного отдела позвоночника (2-3 раза по 5 минут в течение дня); скандинавскую ходьбу (от 4000 шагов без ограничения времени в начале курса до 6000 шагов за 60 минут – в конце курса, ежедневно).

Влияние физических нагрузок на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

До начала исследования в экспериментальной группе индекс Руфье составлял $8,6 \pm 1,7$ условных единиц, в контрольной $7,9 \pm 1,4$ условных единиц. Эти данные оцениваются как «удовлетворительное» состояние функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Это снижение функциональных возможностей вызвано малоподвижным образом жизни наших исследуемых, показатели частоты сердечных сокращений после нагрузки оказались выше нормы и медленно восстанавливались к исходным значениям.

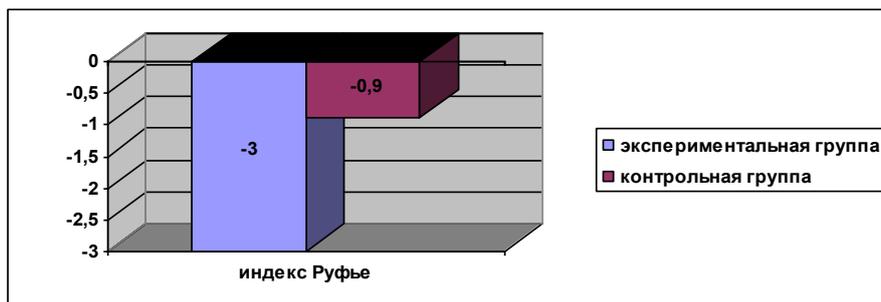


Рис. 1. Динамика показателей индекса Руфье у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, под воздействием физических нагрузок

Из представленных данных видно, что за период оздоровления у всех испытуемых показатель адаптационных свойств сердечно-сосудистой системы улучшился: в экспериментальной группе он снизился до $5,6+1,1$ условных единиц, в контрольной – до $7,0+0,9$ условных единиц.

В экспериментальной группе показатели индекса сдвинулись с отметки «удовлетворительно» до отметки «хорошо», и изменения являются достоверными ($p<0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности применения разработанной нами программы повышения двигательной активности. Вероятно, это связано с тем, что в процессе скандинавской ходьбы улучшается сократительная способность миокарда, уменьшается потребность в кислороде. Перестройка нейрогуморальных механизмов регуляции способствует экономизации работы сердца и наращиванию энергетических потенциалов, повышается выносливость, восстановление организма после нагрузок происходит быстрее.

Постизометрическая релаксация мышц, в свою очередь, нормализует гемодинамику сосудов, лимфо- и кровообращение, улучшает сократительную функцию сердечной мышцы, уменьшает ее потребность в кислороде. Таким образом, динамика произошедших изменений показателей сердечно-сосудистой системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, свидетельствует о положительном влиянии предложенной программы.

Влияние физических нагрузок на функциональные возможности дыхательной системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

До начала исследования у испытуемых экспериментальной группы время задержки дыхания на вдохе составляло $41,7\pm 3,7$ секунд, а у испытуемых контрольной группы – $42,2\pm 4,3$ секунд. Отличия между показателями задержки дыхания на вдохе между экспериментальной и контрольной группами в начале эксперимента не достоверны ($p>0,05$), что свидетельствует об однородности выборки. Время задержки дыхания на выдохе

в начале исследования у испытуемых экспериментальной группы составляло $25,5 \pm 2,6$ секунд, контрольной группы – $24,9 \pm 2,5$ секунд, т.е. по данным показателям достоверных различий между группами не было ($p > 0,05$).

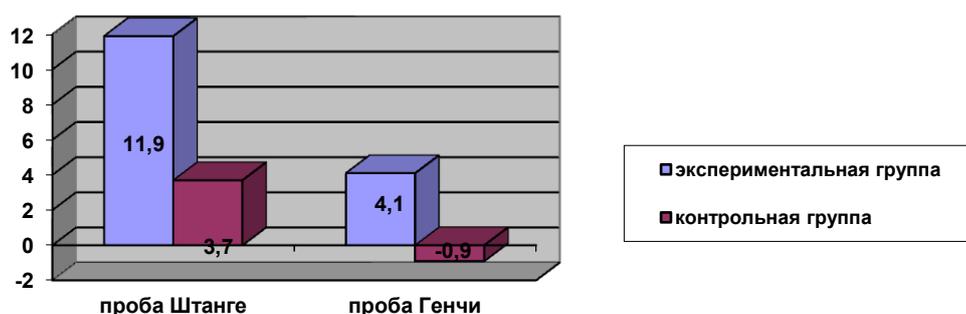


Рис. 2. Динамика показателей пробы Штанге и пробы Генчи у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, под воздействием физических нагрузок

В экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение времени задержки дыхания на вдохе (с $41,7 \pm 3,7$ до $53,6 \pm 3,2$ секунд) и на выдохе (с $24,9 \pm 2,5$ до $27,0 \pm 2,9$ секунд). В контрольной группе изменения статистически значимо не изменились, хотя у двух испытуемых было ухудшение результатов. Это свидетельствует о высокой эффективности воздействия предложенной программы на функциональные возможности дыхательной системы студентов, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы объясняем это тем, что во время занятий скандинавской ходьбой происходит вдыхание большего количества кислорода на свежем воздухе, тренировка диафрагмальных и межреберных мышц, в результате этого улучшается кровоснабжение органов грудной полости, улучшаются возможности кардиореспираторной системы, возрастает устойчивость к гипоксии.

Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

В начале курса оздоровительных мероприятий у всех испытуемых отмечена незначительная подвижность позвоночного столба. Показатели экспериментальной группы $2,7 \pm 0,6$ сантиметров, а контрольной $2,6 \pm 0,5$ сантиметров.

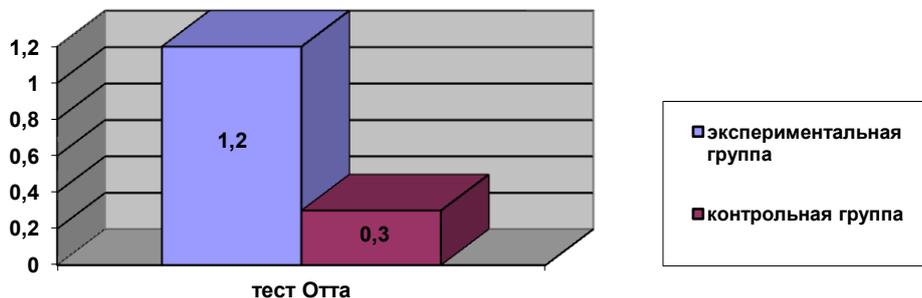


Рис. 3. Динамика показателей теста Отта у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни под воздействием физических нагрузок

В результате эксперимента показатели подвижности позвоночного столба в экспериментальной группе увеличились до $3,9 \pm 0,2$ сантиметров, изменения достоверны. По нашему мнению, это обусловлено влиянием постизометрической релаксации так, как она способствует снижению напряжения в мышцах, укреплению мышечного корсета и улучшению подвижности в суставах. В контрольной группе показатели практически не изменились и остались на прежнем уровне.

Влияние физических нагрузок на показатели умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

На рис. 4 представлены результаты изучения умственной работоспособности, которые оценивались с помощью цифровых рядов корректурной пробы. В начале эксперимента в обеих группах исследуемые показатели соответствовали средней концентрации внимания.

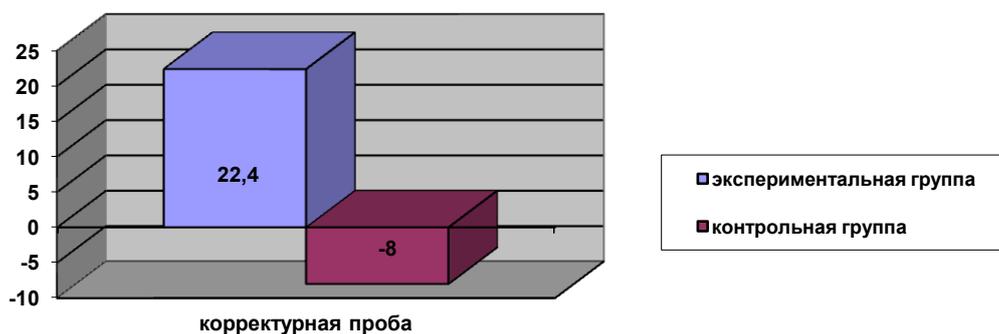


Рис. 4. Динамика показателей корректурной пробы у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, под воздействием физических нагрузок

Как видно из представленных результатов, в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение по показателям умственной работоспособности. Показатели корректурной пробы в эксперименталь-

ной группе увеличились с $51,1 \pm 10,7\%$ до $73,5 \pm 8,2\%$, что соответствует хорошей концентрации внимания. Показатели корректурной пробы в контрольной группе снизились с $57,3 \pm 9,6\%$ до $49,3 \pm 7,4\%$, вероятно, это можно объяснить тем, что момент завершения нашего эксперимента совпал с окончанием учебного года и исследуемые были переутомлены. Данные показатели свидетельствуют о высокой эффективности предложенной программы на функциональные возможности умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни. Мы объясняем это тем, что при применении постизометрической релаксации мышц происходит достоверное улучшение самочувствия, отмечается повышение настроения, снижение тревожности и исчезновение признаков депрессии, что является дополнительным показателем улучшения психоэмоционального состояния и умственной работоспособности.

Заключение Проведенное исследование выявило, что разработанная нами программа повышения двигательной активности улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата, а также показатели умственной работоспособности студентов, ведущих малоподвижный образ жизни.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает эффективность воздействия физических нагрузок на психофизиологические показатели студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, для повышения качества оздоровительного процесса.

Библиографический список

1. Васин, Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики гиподинамии / Ю.Г. Васин. – Киев : Здоровье, 2017. – 124 с.
2. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов. – М. : Медгиз, 2012. – 126 с.
3. Полетаева, А.В. Скандинавская ходьба / А.В. Полетаева. – СПб., 2013. – 80 с.

О.В. Лапыгина

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наркомания – это, прежде всего: тотальное поражение личности человека, постепенное разрушение организма человека, изменения в сознании. Когда люди становятся зависимыми, они не могут себя контролиро-

вать. Становясь наркоманом, человек обрекает себя на медленную смерть. Но вряд ли кто-то всерьез думает об этом, когда пробует наркотики. Чаще всего, это просто любопытство и поиск новых ощущений. [1]

Сегодня, когда в нашей стране стремительно распространяется наркомания, становится чрезвычайно актуальным вопрос об участии спорта в борьбе с ней. Используя преобразующую природу спорта, его высокий престиж в глазах молодежи, необходимо мир спорта противопоставить миру ложных ценностей, в который погружаются потребители наркотиков.

За последние годы всё больше молодежи с ранних лет становятся наркозависимыми. Социологические опросы и исследования показывают, что к 13 годам 40-50%, а к 16 годам 70-85% опрошенных первый раз пробуют алкогольные напитки и пытаются курить сигареты, глядя на прохожих, курящих родителей, дети берут пример, и зависимость приходит с ранних лет. Также стоит отметить тот факт из социологического исследования, что каждый пятый из опрошенных в возрасте от 15 до 17 лет хотя бы раз употреблял наркотические вещества. [2]

Самое лучшее средство отвлечения юношей от наркотиков – физическая нагрузка на организм. Важно учитывать то, что занятия должны проводиться регулярно. Для решения этой проблемы лучше всего подойдут оздоровительные кружки, спортивные залы, в которых ведутся занятия с тренерами, в которых дети будут заниматься командами, где присутствует командный дух.

Как известно, мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае подросток удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов: самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья), самовыражение и самоутверждение, удовлетворение духовных потребностей.

Потребность в употреблении наркотиков возникает в связи со стрессом или стрессовыми ситуациями, окружающими человека. Лучшими способами выйти из стресса являются занятие бегом и йога. Необходимо использовать именно те упражнения, которые связаны с резкими движениями (на выброс эндорфинов), либо же те, что, наоборот, помогают справиться со стрессом без резких движений. Например, прыжки со скакалкой, бег/прыжки на месте, бег с препятствиями, челночный бег – отличные упражнения, помогающие преодолеть стрессовое состояние и не думать о наркотиках. Прогулки на свежем воздухе также будут хорошей профилактикой.

Избавиться от стресса в спокойной, тихой обстановке хорошо помогает йога. Она помогает многим наркозависимым избавиться от зависимости.

Одна из разновидностей йоги, хорошо помогающая наркозависимым, – Кундалини йога. После практики этого вида йоги редко чувствуется состояние глубокой неги. Намного чаще возникает огромный прилив сил, с которым хочется свернуть горы и решить все надоевшие в жизни ситуации. Вылечить зависимости – реально! Раньше считалось, что наркотическую зависимость вылечить невозможно. Кундалини йога разбила этот миф вдребезги. Многие из популярных ныне преподавателей этого направления – бывшие наркоманы, на своем опыте испытавшие, что такое чистая жизнь без пристрастий. Практика дает переключение на удовольствия другого уровня и порядка. Поэтому легкие зависимости отпадают сами собой, а тяжелые – поддаются лечению. Для начинающих вполне достаточно будет заниматься йогой раз в день. Опытные специалисты не советуют проводить тренировки чаще, ведь они могут способствовать переутомлению и эмоциональной перегрузке, что окажет неблагоприятное воздействие на состояние организма в целом. Если нет возможности делать упражнения Кундалини йоги каждый день, то стоит выделить время на их выполнение трижды в неделю. [3]

Некоторые методики и упражнения Кундалини йоги:

- «Халасана». Сохранение пластичности и гибкости позвоночника, укрепление спинных мышц, ликвидация жировых отложений внизу живота. Положение – на спине, руки вытянуты вдоль тела, ладони – к полу, ноги вместе. Ноги поднимаются вверх, заводятся за голову, чтобы носки коснулись пола. Колени при этом не сгибаются. Если позу осуществить невозможно – ноги держат параллельно полу. Время на позу – не менее минуты.

- «Пашчимоттанасана». Уменьшение жировых отложений в области живота, усиление желудочного огня. Положение – сидя на полу (коврике). Ноги вытянуты, тело прогибается вперед. Большие пальцы ног захватываются руками, голова ложится на колени. Руки свободны, не напряжены. Дыхание задерживается на выдохе. [4]

Простая гимнастика и упражнения по утрам могут не только улучшить ваше состояние, но и ослабят желание причинять вред организму. Очень просто можно снять похмельный синдром с помощью недлительной легкой пробежки и небольшой разминки. Можно даже просто купить беговую дорожку и делать пробежку прямо у себя в квартире. Наверняка всем известно, что при лечении алкогольной зависимости обязательной является трудотерапия, которая помогает укреплять организм. Что касается трудотерапии, то она может быть абсолютно любой: можно даже заниматься своим любимым делом, например, производить различные садо-

вые работы, работы по ремонту различной техники, по строительству и т.д., либо просто выполнять комплекс различных физических упражнений. Также на зарядку можно привлечь всю семью, которой она тоже будет полезна. После 15-20 минут физических упражнений человек находится в отличном настроении, ощущает прилив сил, бодрость, желание выполнять какую-либо работу. [1]

Хорошими методами по борьбе с наркозависимостью также являются: ежегодные массовые забеги на определенные дистанции, плавание, всевозможные тренинги на тему вреда наркотиков. Также можно выделить примеры ролевых игр, связанных с подвижным форматом, такие как: игра «Марионетка» основана на передачи ощущений при управлении человека другими, а игра «Зависимость – независимость» в сочетании с презентацией кадров фильма об опасностях наркотиков позволяет прочувствовать ощущения зависимости и независимости от наркотиков, когда участники придумывают необходимый предмет, без которого определенному человеку будет тяжело обходиться.

Одна из методик, достаточно эффективная, – это зимнее плавание. Чтобы заниматься данным видом спорта, необходима отрицательная температура воздуха на улице, от спортсмена нужны такие навыки, как: терпимость, выносливость к физической и психологической боли, а также дисциплина и сила воли. Методика и упражнения очень простые. Для этого необходимо нырять в прорубь и плыть. При таких ощущениях отпадет всякое желание употреблять вредные для организма вещества. Существуют большие ежегодные сборы во всех городах в зимний период времени, где люди массово идут нырять в прорубь или купаться, чаще всего в крещение.

Большинство методик указывают на то, что многое зависит от силы и воли человека. Если увеличивать ремиссию с каждым разом, то есть сокращать употребление алкоголя/наркотиков, тем самым увеличивая разрыв по дням с момента последнего употребления, то вскоре человек может полностью отказаться от пагубных привычек и перейти на здоровый образ жизни. Хорошие помощники в этом деле – физические упражнения, здоровое питание, которые помогут преодолеть все трудности.

Библиографический список

1. Комплексные упражнения. – URL: <http://ppt-online.org>.
2. Данные для анализа (соц. исследования). – URL: <http://dv-omega.ru>.
3. Кундалини йога. – URL: <https://yogajournal.ru>.
4. Методики и упражнения Кундалини йоги. – URL: <http://reiki-for-all.ucoz.ru>.

Т.В. Лепилина

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «СТРЕТЧИНГ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ В РЕЖИМЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Все движения человека производятся благодаря подвижности суставов. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности оптимального уровня в суставах для хорошего самочувствия, укрепления организма, сохранения здоровья человека.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Гибкость нужна не только для выполнения физических упражнений, она необходима в повседневной жизни, в быту. Свойство гибкости участвует не только в редких случаях сложных движений, а намного чаще, чем нам кажется. Например, обеспечивает ровную осанку, когда одни мышцы растягиваются при напряжении других. [1]

Успешно развивать и поддерживать оптимальный уровень гибкости в режиме свободного времени возможно при помощи системы статических упражнений на растягивание мышц. Такая система упражнений носит название «стретчинг», от английского слова – stretching – натягивание, растягивание. Основная цель упражнений этой системы – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Регулярные упражнения на растяжку не дадут мышцам и суставам утратить подвижность. Систематические занятия стретчингом положительно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние человека.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки в режиме свободного времени:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 сек. (для начинающих и детей – 10-20 сек.);
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 сек.;
- количество упражнений в одном комплексе – от 4 до 10;
- суммарная длительность всей нагрузки – от 10 до 45 мин.;
- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. [2]

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Несмотря на всю пользу стретчинга, есть ряд противопоказаний. Во-первых, это наличие любых острых травм и воспалительных процессов в мышцах и позвоночнике. Во-вторых, наличие болезней суставов, всех видов серьезного искривления позвоночника. Заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбоз, гипертония, злокачественные опухоли. Так же противопоказанием для занятия стретчингом является наличие артроза, остеопороза, переломов, гематом и грыж. Кроме этого запрещено заниматься в послеоперационный период.

До начала занятий в режиме свободного времени рекомендуется провести тесты на гибкость, это необходимо для того, чтобы узнать уровень своей подготовки и подобрать посильную на данный момент нагрузку на организм. [3] Такой тест можно провести самостоятельно, как в домашних условиях, так и в специализированных залах.

Тест 1. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье* (рис. 1). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении упражнения на полу нужно выполнить два предварительных наклона. На третьем наклоне коснуться пола пальцами или ладонями двух рук и удерживать касание в течение 2 сек.

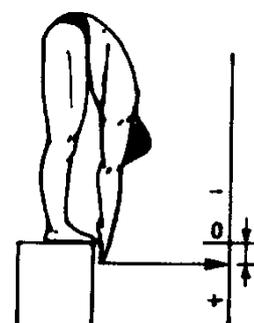


Рис. 1.

При выполнении на гимнастической скамье выполняются два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне максимально наклонится и удерживать касание на линейке измерения в течение 2 сек.

Для девушек в возрасте от 18 до 24 лет, нормой является показатель на линейки измерения от +8 см. Для парней такого же возраста – от +6 см.

Тест 2. *Подвижность в плечевом суставе* (рис. 2). Взявшись за концы гимнастической палки (верёвки), выполнить выкрут прямых рук назад. Подвижность в плечевом суставе оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность в этом суставе. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса (длина хвата/ширина плеч).

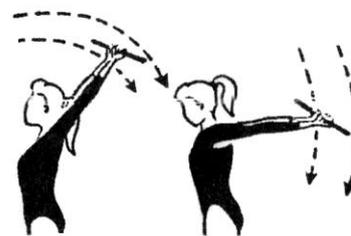


Рис. 2.

Тест 3. *Подвижность в тазобедренном суставе*. Как можно шире развести ноги в стороны с опорой на руки. Туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы вперёд (рис. 3). Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90°.



Рис. 3.

По результатам теста можно составить индивидуальную программу тренировок в режиме свободного времени, соблюдая все рекомендации, успешно поддерживать оптимальный уровень подвижности суставов для хорошего самочувствия, укрепления организма, сохранения здоровья.

Система упражнений стретчинг – не только гарантия прекрасной осанки и плавности движений, но и еще один способ поддерживать форму для тех, кто заботится о собственной внешности и душевной гармонии. Несомненными преимуществами стретчинга являются его простота и доступность. Для того чтобы добиться успехов в растяжке, не нужно приобретать специальное оборудование или экипировку, как и выкраивать время для похода в спортзал. [1] Однако при этом нужно помнить о золотых правилах: выполнять все движения в состоянии расслабленности мышц, дышать ровно, растягивать все мышцы в комплексе и, самое главное, сделать занятия стретчингом регулярными, поскольку выполнение их лишь время от времени ощутимой пользы не принесет.

Библиографический список

1. Стретчинг для студентов : метод, указания к практ. занятиям по физ. культуре / сост. Т.В. Лепилина, Е.Н. Морозова ; Сиб.гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2013. – 36 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
3. Тесты на гибкость. – URL: <https://yandex.ru/images/search>.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб, пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 480 с.

*М.С. Макаручук,
Л.А. Беседина*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – термин, который в последнее время все чаще и чаще встречается нам в журналах, телевидении и из уст знакомых людей. А что подразумевает под собой это понятие?

Здоровый образ жизни, или ЗОЖ, – это все то, что благотворно влияет на здоровье человека. А именно – питание с малым содержанием жиров животного происхождения, сокращение количества потребляемой соли, сокращение потребления алкогольных напитков, отказ от вредных привычек, снижение уровня стрессов, поддержание нормальной массы тела и, конечно же, регулярные физические упражнения. [3]

Рассмотрим это направление на примере студентов. Ведь основная масса приверженцев этого образа жизни – молодые люди, которым намного проще сменить свой ритм. Именно в молодом возрасте, как правило, зарождаются все привычки, складывается определенный образ жизни, которого они придерживаются до старости.

В последнее время заниматься спортом, ходить в фитнес-зал, кушать только правильную пищу становится все более и более распространено и модно. Мы видим с экранов монитора, как на нас смотрят накачанные, подтянутые молодые люди, и стремимся быть похожими на них. Индустрия моды и красоты очень прочно диктует нам свои стандарты, отсюда и желание заниматься самосовершенствованием. С каждым днем количество студентов, посещающих фитнес-залы, бассейны, различные секции растет, что, конечно же, не может не радовать. Но не стоит упускать из внимания тот факт, что молодое поколение, обучающееся в ин-

ститутах, также являются сторонниками и другого образа жизни, идеалом в котором являются сигареты, алкоголь и даже наркотики. Самый распространенный порок среди молодежи – курение. Доказано, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала, возникают различные опухоли полости рта, легких. А постоянное курение является причиной преждевременного старения. Также нельзя не отметить тот факт, что студенты наиболее часто подвергаются стрессам, склонны к неполноценному питанию, отсутствию сна.

Нельзя не сказать об ожирении и избыточном весе, которым страдают в последнее время все большее количество людей. По статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес, из них свыше 650 миллионов – с ожирением.

Формирование здорового образа жизни у студентов – первостепенная задача не только самого обучающегося, но и общественности и государства. На это направлено большое количество социальных роликов, государственных программ и рекламы. Для страны очень важно, чтобы у людей формировалось осознание важности здоровья, важно, чтобы каждый укреплял свое здоровье, ведь так повышается работоспособность населения.

На государственном уровне был утвержден проект «Формирование здорового образа жизни».

Основной целью выступило увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60% к 2025 году.

Приоритетный проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием. [1]

Мы рассмотрим один из аспектов ЗОЖ – физические нагрузки. Вследствие определенных условий жизни большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию – один из больших или даже главных факторов риска здоровью. За последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм уменьшилась более чем в 90 раз. [2]

Уже сейчас власти поставили на первый план задачу создания хороших условий для занятий спортом: строится огромное количество стадионов, площадок, увеличивается значимость спортивных достижений, идет мощная пропаганда здорового тела. Также множество проектов на-

ходятся в разработке, таких как создание велосипедных дорожек, скейт-парков. Не стоит забывать, что здоровый образ жизни – это не только активные занятия спортом, но и благоприятные условия для прогулок на свежем воздухе, большое количество парков, скверов.

Остановимся на физических нагрузках. Основу оптимального образа жизни составляют регулярные физические занятия, упражнения. Особенно рекомендуются лечебная гимнастика, плавание, подвижные игры на свежем воздухе, велосипедные прогулки, лыжи и коньки.

Большим преимуществом обладает такая физическая активность, как бег. Бег способствует нормализации давления, увеличению выносливости, усилению мозговой активности, повышению иммунитета. Доктора советуют совершать пробежки в утренние часы, так как это активизирует работу всех систем организма. Также следует отметить, что для занятия этим видом спорта не потребуются лишних затрат на форму и снаряжение, если говорить о студентах, также можно самостоятельно подобрать график с учетом особенностей организма.

Следующий вид для поддержания здорового духа – это плавание. Этот вид спорта поможет равномерно распределить нагрузку на все тело, ведь задействованы все мышцы. К преимуществам относятся разработка легких, возможность занятий даже для людей с ограниченными физическими способностями, возможность усложнения нагрузок. Сопротивление воды является естественным тренажером, который способен привести мышцы в тонус.

В отдельную категорию следует выделить йогу, так как это не просто спорт, это совокупность решений, которые приводят к нормализации состояния организма человека и его души. Если человек серьезно подошел к развитию здорового образа жизни, йога станет эффективным решением для достижения цели. Ведь эти упражнения могут помочь не только в стремлении к ЗОЖ, но и помочь полностью отказаться от вредных привычек. Йога подразумевает собой целый комплекс упражнений, каждое из которых дает нагрузку на определенную группу мышц.

Нельзя недооценить пользу и закаливаний. Закаливание – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний. Также данная процедура улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ, укрепляет организм.

Помимо тренировок достаточно всего 30 минут ходьбы в день на свежем воздухе, как уже будет замечен положительный эффект. Такие прогулки помогут набраться сил для работы, отдохнуть, снять стресс и улучшить качество сна.

При правильном подборе режима физических упражнений это достаточно быстро войдет в привычку, у человека возникнет необходимость в них и придерживаться принципов ЗОЖ станет гораздо проще.

Здоровый образ жизни – очень важен и необходим нашему поколению. В условиях острой нехватки времени, истощении организма, ослабленном иммунитете и неблагоприятных условиях внешней среды, нам просто необходимо поддерживать и заботиться о своем организме!

Библиографический список

1. Правительство утвердило паспорт проекта «Формирование здорового образа жизни». Интерфакс: новости. – URL: <http://www.interfax.ru>.
2. Физическая активность // Медицинский портал. – URL: <http://медпортал.com>.
3. Формирование здорового образа жизни // Энциклопедия Экономиста. – URL: <http://www.grandars.ru>.

*Т.И. Мокрова,
К.Г. Петухов,
Л.А. Петухова*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ ЗДОРОВЬЮ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ!

Специалисты в области здравоохранения и физического воспитания населения обращают внимание на недостаточный уровень эффективности курса физического воспитания личности в образовательных учреждениях в деле сохранения и укрепления здоровья современных молодых людей. Ученые обращают внимание на довольно низкую эффективность большинства образовательных программ по физическому воспитанию молодежи, не способных обеспечить необходимый уровень двигательной активности обучающихся. В последние годы выявлено и значительное уменьшение образовательных стандартов по физическому воспитанию молодых людей. Специалистам ясно, что снижение требований, с одной стороны, вызвано объективными причинами, связанными с общим снижением уровня физической подготовленности современных молодых людей. С другой стороны, существенное снижение образовательных требований обусловлено экономическими и социальными причинами, связанными с недостатком финансовых ресурсов, необходимых для содержания спортивно-материальной базы образовательных учреждений и отсутствием

связи между социальным благополучием и физическим развитием молодых людей. Довольно значимой проблемой является и уровень профессиональной подготовленности значительной части преподавателей физического воспитания, не готовых в силу различных причин к осуществлению образовательного процесса на высоком профессиональном уровне. В то же время следует отметить, что данные проблемы являются характерными не только для образовательных учреждений Российской Федерации. Анализ научной литературы показал, что с подобными проблемами столкнулись ученые и преподаватели практически во всех странах мира. [3] Кроме вышеизложенных проблем следует отметить и довольно значительное увеличение количества обучающихся: школьников и студентов, имеющих различные проблемы со здоровьем. Специалисты обнаружили как негативную тенденцию значимого увеличения количества подобных лиц в прямой зависимости от курса обучения (процент наличия различных заболеваний у студентов старших курсов значительно выше, чем у студентов 1-2 курсов), так и существенный недостаток эффективных образовательных программ по физическому воспитанию данного контингента обучающихся. К сожалению, следует признать, что физическое воспитание студентов, имеющих проблемы со здоровьем, сегодня не является приоритетным направлением для администрации образовательных учреждений и всей системы российского образования. [1]

Еще одним глобальным вызовом для всей системы физического воспитания населения всех стран мира является массовое распространение ожирения среди различных категорий населения, но в первую очередь среди молодых людей в возрасте до 20-25 лет. Данная проблема приобрела масштаб глобальной эпидемии, которая затронула практически все страны мира. Ученые и медики подчеркивают, что ожирение является серьезной угрозой не только для населения развитых и богатых стран, но и для бедных и развивающихся стран. Глобальный масштаб распространения ожирения связан со сформированной у современных молодых людей культурой неправильного питания, серьезными нарушениями режима труда и отдыха и крайним недостатком уровня ежедневной двигательной активности.

Последние научные исследования как автора статьи, так и ведущих специалистов в области здоровьесбережения молодежи показывают, что для успешного преодоления глобальных вызовов здоровью современного человека необходимы структурные и качественные изменения как образовательного процесса, так и всей организационной деятельности образовательных учреждений различного типа. Прежде всего следует осуществить переход от стандартизированных и не учитывающих индивидуальные

особенности организма молодых людей, а также их предпочтения программ обучения к индивидуализации процесса физического воспитания молодежи. Индивидуализация данного процесса должна включать в себя, по нашему мнению, возможность проведения занятий по физическому воспитанию обучающихся с учетом индивидуальных потребностей и возможностей молодых людей, а также их физического состояния. Следует также значительно изменить систему оценок и их критериев со стандартных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке на учет индивидуальных достижений обучающихся и динамику роста данных достижений в том или ином виде физкультурно-спортивной деятельности. Обязательными критериями оценки должны стать параметры восстановления организма обучающихся после выполнения физических нагрузок различной интенсивности.

Одной из эффективных мер профилактики развития ожирения у современных молодых людей: школьников и студентов станет, по нашему мнению, введение обязательного контроля над показателями массы тела обучающихся. Есть данные, что контроль над параметрами веса тела студентов является успешным способом профилактики ожирения. Некоторые ученые предлагают учитывать динамику изменения значений массы тела обучающихся в системе современных критериев оценки по дисциплине «Физическое воспитание» в вузах. [2] Специалисты в области здравоохранения давно подчеркивают необходимость учета показателей массы тела обучающихся, так как медики оценивают динамику изменений значений веса тела как один из основных показателей физического развития и здоровья современного человека.

Для успешного решения глобальных проблем ухудшения уровня физического здоровья и развития ожирения у современных молодых людей следует изменить систему учета рейтинговых достижений обучающихся. Последние исследования показывают, что внедрение в систему учета достижений студентов данных спортивного рейтинга (достижений обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности) позволило существенно увеличить как количество студентов, получающих рейтинговые баллы за данные достижения (рост двигательной активности), так и количество студентов, активно занимающихся различными видами спорта (подготовка спортивного резерва для сборных команд РФ). Научный анализ показывает, что внедрение системы рейтинговых баллов за достижения в физкультурно-спортивной деятельности является достаточно эффективной мерой в деле решения заявленных глобальных проблем. [3]

Исследования показывают, что процесс физического воспитания современной молодежи: школьников и студентов должен строиться на пре-

имущественном использовании методик функционального и кардиосилового тренинга молодых людей. Есть данные о том, что сочетание аэробной и силовой нагрузки достаточной интенсивности позволяет значительно увеличить уровень физической и функциональной подготовленности обучающихся, успешно содействовать профилактике развития ожирения молодых людей, способствовать укреплению физического здоровья современной молодежи.

Библиографический список

1. Bartnovskaya L., Kudryavtsev M., Kravchenko V., et al. Individual health related applied activity in special health group girl-students' way of life in the process of their studying // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2017. № 5 (21). – P.207–213. DOI:10.15561/18189172.2017.0502
2. Osipov A., Kudryavtsev M., Gruzinky V., et al. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students // Physical education of students. – 2017. – №1. – P.40–45. DOI:10.15561/20755279.2017.0107
3. Osipov A., Kudryavtsev M., Fedorova P., et al. Components of positive impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – № 2. – P.871–878. DOI:10.7752/jpes.2017.02133

Э.И. Савко

ВЛИЯНИЕ НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

Введение. Наркозависимость распространяется с большой скоростью, особенно среди подростков и молодежи. Каждый день в ряды будущих наркоманов вступают все больше и больше молодых людей.

Курение несовместимо со здоровым образом жизни. Еще академик И.П. Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан!» (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой).

Потребление различных наркотиков – наркомания – настоящий бич во многих странах мира не исключение и Республика Беларусь. Опрос, проведенный Ю.Н. Князевым среди выпускников 11 классов общеобразовательных школ г. Бобруйска 2001–2002 учебного года, показал, что количество потребителей наркотиков среди юношей составляет 32%, а среди девушек – 1,2%. Среди учащихся 2 курса ПТУ – соответственно 40 и

18%, среди учащихся 2 курса медучилища 35 и 15% соответственно в 2003 г. [2, с. 42] Анализ ситуации в Республике Беларусь свидетельствует о дальнейшем обострении проблемы наркомании. Наркопреступность расширяет свои географические и возрастные границы, являясь одним из серьезных факторов, негативно влияющих на социально-демографическое, нравственно-правовое состояние общества.

Наркотическая зависимость, по мнению ученых, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. человек. [2, с. 3] В.Н. Князев утверждает, что к 2020 году «болезнью века станет депрессия, причинами которой являются психические расстройства, связанные с употреблением в раннем возрасте психических веществ (ПАВ)» [2, с. 1].

Наркозависимость распространяется с большой скоростью, особенно среди подростков и молодежи. Каждый день в ряды будущих наркоманов вступает все больше и больше человек. В России их насчитывается около 6 миллионов. Из них 20% – это школьники, 60% – молодежь, остальные 20% – люди старшего возраста. В России каждый год от употребления наркотиков умирают около 70 тысяч человек. В течение последних нескольких лет смертность от употребления наркотиков возросла в 12 раз, причем среди детей – в 40 раз. [1; 3] Продолжительность жизни зависимого после первого употребления наркотических средств составляет около 3-5 лет. Также наркоманы являются основными носителями ВИЧ-инфекции – 90% от всех зарегистрированных случаев заболеваний. Причиной около 90% преступления, таких как убийства, нападения, грабежи и т.д., являются дурманящие вещества. Исходя из приведенных данных, можно сказать, что проблема наркотической зависимости очень сильно влияет на современное общество. [1; 2]

Число преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, продолжает расти, и в 2001 году их количество составило 4333 (рост на 13,7%). По сравнению с 1991 годом этот показатель увеличился более чем в 8 раз, а удельный вес этих преступлений в общей структуре преступности вырос с 0,6% до 3,8%, а объем изъятых из незаконного оборота наркотических средств увеличился в 6,2 раза [1].

Больше всего таких преступлений регистрируется в Минске (1032) и в Гомельской области (672). В последние годы преступления, связанные с наркотиками, выявляются даже в тех районах, которые ранее считались в этом отношении благополучными. [2, с. 12]

В разных странах мира от 40% до 90% уголовных преступлений совершаются либо злостными наркоманами, либо людьми, находящимися под действием наркотиков.

В Нидерландах за обнаружение 50 кг наркотических средств назначается срок 8 лет лишения свободы с возможностью досрочного освобождения, а в Китае за 50 мг героина приговаривают к смертной казни. По подсчетам Интерпола, ежегодный мировой наркооборот составляет 500-600 млрд. долларов, в России – 11 миллиардов долларов. [1]

Существует гипотеза, что первое знакомство человека с наркотиками произошло примерно 40 тыс. лет до нашей эры. Из документов и исторических хроник известно, что шумеры, китайцы, индусы, древние греки, ацтеки и сибирские племена хорошо знали действие некоторых наркотиков и использовали их в своих целях. Отдельные наскальные рисунки позволяют предположить, что уже тогда посредством магических обрядов и церемоний, связанных с плодородием и охотой, человек пытался изменить состояние сознания.

В целях медицинского применения психостимуляторы как бы повышают умственную и физическую активность, продлевают периоды бодрствования, устраняют чувство голода. [2, с. 30]

Но мы должны отметить какова структура больных наркоманией по видам применения наркотиков (рис. 1).



Рис. 1. Структура больных наркоманией по видам применения наркотиков

В более высоких дозах – пробуждают агрессивность, чувство беспокойства, возбуждения, манию преследования и галлюцинации [2, с. 30].

Это в медицинских целях. Но нельзя не отметить то, как наркотические вещества влияют на наше здоровье, систему и каждый орган в отдельности.

Перед нами была поставлена *задача*. Изучить знают ли студенты о пагубном влиянии наркотиков на организм и их последствиях.

Науке давно известно пагубное и разрушительное влияние наркотиков на организм и здоровье. Но знает ли наша, современная молодежь о действии этого зелья? Результаты представлены на рис. 2.

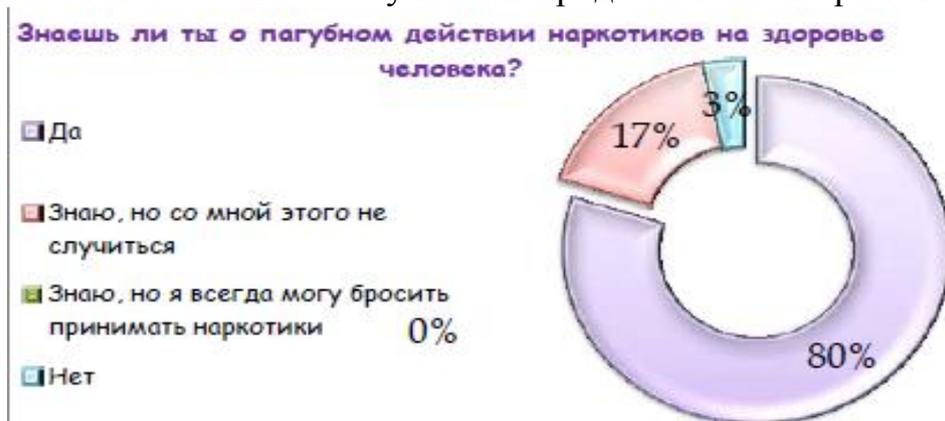


Рис. 2. Знания молодежи о пагубном действии наркотиков

Таким образом, мы видим, что наша молодежь достаточно информирована о пагубном влиянии на здоровье. Только 3 % не знают об этом и не хотят слышать. 17 % молодежи знает, но думают, что с ними никогда не случится. 80 % знают о пагубном влиянии наркотических веществ на здоровье человека, знают, что наркотик – это яд, который медленно разрушающий органы человека и его мозг и психику. [1; 2; 3]

Последствия приема наркотиков присутствуют абсолютно во всех системах и органах наркомана, и, к сожалению, многие из этих изменений необратимы. Иногда, даже однократное употребление наркотического средства может иметь весьма плачевные результаты. Но информация о том, к чему приводят наркотики, не уменьшает количество наркоманов.

Зарегистрировано 20 самых опасных психоактивных средств, для стран СНГ. Каждое государство мира ведет борьбу с наркоманией как внутри своей страны, так и на международном уровне. [1]

Вред каждого наркотика нельзя недооценивать, любой из них опасен. При бесконтрольном, неоправданном применении вред может принести даже обычная пища. Тем более опасно экспериментировать над собой, употребляя ядовитые химические соединения, разрушающие интеллект.

Далее был поставлен вопрос? Чем можно заменить употребление наркотиков. Результаты представлены на рис. 3.

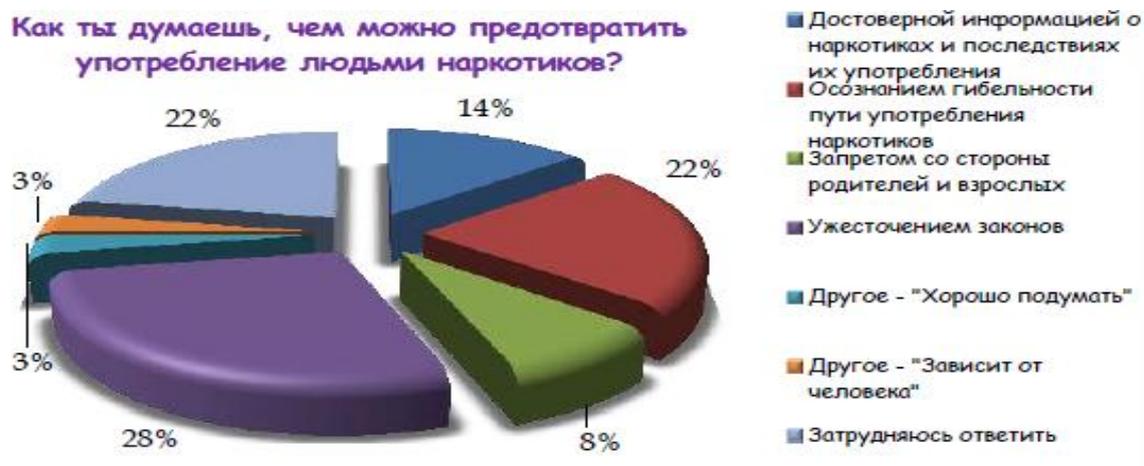


Рис. 3. Чем можно предотвратить употребление молодежью наркотиков?

Большинство респондентов (28%) ответили, что только ужесточением закона, 22% – только при получении достоверной информации и о сознании пагубном влиянии наркотиков на молодой развивающийся организм. И 3% даже затрудняются ответить на этот вопрос.

Справедливо будет сказать, что наркоман своими же руками разрушает собственную жизнь. Наркоманы выпадают из социальной жизни. У них портятся отношения с родными и близкими людьми, постоянно происходят конфликты.

Заключение. Наркомания неизбежно затрагивает все стороны жизни человека: его здоровье, душевную сферу, социальную активность. Употребление их влечет за собой опасные последствия, от которых страдает сам наркоман, его родные, а иногда и случайные люди. Современная молодежь знает об этом.

Мы рекомендуем: чтобы избавиться от разных веществ отравляющих наш организм, для этого нужно занять свое свободное время физическими упражнениями, физической культурой, спортом, туризмом, правильной организацией своего свободного времени, интересного и содержательного отдыха – все это противостоит приобщению молодежи к вредным привычкам. Только труд, созидательный труд над собой и осознание, что нужно избавляться от порока, который разрушает здоровье, семью, а иногда отнимает и жизнь.

Библиографический список

1. Бабаян, М.Х. – Наркология / М.Х. Бабаян. – М.: Медицина, 1987.
2. Князев, Ю.Н. Профилактика зависимости среди молодежи : методическое пособие / Ю.Н. Князев. – Бобруйск, 2003. – 75 с.

Э.И. Савко,
С.В. Хожемпо

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого *саморазрушающего поведения* человека (*аутопатогения*) – табакокурение, пьянство, токсикомания и наркомания.

Тревожной тенденцией отмечается употребление алкоголя в Республике Беларусь. Особенно огорчает, что рост увеличивается среди нашей молодежи. [4] Пик намечается в возрасте 17-25 лет независимо от уровня образования, и даже чаще среди студенческой молодежи. [3; 4]

Студенческой молодежи свойственен оптимизм, будучи здоровыми, она обычно полагает, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания – это удел других, более слабых, восприимчивым к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек. Нельзя не сказать о том, что молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05%, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1% угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения. Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15% людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций. [3; 4]

«Зеленый змий», как его называют в народе, негативно влияет на печень и почки. Именно печени приходится принимать на себя основную нагрузку по переработке и нейтрализации вредных веществ, содержащихся в спиртных напитках. Несмотря на то, что данный внутренний орган обладает уникальными способностями к саморегенерации, регулярное избыточное употребление алкоголя приводит к тому, что клетки печени за-

мещаются бесполезной жировой тканью – и в определенный момент процесс переходит в цирроз. Иными словами, обратить перерождение печени вспять становится невозможно. Употребленный алкоголь ухудшает работу почек, в результате чего страдает работа мочевой системы. Разрушаются клетки головного мозга.

Организм теряет важные витамины и микроэлементы. Большинство спиртных напитков, особенно пиво, провоцируют усиленную работу почек. При злоупотреблении алкогольными напитками страдает дыхательная система. Учащается дыхание, возрастает необходимый минутный объем воздуха. При этом становится тяжело дышать. Как результат, возможно заболевание: пневмонией, туберкулезом, бронхитом и другими. [1; 4]

Употребление спиртных напитков нарушает работу сердца. У людей с длительным стажем увеличивается объем сердца. Даже малые дозы алкоголя приводят к учащению работы сердечной мышцы, нарушается сердечный ритм, способствуют развитию гипертонии, сердечной недостаточности и служит причиной инфарктов миокарда.

Перед нами была поставлена **задача**: выявить, кто из молодых людей употребляет спиртные напитки, и их отношение к ним.

Методика исследования. В рамках данной темы нами была разработана анкета и проведено анкетирование, в котором приняли участие 70 человек. Была предложена анкета «Алкоголь и вредные привычки для здоровья в вашей жизни» с целью опроса и получения информации об отношении к алкогольным напиткам и алкогольной зависимости. Среди опрошенных 68,6% девушки и 31,1% молодые люди. Что касается возраста участников, то: 4,3% – лица, не достигшие совершеннолетия; 88,6% – от 18 до 23 лет; 7,1% – от 24 до 28 лет.

На вопрос: «В каком возрасте вы впервые попробовали алкогольные напитки» ответили: 70 % в возрасте –14-17 лет; 12,9 % – в 10-13 лет; 10 % – раньше 10 лет; 3% – уже достигшие совершеннолетия.

Говоря о частоте приема алкоголя можно сказать, что: 52,9 % употребляют алкоголь изредка в компании друзей; 24,3 % несколько раз в месяц; 11,4 % с родителями по праздникам; 5,7 % – 1-2 раза в неделю; 5,7% вообще не употребляют алкоголь.

Основными причинами употребления алкоголя являются: для настроения – 64,2%; снять стресс – 38,8%; пьют со всеми, чтобы не нарушать компанию – 26,9%; жизнь становится проще –11,9%; от нечего делать – 9%; для храбрости – 6%.

Предпочтение отдают: 57,6% вину; 21,2% пиву; 15,2% пьют все, что есть; 6% крепким спиртным напиткам.

Главными причинами пьянства среди молодежи, по мнению опрошенных, являются: отсутствие интересов, неумение занять себя – 71,4%; влияние друзей, компании – 65,7%; отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения спиртных напитков – 32,9%; отсутствие мест отдыха для молодежи – 30%; отрицательный пример взрослых – 22,9%; конфликтная ситуация дома – 17,1%; потому что спиртные напитки помогают жить – 8,6%; пьют, потому что продают спиртное, – 5,7%; рекламирование вина и пива – 5,7%.

Также были предложены варианты: отсутствие альтернативы алкоголю и становление алкоголя частью культуры.

Выводы:

1. Главной причиной пьянства среди молодежи является влияние компании (друзей) и отсутствие интересов с неумением занять себя, также отрицательный пример родителей, неумение отказаться от предложенного и отсутствие мест отдыха для молодежи.

2. Наиболее действенными способами борьбы с зеленым змием и алкоголизмом и наркоманией молодежь считает

расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов – 44,3%;

сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их продажи из зоны отдыха и учебы молодежи – 40%;

усиление мер уголовного воздействия за правонарушения, совершенные в пьяном виде – 27,1%;

подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни – 27,1%;

создание общества трезвости в учебных заведениях – 11,4%;

введение «сухого закона» – 7,1%;

введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни – 4,3%;

издание литературы по профилактике вредных привычек – 5,7%;

правильное воспитание – 10%.

предложено усилить контроль в общежитиях.

Отношение к людям, употребляющим спиртные напитки, в 53% безразличное, 26% относятся терпимо, 10% испытывают отвращение, 6% – с юмором и 5% – с сожалением.

82% испытуемых, хоть раз задумывались о последствиях употребления алкоголя и 78,6% не считают целесообразными беседы педагогов и медицинских работников с подростками о вреде наркотиков, спиртных напитков и курения на молодой развивающийся организм.

Подводя итоги, можно сказать, что исследование проводилось в большей степени среди студентов. Зная и задумываясь о вреде алкоголя,

лишь 5,7% в настоящее время не употребляют алкоголь. Высокие показатели употребления алкоголя среди родителей и друзей. Узнав о том, что опрашиваемые употребляют алкоголь, 60% родителей отнеслись спокойно и 32,8% рассказали о его вреде.

Библиографический список

1. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя // ВОЗ. – Женева, 2010.
2. Жук, Э.И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества / Э.И. Жук // Чалавек. Культура. Экалогія : материалы международной науч. конф. / под общ. ред. профессора В.П. Скороходова. – Минск: Беллкоголя ИПК, 1998. – С. 58-59.
3. Копытов, А.В. Мотивы употребления алкоголя у подростков и молодых людей мужского пола, имеющих наследственность по алкогольной зависимости / А.В. Копытов // Медицинский Журнал. – 2011. – № 4. – С. 60-70.
4. Разводов, Ю.Е. Алкоголизм в Беларуси / Ю.Е. Разводов. – Гродно: Гр.ГМУ, 2004. – 35 с.

А.А. Сергеева

АДАПТАЦИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Одной из главных проблем в условиях современной тяжелой криминогенной обстановки в стране является пополнение органов внутренних дел квалифицированными кадрами по профессиям, связанными с риском для жизни.

Для профессионального исполнения возложенных обязанностей будущему сотруднику должны быть созданы необходимые условия и оказана соответствующая помощь в развитии ключевых компетенций на различных этапах освоения профессии, в том числе в процессе адаптации к учебе и службе в военизированном вузе. Качество подготовки курсантов и слушателей к службе в немалой степени зависит от успешной адаптации к новой среде, готовности к перенесению значительных физических и морально-психологических нагрузок. Первоначальной задачей всего коллектива вуза, целью профессорско-преподавательского состава института ставится подготовка курсантов и слушателей с большим набором профессиональных знаний и умений, с высоким уровнем физической подготов-

ленности, уверенного в своих силах, активного, обладающего высокой степенью психологической устойчивости, готового к выполнению служебно-боевых задач.

Главным элементом адаптационного процесса курсанта и слушателя является согласование самооценки, внутренних противоречий и возможностей субъекта с реалиями социальной среды и службы. Процесс адаптации – взаимонаправленный процесс, т.е. предполагающий взаимное воздействие социальной среды и субъекта друг на друга.

В психологии под термином «процесс адаптации» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям реалий повседневной жизни без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликта с самим собой.

С точки зрения педагогики адаптация рассматривается как активное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям окружающей среды, происходящее без каких-либо серьезных нарушений психологического состояния человека и без сбоев функционирования организма.

Условия жизни и деятельности курсантов и слушателей военизированного учебного заведения существенно отличаются от условий гражданских вузов и от тех условий, которые у них были раньше, в связи с чем им необходима адаптация к новому образу жизни. Немаловажную роль в этом процессе играет наработанный, правильный индивидуальный подход офицеров и преподавателей к обучающимся. К нему относится работа с курсом, оказание психологической помощи, индивидуальная работа. Также в процессе адаптации на первое место ставится привитие физической культуры курсантам и слушателям. Правильно подобранные её виды и методы не только развивают и совершенствуют в человеке образ жизни, физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на его внутренний мир, взаимоотношения в коллективе. Кроме того, занятия физической культурой оказывают положительный эффект на организм, улучшают состояние тела и оздоравливают организм человека в целом.

Говоря о вопросе адаптации к образовательной среде высшего учебного заведения курсантов и слушателей средствами физической культуры, можно выделить основные задачи. Ученики вуза должны уметь определять цели физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов положительного развития личности и укрепления здоровья, правильно организовывать проведение самостоятельных тренировок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Основаниями для этого является следующее: во-первых, курсанты и слушатели активны и в силу своего возраста, способны к быстрому обучению; во-вторых, они контактны и у них развита мотивация к достижению цели, так как они стремятся быстро получить видимые результаты и быть оценены по заслугам. Таким образом, отсутствие практического и теоретического опыта быстро компенсируется за счет быстрой и успешной адаптации.

Необходимо уделять больше внимания использованию физических упражнений как одному из важных факторов, способных оказать благоприятное влияние на процесс адаптации курсанта к условиям жизнедеятельности в военизированном образовательном учреждении. Очевидно, что общий уровень физической подготовленности современных молодых людей неуклонно снижается, а профессиональные требования возрастают, кроме того, некоторые эффективные формы физической подготовки становятся необязательными; ежегодно вовлеченность к физической культуре снижается, спортивно-массовой работой охвачены меньше половины курсантов и слушателей, наблюдается повышение заболеваемости, активное снижение иммунитета, вовлеченность к физической подготовленности обучаемых. Успеваемость по другим учебным дисциплинам, в течение учебного года снижается, а количество нарушений воинской дисциплины возрастает, что в целом свидетельствует о нарушении процесса адаптации к образовательной среде военизированного образовательного учреждения.

Очевидно снижение активности и внимания курсантов и слушателей, из-за чего происходит увеличение различных нарушений воинской дисциплины у тех из них, кто не вовлечен в регулярные занятия физическими упражнениями во всех формах физической подготовки. Поэтому в системе физической подготовки необходимо пересмотреть отношение к степени обязательности проведения различных ее форм, в частности: активно использовать разные виды (физкультпаузы, физкультминутки) для активизации психических процессов и познавательной деятельности курсантов в новых условиях жизнедеятельности и образовательного процесса; обязательно проводить спортивно-массовые мероприятия, спортивные игры, походы и других привлекательные для молодежи виды физической активности.

*Н.В. Скурихина,
М.Д. Кудрявцев*

ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья школьников и студентов. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые школьники и студенты в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. При этом все в большей степени становится понятным, что идти «от обратного», от болезни к обеспечению здоровья, как пока это делается в нашей стране, и неправильно, и пагубно. Трудность, однако, заключается в том, что методологии здоровья пока не существует. В этом нет ничего удивительного, так как до самого недавнего времени не существовало самой науки о здоровье.

Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательных организациях уделяется в настоящее время большое значение. Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Игнорирование здоровьесберегающих принципов при организации образовательного процесса способствует формированию факторов риска, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучить подрастающее поколение, но и сохранить у него устойчивое здоровье. Оказалось, что готовность к интеллектуальным нагрузкам напрямую связана с уровнем здоровья, поскольку здоровье является важным фактором работоспособности и гармонического развития организма.

В настоящее время теория и практика здоровья, основы развития физической культуры в современном обществе включают в себя такие основные разделы, как теория нормы, теория гармоничности, теория адаптации, теория биологического и социального груза, теория биологическо-

го баланса, теория предрасположенности и подверженности, теория риска, теория оздоровления и профилактики, а также множество частных концептуальных и математических моделей. [1]

Сохранение здоровья студентов, обучающихся в вузе, начинается прежде всего с организации учебно-воспитательного процесса, рациональная организация которого необходима для предупреждения перегрузок, перенапряжений и обеспечения успешного обучения студентов, сохранения их здоровья. Основными составляющими рациональной организации учебного процесса с позиций здоровьесбережения являются следующие.

1. Обстановка и гигиенические условия в аудиториях должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Норма видов учебной деятельности (опрос студентов, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров и задач).

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.

4. Количество видов преподавания.

5. Для занятий преподавателям следует выбирать методы, которые бы способствовали активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

6. На занятии должна присутствовать смена поз обучающихся, которые соответствовали бы видам работы.

7. Должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

8. В занятие следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие мотивации учебной деятельности (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу).

10. Эмоциональные разрядки (шутка, улыбка, музыкальная минутка).

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного процесса, при которой качественное обучение, развитие, студентов не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

В многочисленных исследованиях медиков, физиологов, психологов, педагогов убедительно доказывается негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, делается вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития вуза, так и всего государства в целом. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития воли, природных способностей.

Ознакомление студентов с основами здорового образа жизни – важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни.

Существует устойчивая взаимосвязь между отношением преподавателя к своему здоровью, уровнем грамотности в вопросах восстановления всех аспектов здоровья и оказанием соответствующего воспитательного воздействия на студентов. Чем ниже уровень грамотности у педагога в этих вопросах, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в его воздействии на студентов.

О сформированности здоровьесберегающей компетентности можно говорить тогда, когда каждый преподаватель не только владеет знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающих технологиях, осознает ценность здоровья, мотивирован к здоровьесберегающей деятельности, но и реализует знания и умения на практике.

Если говорить о системе внедрения здоровьесберегающих технологий в целом, то необходимо формировать уровень грамотности учащихся, студентов и преподавателей. Систематически прививать навыки здорового образа жизни, поведения на рабочем и учебном месте, особенности психической деятельности учащегося, студента и преподавателя, связанной с совместной работой. Рекомендуется проводить тренинг на восстановление нормального состояния здоровья после напряженной учебной и рабочей деятельности учащихся, студентов и преподавателей.

В качестве планируемого результата сформированной здоровьесберегающей среды вуза выступает снижение факторов риска по проблеме здоровья студентов и развитие личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. [3]

Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, микросреду, в которой он находится. Путем активного самосовершенствования развиваются социально важные свойства личности. Опыт достижений личности в различных видах деятельности формирует адекватное представление студента о себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности – ее самосознания. [2]

Молодежи, студентам, на наш взгляд, следует предложить шаги к сохранению оптимального здоровья: сохранять положительный настрой; выбирать правильное окружение; управлять системой личностных ценностей; соткать редкостную материю, в которой будут переплетены физическая, эмоциональная и интеллектуальная основы личности человека; обогатить практическую философию здоровья идеями рефлексивного коучинга, рефлексивной педагогики, уделяя при этом равное внимание развитию ума и тела. В работе отдельного преподавателя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности учащегося и студента к образовательному процессу, а также на заботу о сохранении их здоровья и воспитание у подрастающего и молодого поколения культуры здоровья.

Библиографический список

1. Обоснование эффективности повышения мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов специальных медицинских групп, занимающихся фитнес-йогой / Н.В. Скурихина [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3. Ч. 2: Педагогические науки. – С. 406-409.
2. Скурихина, Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 126 с.

3. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина [и др.] // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2.

*Е.О. Солдатов,
В.В. Ничуговский,
Ю.В. Гончаренко*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Процесс формирования и проявления физической культуры личности военнослужащего предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их телесную взаимосвязь с духовным совершенствованием. Придерживаясь этого положения, процесс формирования физической культуры личности должен проходить наряду с процессом воспитания телесной культуры, накопления знаний, законов и правил развития и совершенствования физического потенциала человека, освоения духовных, нравственных и человеческих ценностей.

Путь курсанта к физической культуре начинается с расширения представления о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Физическое воспитание в вузе, взяв на себя функции физкультурного образования курсантов, реализует свою педагогическую сущность и усиливает роль физической культуры в повышении общекультурного уровня будущих специалистов. Величина нагрузки на организм зависит от факторов: сложности упражнения, состояния внешней среды, оптимального соотношения умственной и физической работоспособности с помощью разнохарактерных физических нагрузок. У исследователей до сих пор нет единой точки зрения. Одни приходят к выводу, что на умственную работоспособность лучшее влияние оказывают занятия циклическими видами спорта (бег, плавание, велоспорт). Причем наиболее полезны оптимальные продолжительные нагрузки умеренной интенсивности (выносливость). Другие являются сторонниками интенсивных и длительных нагрузок. Третьи, и их большинство, приходят к выводу, что эффективнее поддерживать высокую общую работоспособность помогает нагрузка на выносливость.

На наш взгляд, для практики физического воспитания в вузах более целесообразны второе и третье мнения ученых, поскольку они позволяют вести учет двигательной активности без измерительной аппаратуры.

Повседневная учебная, зачетно-экзаменационная сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от курсантов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психологической подготовки.

Изучение бюджета времени курсантов показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, по факультетам, специальностям и курсам в учебном году значительно колеблется. Она определяется конкретными условиями, и трудоспособностью и сложностью изучаемых дисциплин, условием предварительной подготовленности и отношением самого курсанта к учебе. Время, отведенное на учебные занятия, является наиболее стабильным и составляет 5-8 часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку «средним» курсантом, колеблется от 3 до 5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии 9-10 часов в день. Это значительная психологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным. [3]

Молодые люди часто надеются при этом на достаточно быстрое естественное восстановление молодого организма. Эта особенность и на самом деле действует, но нельзя бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая элементарные правила труда и отдыха. Так, например, 2/3 студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 30% из их приступают к занятиям лишь в 21-23 часа. Как следствие, у многих – нарушение режима сна. Кроме того, наблюдается пренебрежение к режиму питания. [1] Эти перегрузки и пренебрежительное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности в конце семестра, когда необходима мобилизация сил для успешной сдачи зачетно-экзаменационной сессии. Именно в этот период надо особое внимание обратить на правильный режим труда и отдыха, на применение средств активного отдыха, компенсирующих малую двигательную активность и большое умственное утомление.

Курсанты, регулярно занимающиеся спортом и не прекращающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят этот период. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре. Сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по владению ценностями физической культуры, нацеленность на ЗОЖ, физическое совершенствование. [2]

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания, курсант ставит перед собой цели преодоления определенной трудности. Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. В моём представлении ориентации на занятиях по физической культуре на значимые ценности курсантов, а также предпочитаемые виды спорта усиливают мотивацию к физкультурной деятельности. Более того, когда значимые ценности молодежи достигается средствами физической культуры, это улучшают не только эмоциональный фон занятий, но и является фактором, способствующим дальнейшему самосовершенствованию средствами физической культуры. Таким образом, одним из простейших и доступных звеньев в повышении мотивации различных категорий курсантов к физической культуре является учет наиболее предпочитаемых ими видов физкультурной деятельности. Повышение уровня физической подготовки и эффективности физического воспитания курсантов в большой степени зависит от формы организации занятий физическими упражнениями. Чем лучше организация, тем выше плотность и эффективность занятий учебного процесса. [3]

Функциональная направленность видов спорта также различна, поэтому и совершенствование психофизиологических функций на занятиях отдельными видами спорта происходит в различной степени. Большая пластичность высшей нервной деятельности обуславливает возможности ее совершенствования. Способность организма, и прежде всего центральной системы, приспособляться к различным условиям, к воздействиям внешней среды дает почти неограниченные возможности направленного образования морфофизиологических сдвигов под воздействием соответствующего подбора средств, методов и тренировочных нагрузок. [2]

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место. Во-первых, они являются методом приобщения курсантов к физической культуре и спорту, повышению уровня их физической подготовленности, воспитание полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Во-вторых, создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся. Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и

интенсивности выполняемых упражнений. В зависимости от направленности массовые физкультурно-спортивные мероприятия подразделяются на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и на спортивные соревнования. Только четко организованные массовые физкультурно-спортивные мероприятия могут полностью выполнить поставленные задачи: осуществляют пропаганду физической культуры и спорта, способствуют выявлению желающих заниматься различными видами спорта и физическими упражнениями, дают возможность выявить сильнейших из числа занимающихся для комплектования спортивных команд курса, факультета, вуза, способствуют патриотическому воспитанию, особенно в процессе проведения мероприятий, посвященных памятным датам, помогают подведению итогов работы коллективов физической культуры факультетов и вузов за семестр и учебный год. [1]

Массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение курсантов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, совершенствованию физической и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, праздничные дни, во время учебной практики. Такие мероприятия помогают курсанту организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

Таким образом, мы видим, насколько важную роль играют массовые факультативно-оздоровительные мероприятия в жизни курсантов.

Библиографический список

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Петров – М.: Академия, 2008. – 213 с.
2. Корякина, Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 35-43
3. Система физического образования П.Ф. Лесгафта / Н.Н. Ткаченко [и др.] // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы всероссийской научно-практической конференции. Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

И.В. Пантюк

ПОКАЗАТЕЛИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

По инициативе Генеральной Ассамблеи ООН с 1987 г. во всем мировом сообществе 1 марта проходит Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Важность этой проблемы обусловлена тем, что по оценкам специалистов, от 3 до 4% жителей планеты употребляют наркотики, их число превышает 200 млн. человек. [1]

По официальным данным Министерства образования Республики Беларусь, под наблюдением врачей-психиатров в настоящее время находятся более 15 тысячи пациентов, употребляющие наркотические средства. По состоянию на 01.01.2018 зарегистрированы 8025 пациентов с синдромом зависимости от наркотических средств и 5061 человек, потребляющих наркотические средства с вредными последствиями. [1]

Анализ социальных характеристик лиц, состоящих под диспансерным наблюдением у врача-психиатра-нарколога в 2017 году, показал, что среди наблюдаемого контингента доминируют лица со средним образованием (81,3%), с неполным средним образованием 18,8%; высшее образование имеется только у 3,8% пациентов; заняты работой только 66,8% пациентов, 55,7% холостые (не замужем), живут с родителями 41,8% пациентов. С синдромом зависимости от наркотических средств 2434 женщины (17,1%). Среди наблюдаемых пациентов с наркоманией число лиц до 18 лет составило 731 чел. (5,2%), в возрасте от 19 до 25 лет – 3860 чел. (27,1%), старше 30 лет – 6329 чел. (44,3%). С синдромом зависимости от наркотических средств страдают 109 (1,3%) учеников школ, 345 (4,1%) учащихся ПТУ, 148 (1,7%) – студенты техникумов, 89 (1,1%) – студенты вузов [1].

Каждый третий потребитель инъекционных наркотиков имеет ВИЧ-положительный статус, а около 85% живут с вирусом гепатита С. Для предупреждения распространения этих заболеваний в Минске работают пункты профилактики. Чтобы остановить распространение ВИЧ-инфекции и гепатита С, услугами в Минске пользуются не менее 60% наркопотребителей. Так, с января по ноябрь текущего года сервисами по профилактике ВИЧ-инфекции в столице воспользовались 23982 потребителя инъекционных наркотиков. Экспресс-тест на ВИЧ-инфекцию прошли 5194 человека: положительный результат имели 859 тестируемых (16,54% от общего числа). Число предоставленных медицинских консультаций – инфекциониста, эпидемиолога, хирурга, венеролога, фтизиатра и др. – 327. Ус-

луги по социальной адаптации получили 504 человека. В Минске работают 21 наркологический кабинет, 4 кабинета лечения и профилактики наркоманий и 9 – наркологической помощи подросткам. Здесь созданы все условия для амбулаторного лечения наркозависимых. Получив назначение врача-психиатра-нарколога на амбулаторном приеме, пациент сам покупает назначенные ему препараты и принимает их самостоятельно в домашних условиях. [4]

В целях обеспечения защиты жизни и сохранения здоровья граждан нашей страны, создания условий для безопасного развития детей и молодежи, пресечения распространения наркомании как угрозы демографии и здоровья нации 28.12.2014 Президент Республики Беларусь утвердил Декрет № 6 «О неотложных мерах по противодействию незаконному обороту наркотиков». В 2015 г. Совет Министров Республики Беларусь разработал и утвердил комплексный план, предусматривающий принятие эффективных мер по противодействию незаконному обороту наркотиков, профилактике их потребления, в том числе среди детей и молодежи, социальной реабилитации лиц, больных наркоманией. [1]

В соответствии с планом в Республике Беларусь создана Межведомственная комиссия по борьбе с преступностью, коррупцией и наркоманией при Совете Безопасности; разработана Концепция государственной политики по контролю за наркотическими средствами и психотропными веществами и их злоупотреблением в Республике; утверждена Государственная программа комплексных мер противодействия злоупотреблению наркотическими средствами и психотропными веществами и их незаконному обороту; создан Национальный центр мониторинга за наркотиками и наркопотреблением. [4]

В Республике Беларусь ответственность за незаконные употребление, оборот наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров предусмотрена Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях (КоАП) и Уголовным кодексом Республики Беларусь. Из числа наблюдаемого контингента 52,1% имеют судимость, причем в 26,6% случаях судимость не связана с операциями с наркотиками. [1]

В Республике Беларусь первичной профилактикой наркомании занимаются врачи, сотрудники правоохранительных органов, учреждений образования, а также ряда общественных организаций. В меняющихся экономических и политических условиях при росте наркологических больных и принятии новых законов о психиатрической помощи изменяется и социальная направленность ее деятельности специалистов. В 1990-е годы работа по профилактике наркомании и алкоголизма в семье велась по месту непосредственного жительства больных. Теперь это тоже ушло в

прошлое, и медицинские работники ждут на приеме добровольного обращения нуждающихся в их помощи граждан. Отсутствует и система организации трудотерапии больных, которая существовала в виде наркоотделений на промышленных и строительных предприятиях республики. С 2007 г. в Минском городском клиническом наркологическом диспансере внедрена хозрасчетная реабилитационная программа с использованием самых современных психотерапевтических технологий. [2]

Всего в Беларуси действуют 14 диспансеров наркологического профиля. Реабилитацию и ресоциализацию наркологических больных осуществляют в реабилитационных центрах, созданных неправительственными общественными организациями (НПО) и христианскими миссиями. В некоторых государственных наркологических учреждениях оказывают подобные услуги. Как правило, в наркологических диспансерах имеется список негосударственных реабилитационных центров и зачастую их рекомендуют наркозависимым, прошедшим детоксикацию. В частности, с 2006 г. на базе Гродненского областного клинического центра «Психиатрия-наркология» впервые в республике было открыто стационарное наркологическое отделение для лечения и реабилитации больных наркоманией, в котором активно используются психотерапевтические методики на основе Миннесотской модели реабилитации зависимых (Minnesota Drug and Alcohol Rehabilitation Programs and Addiction Treatment: www.addictionsearch.com/treatment/MN/minnesita.html). Согласно этой модели реабилитация больных наркоманий происходит с участием врача-нарколога, врача-психотерапевта, консультанта терапии зависимости, священнослужителей, а также выздоравливающих пациентов (со сроком трезвости не менее 3-х лет). [2]

Существующая система наркологической помощи в Республике Беларусь ориентирована, прежде всего, на лечение и реабилитацию лиц, уже страдающих наркоманией. В то же время для оказания помощи потребителям наркотиков на начальном этапе необходимы профилактические программы, направленные на недопущение употребления наркотиков и реализуемые в учреждениях образования, социального обслуживания, культуры, физкультуры и спорта.

В Республике Беларусь антинаркотическая пропаганда среди детей и молодежи осуществляется в учреждениях образования под патронажем управлений, отделов и комитетов по образованию и учреждений дополнительного образования подростков и молодежи. Проводятся круглые столы, просветительские встречи и индивидуальные беседы по проблемам наркомании, пивного алкоголизма и прочих зависимостей с привлечением педагогов, медиков и инспекторов по делам несовершеннолетних. На сай-

тах учреждений образования, исполнительных комитетов регулярно распространяется актуальная информация о пагубном влиянии наркотиков и психоактивных веществ в разделе «Безопасное детство». К профилактической работе привлекаются педагоги, психологи и социальные педагоги, специалисты по социальной работе учреждений системы образования, имеющие постоянный контакт с детьми. [4]

С целью профилактики наркомании необходимо совершенствовать формы и методы антинаркотического просвещения в учреждениях образования. В Белорусском государственном университете на факультете социокультурных коммуникаций регулярно проходят кураторские часы с приглашенными правоохранительными и медицинскими специалистами о проблемах наркомании, алкоголизма, табакокурения, ВИЧ/СПИДа. Студенты в марте 2018 г. приняли участие в университетском этапе городского конкурса антинаркотических тематических постановок «Миссия – жить». В театрализованных постановках длительностью 5 минут, в плакатах и слоганах по соответствующей тематике студенты отражали свое отношение к проблеме наркотиков.

На кафедре экологии человека педагоги проводят внеаудиторные занятия и размещают информацию на сайте факультета об экологических, психолого-педагогических и медицинских аспектах здоровья, физической культуры и спорта у молодежи. Коллектив кафедры осуществляет пропаганду здорового образа жизни посредством организации научно-практических научных конференций по проблемам здоровья, экологической безопасности образовательной среды и формированию экологического образа жизни молодежи, с привлечением к участию самих студентов в этих конференциях.

По инициативе кафедры ежегодно в рамках научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета проводится студенческая секция «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи», в которой сами студенты поднимают актуальные для них вопросы о здоровье, рациональном питании, о проблемах наркомании и других зависимостей. Студенты кафедры дизайна разработали и представили на конференции в 2017 г. плакаты по безопасному поведению и последствиях пагубных привычек.

В марте 2017 г. проводилась республиканская с международным участием научно-практическая заочная конференция «Современные проблемы методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи». Цель конференции – обсуждение проблем формирования и методов пропаганды здорового образа жизни у молодежи с привлечением научных и практические работников системы здравоохранения, Мини-

стерства внутренних дел Республики Беларусь, представителей педагогической среды и, конечно, самих студентов.

В мае 2018 г. на сайте конференций Белорусского государственного университета по инициативе кафедры экологии человека состоялась Международная научно-практическая интернет-конференция, в работе которой приняли участие студенты в качестве докладчиков и модераторов студенческой секции, посвященной теме «Здоровый образ жизни студенческой молодежи: актуальные проблемы».

Таким образом, в профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни молодежи целесообразно задействовать самих студентов, привлекая их к сбору и распространению объективной информации о причинах, формах и последствиях пагубных привычек и злоупотребления наркотиками, алкоголей. Важно предоставить им самостоятельность и инициативу в выборе форм организации пропагандистки информационно-просветительских акциях, волонтерских социальных проектах, тренингов, дискуссий. Такая форма профилактической работы способствует формированию системы альтернативных наркотикам увлечений и в будущем позволит сохранить и защитить здоровье подрастающего поколения страны и молодежи.

Библиографический список

1. Международный день борьбы с наркоманией. – URL: <http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/1-marta-mezhdunarodnyy-den-borby-s-narkomaniey/> (дата обращения: 25.03.2018).

2. Пантюк, И.В. Анализ основных показателей здоровья, инвалидности, заболеваемости злокачественными новообразованиями, ВИЧ/СПИД населения Республики Беларусь за период с 1990 по 2010 годы / И.В. Пантюк // Материалы 1-ой международной научно-практической конференции по альтернативным методам реабилитации детей и взрослых с ограниченными возможностями, инвалидностью, ВИЧ/СПИД, онкологическими и иными тяжелыми заболеваниями, 12-13 мая 2011 г. – Минск: РГСУ, 2011. – С. 52-55.

3. Плоткин, Ф.Б. Профилактика наркомании в Республике Беларусь: состояние, проблемы, перспективы / Ф.Б. Плоткин // Здоровоохранение. – 2008. – № 9. – С. 14-18.

4. Профилактика наркомании. Центр дополнительного образования для детей и молодежи. – URL: <http://percdt.minsk.edu.by/main.aspx?guid=3851> (дата обращения: 15.03.2018).

*В.М. Плескач,
О.В. Кадач*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИИ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

В настоящее время деятельность человека становится главной причиной загрязнения окружающей среды. Опасные вещества в жидком, газообразном, твердом состоянии попадают в атмосферу, воду, почву и в конечном итоге человеку в организм. Даже во льдах Антарктиды, где нет никаких промышленных производств, а люди живут только на небольших научных станциях, ученые обнаружили различные токсичные вещества современных производств. Они заносятся сюда потоками атмосферы с других континентов. Также можно вспомнить про огромную озоновую дыру, которая образовалась в результате парникового эффекта из-за деятельности человека, над Антарктидой.

Человек может без многого обойтись. Однако для здоровой жизни ему необходимы чистый воздух, питьевая вода и продукты питания. Увы, в результате бурного роста промышленности, а также загрязнения окружающей среды всевозможными вредными отходами на Земле остается все меньше мест, где наблюдается чистый воздух, вода и почвы. В воздух и источники воды постоянно попадает целый ряд опасных веществ, которые через какое-то время оказываются в организме человека. Многие из этих веществ обладают способностью накапливаться, что делает их особенно опасными для здоровья. [1] Но даже в таких условиях человек обязан уметь следить за своим здоровьем и стараться вести здоровый образ жизни.

Представленная проблема очень актуальна, так как в современном городе очень много факторов, влияющих пагубным образом на здоровье человека и нужно знать, как привести к минимуму шанс пострадать от данных факторов и сохранить возможность вести здоровый образ жизни. Цель статьи – определить, как человек может вести здоровый образ жизни в условиях современной городской среды.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни размеренный режим труда и отдыха, а вот мешают такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков. [2]

Основными особенностями программы здоровья должны быть: добровольность, затрата некоторых физических и других сил, ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей. [2]

Ведение здорового образа жизни начинается с малого. Для начала необходимо выявить те факторы, которые максимально пагубно влияют на здоровье.

Практически во всех российских городах очень грязный воздух. Часто это может способствовать развитию проблем со здоровьем, ухудшению сна, раздражительности и т.д. Очень сложно защититься от этого воздействия, находясь на улице. Но находясь дома, можно создать условия для защиты. Это может быть регулярная влажная уборка квартиры, чтобы по максимуму избавиться от пыли. Также будет очень полезно приобрести очиститель воздуха. Не следует открывать окна во время выбросов вредных веществ.

Сейчас человек совершает очень мало физической активности, так как в основном находится на сидячей работе, а приходя домой, также ничего не делает, сидит на диване перед телевизором. Для правильной работы организма, укрепления иммунитета и поддержания себя в форме просто необходимо заниматься любой физической активностью в пределах своих финансовых возможностей и, конечно же, не вредя здоровью. Это могут быть занятия в спортзале, упражнения дома или на улице. Спорт – это не только укрепление организма в целом, но и развитие личностных качеств: усердия, дисциплинированности, выносливости.

Базисный фактор здоровья – правильное питание. Без правильного питания невозможно поддерживать свое здоровье на должном уровне. Питание должно быть разнообразным, включать в себя необходимую дневную дозу БЖУ, насыщать и способствовать хорошему обмену веществ. Необходимо отказаться от быстрых углеводов, вредных жиров или позволять себе это как можно реже. Также важным фактором является потребление чистой воды (не менее 1,5 литра в день). Таким образом, организм будет своевременно очищаться от шлаков, токсинов и метаболитов будет в норме. Обязательно пить комплекс подходящих витаминов, это также значительно укрепляет здоровье.

Все вышеперечисленное может оказаться бесполезным, если человек злоупотребляет алкоголем, курением и другими вредными привычками. От них необходимо отказаться в первую очередь, если есть желание видеть результат от изменения образа жизни в лучшую сторону.

Также необходимо проводить минимум раз в год комплексное обследование своего организма. Это поможет выявить заболевания на ранних стадиях развития и предотвратить их, а также предупредить образование новых заболеваний.

Итак, здоровый образ жизни [2]:

эффективно снижает воздействие факторов риска, соответственно, заболеваемость и уменьшает затраты на лечение;

способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;

обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

обеспечивает возможность реализации потребности человека в самореализации и, как следствие, помогает повысить самооценку и социальную активность;

обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;

помогает отказаться от вредных привычек, грамотно распределить фонд времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;

обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

После того, как человек определит все свои возможности организма, особенности жизнедеятельности, он может ставить перед собой задачу перейти на здоровый образ жизни. Для этого ему необходимо выбрать ту вариацию программы, по которой он будет работать. Самое главное, чтобы при реализации программы человек был уверен в себе, последователен и настойчив, регулярно анализируя состояние своего здоровья и внося необходимые коррективы в образ жизни, чтобы добиться наилучшего результата.

Подводя итог всему вышеуказанному, можно сказать, что каждый человек сам может сделать для себя вывод как стоит жить: каждый день «на полную катушку», в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Библиографический список

1. Здоровье человека и влияние на него загрязнений окружающей среды. – URL: otherreferats.allbest.ru.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека. – URL: <http://yaneuch.ru>.

*С.С. Попов,
О.Б. Завьялова*

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ С УЧАЩИМИСЯ 11-13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА (НА ОСНОВЕ АНКЕТИРОВАНИЯ)

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных.

С целью выявления особенностей организации занятий волейболом с учащимися 11-13-летнего возраста было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 респондентов в возрасте 20-45 лет, в анкетировании приняли участие только учителя физической культуры.

В ходе проведения нами было установлено, что у 46% респондентов организована секция волейбола в школе, 54% респондентов занимаются волейболом учащимися исключительно в рамках проведения уроков по физической культуре.

На основании программно-нормативных материалов, что средства представлены в рабочих программах предмета «Физическая культура» со 2-го класса. Возраст учащихся 9 годам.

Полученные данные анализа нормативных документов совпадают с полученными данными анкетирования. 34% респондентов ведут набор детей в школьную секцию по волейболу со 2-го класса, 30% набирают в основном детей 1-го класса. Меньшее количество респондентов предпочитают набирать детей более старшего возраста, 20% учеников 3-их классов и 16% учеников 5-го класса (рис. 1).

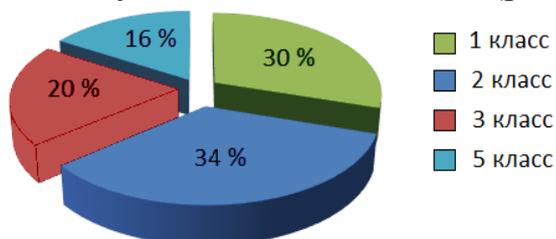


Рис. 1. Класс отбора детей в секцию волейбола в школе

Начальный этап подготовки детей в спортивных секциях характеризуется использованием большого количества средств общей физической

подготовки, ее объем может достигать до 50%. Специальная подготовка непосредственно с обучением спортсменов технике и игры. При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, на что в работе с обучающимися 11-13 лет они делают основной акцент.

Нами было определено, что 54% респондентов, работающих с детьми младшего школьного возраста, основной акцент в своей работе делают на общую физическую подготовку, 26% респондентов уделяют больше внимания технической подготовке и 20% респондентов считают, что больше времени необходимо уделять специальной физической подготовке (рис. 2).

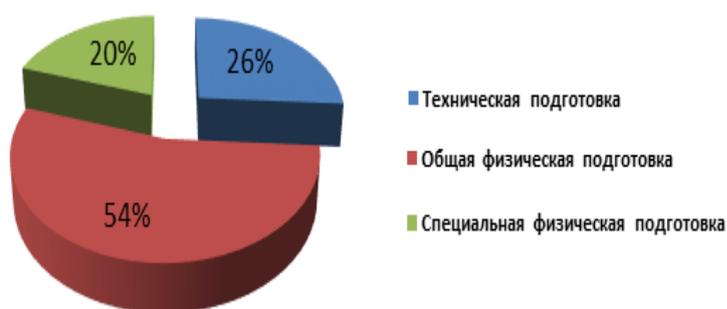


Рис. 2. Преобладающий вид подготовки на начальном этапе в работе с детьми младшего школьного возраста в секциях по волейболу

Одним из основных вопросов в организации процесса физической подготовки учащихся является знание возрастных особенностей организма и сенситивных периодов развития физических качеств. По мнению большинства респондентов, наиболее важным моментом в физической подготовке учащихся данного возраста является развитие ловкости, 20% респондентов предпочитают больше внимания уделять развитию скоростных качеств, 18% респондентов основной акцент делают на развитие гибкости. 14% развивают в основном силовые качества и 12% респондентов развивают выносливость (рис. 3).

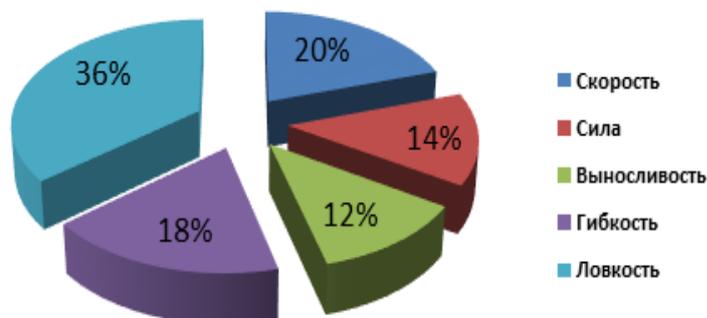


Рис. 3. Приоритет в развитии физических качеств у детей 11-13 лет

При организации спортивной секции в школе большое внимание необходимо уделять просветительской работе и пропаганде занятий физической культурой и спортом в школе. В ходе проведения анкетирования мы узнали у респондентов, какие средства они используют, чтобы привлечь детей к занятию волейболом в школе. К основным средствам пропаганды респонденты относят: выступление на родительских собраниях, проведение классных часов, проведение показательных выступлений, проведение мастер-классов. Также все респонденты отмечают важность использования наглядной информации.

В результате проведения анкетирования мы выявляли у респондентов динамику посещаемости детьми секции по волейболу в течение года занятий. Нами были получены следующие результаты: в среднем в начале учебного года респонденты набирают в группу начальной подготовки от 20 до 30 детей. В конце же учебного года количество детей сокращается в среднем на 5-10 человек, таким образом, отсев детей в течение учебного года составляет 25-30%. Среди причин, по которым дети прекращают посещать занятия в секции волейбола, респонденты выделяют следующие: детям становятся не интересны занятия, не справляются с физической нагрузкой, не могут сочетать занятия в спортивной секции с учебой.

В заключение можно сказать, что здоровье нового подрастающего поколения – особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России, только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами. Проведенный ранее анализ литературы показал, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста. Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Также следует максимально использовать потребность детей младшего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками.

*В.А. Пшеничный,
Н.В. Люлина*

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Сегодня проблема наркомании имеет масштабный характер и находится на грани бедствия. Наркомания стала одним из самых распространенных асоциальных проявлений личности. Причем главной проблемой современного общества являются подростковая и детская наркомания. Ежегодно огромное количество подростков и молодежи калечат свою судьбу из-за пристрастия к наркотикам. По официальной статистике Минздрава России, за период с 2009 по 2013 годы количество ежегодно принимаемых на учет наркоманов снизилось с 25,2 тыс. человек до 18,1 тыс. человек. Одновременно было зафиксировано и снижение общего числа состоящих на учете лиц, страдающих наркоманией: с 340,2 тыс. до 308,3 тыс. человек. Это происходило на фоне роста количества преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств. По официальной статистике МВД России, число таких преступлений возросло с 222,6 тыс. в 2010 году до 254,7 тыс. в 2014 году. В 2014 году было раскрыто 55,35% общего количества преступлений в этой сфере и выявлено 123,3 тыс. преступников. В 2014 году изъято свыше 32 тонн запрещенных к обороту веществ. [1] Несмотря на то, что статистика свидетельствует о снижении количества людей, употребляющих наркотики, и эффективности деятельности уполномоченных органов, проблема наркомании стоит довольно остро перед обществом, этим и объясняется актуальность выбранной мной темы.

Согласно статистическим данным, наиболее благополучно ситуация с незаконным оборотом наркотиков выглядит в Архангельской области (преступления в этой области составили в 2014 году 5,4% от общего числа зарегистрированных в регионе преступлений), Чукотском АО (5,5%), Забайкальском крае (6,3%), а также в Тверской, Орловской, Новгородской, Иркутской и Вологодской областях, Чувашской Республике и Республике Алтай. На их фоне намного хуже смотрится ситуация в Республике Ингушетия (26,3%), Санкт-Петербурге (25,1%), Республике Северная Осетия-Алания (25%) и некоторых других регионах. По данным МВД РФ, 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от 16 до 25 лет. Высокие темпы роста приобщения молодежи к наркотикам рассматриваются как одна из угроз национальной безопасности страны. Ведь также существует прямая зависимость между количеством наркозависимых и объемом преступности в стране. [1]

Одно время государственная структура пыталась бороться с распространения наркотиков, проводя общественные акции, выпуская социальную рекламу, однако эти меры казались крайне не результативными. Вся подобная реклама основана на введении в заблуждение и запугивании. Естественно, никто и никогда не относился к ней всерьез. «Наркотики – это смерть!» – сообщают взрослые. Но подросток видит своих товарищей, употребляющих наркотики, живыми! И вот, поддавшись на обещание «кайфа», он пробует «экстази» или закуривает сигарету с «травкой». Никакие акции типа «Рок против наркотиков» не могут повлиять на наркомана; он будет употреблять наркотики прямо на концерте и в наркотическом дурмане ему все будет «по барабану». Противостоять наркотикам нужно, поднимая образованность и культуру молодежи, организовывая свободный досуг. Важно формировать моду на здоровый, активный образ жизни. [2]

Стратегия предупреждения наркомании предусматривает создание духовно-нравственного, эмоционально-познавательного и физического благополучия у каждого подростка. При этом решающую роль играет фактор самовоспитания, эффективность которого может повыситься при ориентации на следующие основополагающие принципы:

- осознание смысла собственной жизни;
- сформулированность ближайшей и отдаленной цели и установки, побуждающей к активной деятельности;
- активная жизненная позиция в достижении цели и активная деятельность;
- выбор профессии в соответствии со своими способностями;
- воспитание чувства собственного достоинства, осознание собственной значительности, заложенной в нас природой;
- здоровый образ жизни.

Профилактика наркомании должна осуществляться с помощью учебных заведений общего, среднего и высшего образования. Важным звеном в противостоянии наркомании является агитация к занятиям физической культурой и спортом. Ведь спорт является наиболее доступной и эффективной сферой деятельности, которая способна сформировать устойчивые ценностные позиции у детей и подростков.

Огромные потенциальные возможности спорта в профилактике наркомании сегодня, к сожалению, используются не в полном объеме. Во-первых, спорт представляет собой великолепную модель деятельности: от процесса достижения результатов, призовых мест, совершенствования своих физических характеристик человек получает удовольствие и удовлетворение. Эта модель совершенно противоположна той, которую проповедует наркокультура. Во-вторых, физическая активность позволяет

человеку регулировать свое психоэмоциональное состояние, удовлетворять базовые потребности человека, такие как риск, например. В-третьих, спорт – это серьезное увлечение.

Часто спорт называют путем отвлечения от наркотиков, что не совсем верно. Спорт сегодня не является неким «оазисом», отправив куда детей, родители могут чувствовать себя спокойно. К сожалению, 80% тех, кто занимается спортом, получают предложение попробовать наркотики от своих сверстников в школе и на дискотеках, но, разумеется, не во время занятий спортом. Также существуют опасности, связанные с биохимическими стимуляторами, так называемым допингом. Это необходимо обязательно учитывать и информировать спортсменов и тренеров о том, что такое наркотики. Наркотики – это яды, а сегодня – оружие массового поражения. Наркобизнес – это не разновидность бизнеса, а смертельно опасная для нации наркоагрессия. Циничные дельцы получают огромные деньги, сделанные, прежде всего, на судьбах молодежи. Необходимо постоянно повторять о том, что наркомания – это абсолютно тупиковый путь, и при этом предлагать социально приемлемые формы удовлетворения базовых потребностей.

На сегодняшний день существуют программы по профилактике наркомании, в них много взаимосвязанных моментов, это своего рода профилактические системы. Составители программ считают, что если начать модернизировать школу, то удастся привить учащимся интерес к спорту, тем самым проблема наркомании будет частично снята. Направляя детей в спорт, необходимо предоставить информацию о наркотических ядах тренерам, обучить их. Немаловажную роль занимает досуг. В этой сфере собираются организовывать различные представления, спортивные мероприятия, где можно и потанцевать, и повеселиться, и получить информацию о том, что такое здоровый образ жизни, в чем его ценность, как можно управлять собственным эмоциональным состоянием. И все это, опять же, на основе движений, танцев, музыки, игр. Одновременно выпускается много литературы, например, такие книги, как «Стань сильным и привлекательным», «Стань красивой и привлекательной», «Исправь свое настроение сам», «Выбери профессию сам», «Будь уверенным в себе» и так далее. Составители стараются даже иллюстрации к этим книгам делать с помощью самих же детей, поэтому книжки получают интересными и увлекательными. Потом они раздаются на различных мероприятиях. Важно не ограничиться лишь отдельными мероприятиями, а выйти в итоге на уполномоченные структуры, в частности, была бы очень важна поддержка Совета Федерации и Государственной Думы. Сейчас существует электронная база данных всех программ, и регионы могут выбирать. Это и

программы по туризму, и связанные с танцами, и со спортом, причем очень много международных программ. Регионы, получив обязательный минимум того, что они должны осуществить, могут выбирать дополнительные программы в соответствии со своими возможностями и наркотической ситуацией. Сама по себе проводимая профилактика очень многогранна: это и образование, и здравоохранение, и программа формирования жизненных навыков и многое другое. На конечный результат – приобщится ли человек к наркотикам – влияет и такой фактор, как существование наркотрафика, то есть возможности приобрести наркотики. Результат – это производная от деятельности многих организаций, структур и даже ведомств.

В заключение хочется отметить, что все вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая, как социально значимый вид деятельности, отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Библиографический список

1. Соцкий, Ю. Наркотики: лучше не пробовать / Ю. Соцкий. – URL: <http://nov-pravda.ru/news6914>.
2. Евсеев, С. Спорт вам в помощь / С. Евсеев. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_6313.htm.

*Фалалеева М.В.,
Чупрова Е.Д.*

ВЫЯВЛЕНИЕ РОЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В ЧАСТНЫХ ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КРАСНОЯРСКА

В г. Красноярске функционируют более 300 детских центров, значительная часть которых работают как частный детский сад, оказывая услуги по уходу и присмотру за детьми в течение всего дня. Многие платные сады в Красноярске работают по муниципальной программе. Выбрать частный сад может практически каждая семья в зависимости от финансовых возможностей и требований к условиям пребывания детей. Так, стоимость посещения частного детского сада в Красноярске колеблется от 4000 (с 3 лет при отказе от муниципального сада) до 40000 рублей (элит-

ные детские сады). Средняя же стоимость частного сада в месяц 10000-15000 рублей. Стоит заметить, что в кризис многие платные сады идут на существенные скидки и можно найти хороший частный сад за 10000 рублей в месяц.

В 2017 году нами было проведено наблюдение с целью выявления в частных дошкольно-образовательных учреждениях г. Красноярска существующих методик, реализующих программы раннего развития, а также того, какую роль и место занимает физкультурное образование в развитии детей. В наблюдении приняли участие 50 частных детских учреждений, позиционирующих себя как частный детский сад или досуговое учреждение. Частные детские сады Красноярска есть в любом районе. Наблюдение было проведено в каждом из них. Территориально сады мы разделили по районам города Красноярска, у нас получилось по 8% садов в Железнодорожном районе и Кировском районе города, 4% в Ленинском районе, по 16% садов мы взяли с Центрального и Октябрьского района, 14% у нас занял Свердловский район и самый большой Советский район у нас занял 34% от просмотренных садов.

Основным критерием разделения детей на группы в детском саду является возраст ребенка. Так как дошкольники разного возраста обладают своими психологическими возможностями, образовательный процесс в каждой из групп в детском саду строится на основании этих возможностей, а также потребностей ребенка. В частных детских садах может практиковаться смешение детей разного возраста в одну группу. Хотя в большинстве своем дети ходят в детский сад с трех лет, некоторые начинают раньше. Малыши в возрасте до 3 лет попадают в ясельную группу, в большинстве из которых находятся дети от 2 до 3 лет.

Мы провели наблюдение, которое показало, что на каждые 15 человек (среднее количество детей в группе) в 64% ДООУ задействован 1 воспитатель, в остальных 36% с детьми занимаются 2 воспитателя, в данном наблюдении нянечки нами в расчет не брались. Воспитатель находится как бы на втором плане, в то время как на первый план выходит взаимодействие со сверстниками. Дети в детском саду осваивают совместные игры, в том числе наиболее сложную форму – ролевою игру.

Образование педагогов в большинстве (84%) оказалось высшим педагогическим, но 16% вовсе не имеют никакого образования.

Развивающие занятия в ясельной группе проходят в игровой форме и проводятся несколько раз в день в зависимости от программы, которую использует детский сад в целом. В более старшем возрасте все навыки ребенка становятся совершенными: движения более точные и произвольные, происходит развитие крупных мышц, однако мелкая моторика у

большинства детей пока что несовершенна. Нервная система также развивается, за счет чего саморегуляция становится более продуктивной, однако все еще недостаточной, так что на занятиях дети нуждаются в руководстве взрослого.

Детский сад – это дошкольное образовательное учреждение со своей программой и системой занятий. Поскольку в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности у любого ребенка является игра, любые занятия проводятся в игровой форме. Дошкольный период охватывает возраст от 3 до 7 лет. В этом возрасте происходит интенсивное развитие восприятия, благодаря чему день ото дня ребенок пополняет свою копилку знаний об устройстве мира. Поэтому на занятиях в детском саду педагоги стараются обеспечить максимум разнообразных впечатлений, воздействуя на все анализаторы ребенка: зрительный, тактильный, слуховой и прочие.

В ходе проведения наблюдений мы выяснили, что в 56% детских садов задействована методика Марии Монтессори, 50% ДООУ занимается по программе «От рождения до школы», методика Домана, гуманная педагогика Амонашвили и программа «Радуга» занимают по 2% просмотренных нами садов, методика Зайцева и программа «Развитие» занимают по 8% ДООУ, 6% составляет программа «Детский сад 2100», а программа «Мир открытий», «Истоки» и Вальдорфская педагогика задействованы каждая по 4% от общего количества садов (рис. 1).

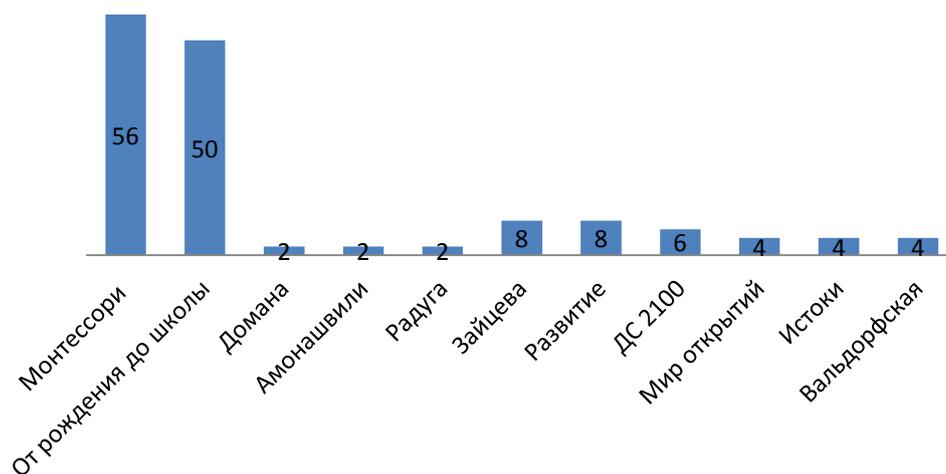


Рис. 1. Основные программы развития и методики в частных ДООУ г. Красноярск

Чаще всего на занятиях в детском саду дети обучаются рисованию, лепке, танцам и физическим упражнениям. Очень большое внимание уделяется развитию сенсорного восприятия детей, ведь усвоенные в этом

возрасте представления о форме предметов, их размере, цветах становятся базой, из которой будет исходить ребенок в ходе дальнейшего освоения окружающего мира и совершенствования своих навыков взаимодействия с ним. А поскольку этот период является периодом становления речи, в программу обязательно включаются занятия и по развитию речи. Мы получили следующие результаты: подавляющее большинство (96%) детских садов занимаются творчеством, сюда входит лепка и рисование, 8 % ДООУ никаких занятий не проводят вообще, 56% используют в своих занятиях направленное развитие речи, 36% детских садов предлагают услуги логопеда, 24% занимаются музыкой, математикой занимается 22%, иностранный язык изучает 18% ДООУ, 12% занимаются конструированием, психолог есть в 6% садов, по 2% ДООУ используют в своих занятиях песок и театральную студию. Таким образом, мы пришли к выводу, что творческим занятиям уделяется огромное значение, ведь оно направлено на развитие мелкой моторики, что очень важно на этапе раннего развития (рис. 2).

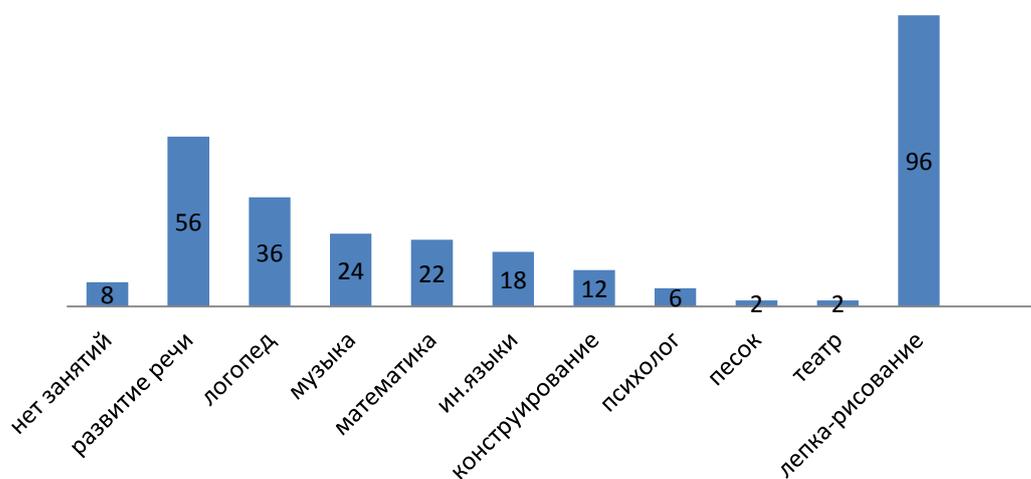


Рис. 2. Занятия, проводимые в ДООУ

Большая роль в детских садах должна уделяться физическому развитию ребенка. В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем.

Рассмотрим, какое внимание уделяется физическому развитию в ДООУ. В 40% детских садов проводятся уроки хореографии и утренняя зарядка, в 8% садов не занимаются никакими физическими упражнениями, йога проводится в 8% просмотренных садов, в 2% физкультурная деятельность организуется в виде акробатики, фитнесом, как и борьбой занимаются в 4% частных ДООУ, 6% — занятия плаванием, а в 10% садах занимаются гимнастикой. Из наблюдения мы видим, что 8% детских садов не осуществляет какую-либо спортивную деятельность, даже не использует утреннюю гимнастику в своем ежедневном развитии. Остальные же 92%, напротив, стараются разнообразить спортивные занятия, из которых самые распространенные утренняя зарядка и хореография (рис. 3).

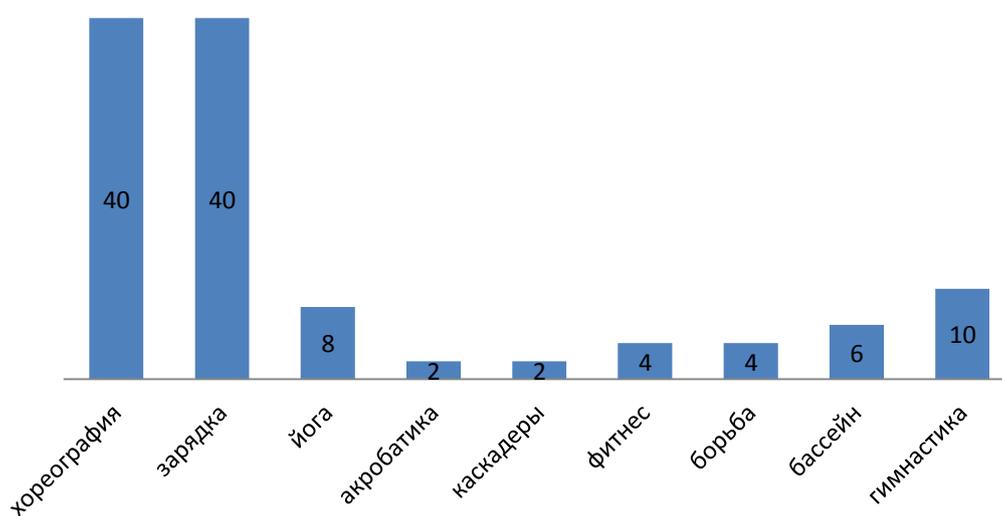


Рис. 3. Виды физической активности в ДООУ

Мы обследовали 50 дошкольно-образовательных учреждений всех районов города Красноярск средней площадью до 200 м, из которых 76% детских садов имеют разделенные спальни, игровые и столовые. Возраст детей в этих учреждениях от 1,5 до 7 лет, ежемесячная плата, которую каждый родитель должен вносить за частный детский сад, составляет 12000-15000 рублей ежемесячно, что является большинством, а именно 44% от просмотренных нами ДООУ.

Не все детские сады поделены на группы, виной этому маленькая площадь – до 100 м, поэтому мы провели анализ деления количества детей в занимающейся группе, и пришли к выводу, что 15-20 человек в таковой является самой распространенной среди всех, это составило 36% от общего числа. В каждой такой группе задействован 1 воспитатель, в 64%, а высшее педагогическое образование имеют 84% воспитателей. В

ходе проведения наблюдений мы выяснили, что в 56% детских садов задействована методика Марии Монтессори, а 50% ДООУ занимается по программе «От рождения до школы». Чаще всего на занятиях в детском саду дети обучаются рисованию, лепке. В нашем случае это подавляющее большинство – 96%. Немаловажную роль в детских садах должно уделяться физическому развитию ребенка. В 92% детских садов, существуют занятия направленные на двигательную активность, в большинстве своем это хореография и утренняя зарядка, ими занимаются в 40% детских учреждений.

*Ю.С. Шардакова,
М.Д. Кудрявцев,
Л.К. Сидоров*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Наркотики являются психоактивными веществами, способными при повторных приемах вызывать у человека зависимость. Кроме того, такие вещества, внесенные в специальный перечень наркотических средств, определены как особо вредные для здоровья человека и для общества. Попутно нужно объяснить происхождение основных, часто употребляемых терминов этой области.

Слово наркотик происходит от греческого слова «narke», что значит «оцепенение», «сон». Пусковым механизмом для формирования наркотической зависимости, как и других ее видов (алкогольной и токсикоманической), является состояние наркоманического опьянения, вызывающее у человека, как правило, приятные переживания и побуждающее его повторно принимать наркотик. Чтобы вызвать во время опьянения, желаемое приятное состояние, человек вынужден постепенно увеличивать дозу наркотика. Дело доходит до того, что доза, которая раньше могла вызвать отравление, теперь только опьяняет. У человека возрастает переносимость наркотика. Организм привыкает к наркотику и становится способным переносить все более высокие дозы. В это же время человек постоянно думает о принятии наркотика и вся большая часть его деятельности проходит под влиянием этих мыслей в поисках наркотического вещества – возникает психическая зависимость. [2]

Современная жизнь во многом отличается от жизни людей в прошлом веке. Стремительный темп жизнедеятельности требует больших за-

трат от человека как в физиологическом плане, так и в психологическом. Стремление улучшить качество жизни (заработать больше денежных средств, обустроить жилище, принести вклад в науку, воспитать подрастающее поколение и т.д.) сопровождаются большим количеством нервных стрессов. Человечество ищет различные средства, чтобы расслабиться и отдохнуть от повседневного ритма. Это могут быть наркотики и алкоголь, что приводит к ужасным последствиям, таким, как зависимость, гибель, абсолютная деградация. Подростки особенно склонны к наркотической зависимости, что впоследствии ведет к более глубокой зависимости. Одной из причин служит интерес и желание быть взрослым, выделиться из компании друзей, казаться «крутым» среди остальной молодежи. Как показывает статистика, средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, первичное употребление наркотиков отмечается в возрасте 11-13 лет.

Физическая культура имеет важное значение в жизнедеятельности, поддержании здоровья и тела в тонусе. В настоящий момент она пользуется большой популярностью среди подрастающего поколения. Благодаря физическим упражнениям появляется возможность расслабиться, привести тело в порядок, получить выброс адреналина, а также привести мозговую деятельность в порядок.

Основное содержание работы.

Физическая культура помогает увидеть свои возможности, поверить в свои силы. Регулярные занятия положительно действуют на центральную нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварительные системы. Физическая культура – сильное средство укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма человека ко многим инфекционным и неинфекционным заболеваниям. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и соблюдающие правила личной гигиены, реже болеют, дольше живут, продуктивнее работают. Они обладают лучшим физическим развитием, большей физической выносливостью и более активной приспособляемостью к новым, не всегда благоприятным условиям существования. Физически тренированный человек не только быстрее приспособится к новым видам мышечной работы, но и легче перенесёт острое инфекционное заболевание. [1]

Наркотики – это сильнодействующий яд, который за короткое время разрушает нервную систему и организм подростка. Подростки особенно подвержены сильнейшему влиянию наркотиков. В подростковом возрасте складывается особая социальная ситуация в развитии подростка, а именно стремление стать взрослым, самоутвердиться. «Дисгармония» приводит к постоянным конфликтам в семье, школе. Наступает время активного по-

лового созревания и этапа социального созревания личности подростка. В подростковом возрасте происходят многочисленные изменения, которые носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений в жизни подростка. Неожиданно развивается бурный характер, неподдающийся влиянию взрослых. Организм перестраивается к биологической зрелости. В этом периоде особенно опасно принимать и пробовать наркотики различного вида, исходя из того, что они приводят к глубокой зависимости.

Цель исследования: повышение значения использования средств профилактики физической культуры в борьбе с наркотической зависимостью среди подростков.

Задачи исследования:

- формировать у подростков с помощью физической культуры стойкий иммунитет от наркотической зависимости;
- информировать о вреде наркотиков для здоровья подростков;
- рекомендовать меры профилактики против наркотической зависимости посредством занятий физической культурой.

Можно выделить три уровня профилактического использования средств физической культуры и спорта против наркомании:

- первый уровень предполагает применение различных средств, форм и методов занятий физической культурой и спортом с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения уровня стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;
- второй уровень выражен в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;
- третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности подростков в процессе занятий физическими упражнениями. [3]

Выводы.

В мире всевозможных информационных ресурсов и коммуникаций, нужно особенно усиленно вести пропаганду здорового образа жизни, разрабатывать специальные методики с применением физических упражнений для наркозависимых. В образовательных учреждениях необходимо ввести обязательные профилактические беседы психолога с родителями на тему вреда наркотиков для подростков, давать необходимые рекомендации.

В отдалённые муниципальные районы следует направлять квалифицированные кадры по физической культуре с целью создания методиче-

ских кабинетов и различных секций для занятости подростков. Тем самым подростки будут заняты участием в различных мероприятиях и приобретением к спорту.

Главное внимание должно быть направлено именно на подростков. Это именно тот самый возраст, когда формируется личность и подросток делает главный выбор в своей жизни: в какую сторону пойти – к здоровому образу жизни или к наркотической зависимости и гибели.

Библиографический список

1. Галлямова, Ч.А. Здоровье и физическая культура / Ч.А. Галлямова, Д.А. Шатунов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки : электр. сборник ст. по мат. XVI-XVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9-10 (16).
2. Ерышев, О.Ф. Наркомания: проявления, лечение, профилактика / О.Ф. Ерышев. – СПб: Издательский дом «Нева», 2005. – 96 с.
3. Кабачков, В.А. Социально-педагогические подходы к профилактике подростковой наркомании средствами физической культуры и спорта / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов, С.Ю. Тюленьков // Физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 53-56.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андреева Саяна Николаевна – студент Сибирского федерального университета торгово-экономического института, e-mail: sayana_andreeva@mail.ru.

Антипова Елена Васильевна – старший научный сотрудник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: tomilina@mail.ru.

Арпентьева Мариям Равильевна – профессор кафедры психологии развития и образования Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского, доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ), e-mail: mariam_rav@mail.ru, arpentevamr@tksu.ru.

Арутюнян Тигран Гарриевич – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

Ананкин Дмитрий Александрович – преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России, e-mail: gymnast-69@yandex.ru.

Антипов Вячеслав Александрович – начальник отделения редакторско-издательского отдела Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: tomilina@mail.ru.

Архипов Дмитрий Викторович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: Arxipowdv@mail.ru.

Афанасьев Александр Владимирович – профессор кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: running_men@mail.ru.

Бордачев Александр Юрьевич – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Беседина Лариса Анатольевна – преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического уни-

верситета им. академика М.Ф. Решетнева, доцент, КМС по гандболу, e-mail: klaasbest@mail.ru.

Борзых Сергей Эдуардович – старший преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, мастер спорта по военно-спортивному многоборью, e-mail: хом-62@mail.ru.

Валагура Эдуард Николаевич – преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: хом-62@mail.ru.

Веселов Евгений Александрович – преподаватель кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, e-mail: Arxipowdv@mail.ru.

Вильнер Борис Соломонович – ассистент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, e-mail: vilner.boris@mail.ru.

Волков Александр Николаевич – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук, КМС, e-mail: wolkow.70@mail.ru.

Власов Валерий Александрович – доцент кафедры гражданского права и процесса Сибирского юридического института МВД России, кандидат юридических наук, доцент, Мастер спорта, e-mail: vav.70@mail.ru.

Гончаренко Юрий Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, мастер спорта по дзюдо, e-mail: хом-62@mail.ru.

Галимов Геннадий Яковлевич – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Бурятского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта СССР, заслуженный работник физической культуры РФ, e-mail: tfk@bsu.ru.

Галимова Алена Геннадьевна – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: 626628@mail.ru.

Глубокий Владимир Анатольевич – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу.

Горелик Андрей Витальевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Гунич Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, e-mail: 122232528292@mail.ru.

Гуралев Владимир Михайлович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта международного класса России по самбо, e-mail: Gural100@mail.ru.

Гурьев Сергей Владимирович – доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта РФ, e-mail: sergeyguriev@mail.ru.

Дворкин Владимир Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Деловой Роман Владимирович – ассистент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, e-mail: ddeloo@yandex.ru.

Ермаков Игорь Александрович – старший преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, мастер спорта по прыжкам на батуте, e-mail: хом-62@mail.ru.

Зайцева Анна Олеговна – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского юридического института МВД России, Мастер спорта международного класса по легкой атлетике, e-mail: anuta-panterka@mail.ru.

Денискин Владимир Владимирович – доцент кафедры спортивного права и физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Евтушенко Александр Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: aevtushenko.1972@mail.ru..

Ердяков Михаил Олегович – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России

Завьялов Дмитрий Александрович – профессор кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: biopedagog@yandex.ru..

Завьялова Ольга Борисовна – доцент кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Imagezavyalova@yandex.ru.

Загrevский Валерий Иннокентьевич – профессор кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: zvi@tut.by.

Зайцев Анатолий Александрович – заведующий кафедрой физической культуры Калининградского государственного технического университета, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы. aaz39@rambler.ru.

Захарова Лариса Вячеславовна – доцент кафедры валеологии Сибирского федерального университета торгово-экономического института, кандидат педагогических наук, e-mail: zacharova.larisa.73@mail.ru.

Иванова Татьяна Сергеевна – доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат технических наук, e-mail: tsivanova88_2005@mail.ru.

Иванчиков Николай Владимирович – заместитель начальника курса факультета милиции Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Кадач Ольга Викторовна – старший преподаватель кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета.

Кадомцева Екатерина Михайловна – заведующая кафедрой физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта по фигурному катанию.

Калинин Алексей Владимирович – ассистент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, e-mail: kalinin.kgau@mail.ru.

Кирсанов Николай Игоревич – преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России, e-mail: gymnast-69@yandex.ru.

Ковальчук Александр Николаевич – доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Красноярского государственного аграрного университета, кандидат технических наук, доцент, e-mail: can-koval@mail.ru.

Козин Алексей Владимирович – ассистент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, e-mail: Zenit02@rambler.ru.

Кокова Елена Ивановна – заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kokovaei@mail.ru.

Колиненко Александр Дмитриевич – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru..

Копылов Юрий Анатольевич – старший научный сотрудник Центра естественнонаучных основ физического воспитания г. Москва, кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания, заслуженный работник науки и образования, e-mail: yuko.47@mail.ru.

Костычаков Владимир Федорович – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Кох Екатерина Владимировна – студент Сибирского федерального университета торгово-экономического института, e-mail: katjonka-2701@mail.ru.

Кравчук Андрей Иванович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доцент, мастер спорта по вольной борьбе.

Крестников Виктор Михайлович – доцент кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, мастер спорта по военно-спортивному многоборью, e-mail: хом-62@mail.ru.

Кубланов Алексей Михайлович – преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры, кандидат в мастера спорта по пулевой стрельбе, e-mail: хом-62@mail.ru.

Кубланов Михаил Михайлович – профессор кафедры теории и методики гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры Воронежского государственного института физической культуры, профессор, заслуженный работник физической культуры, мастер спорта СССР, заслуженный тренер РФ, e-mail: хом-62@mail.ru.

Кузнецов Сергей Вячеславович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент, КМС, e-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – заведующий кафедрой валеологии Сибирского федерального университета, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доктор педагогических наук, доцент, кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию, e-mail: kumid@yandex.ru..

Купавцев Тимофей Сергеевич – начальник кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД

России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kuravzev22@yandex.ru.

Купцов Константин Валериевич – магистрант кафедры анатомии Уральского государственного университета физической культуры, кандидат в мастера спорта по плаванию, e-mail: kurova_o@mail.ru.

Лавшук Дмитрий Алексеевич – доцент кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: dmrl@tut.by

Лапыгина Ольга Владимировна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, e-mail: olyan089hu@mail.ru.

Лепилина Татьяна Викторовна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lepilinatat@mail.ru.

Литвиненко Александр Григорьевич – доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, мастер спорта по пулевой стрельбе, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Люлина Наталья Владимировна – доцент кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, доцент, мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, e-mail: natali6503@mail.ru..

Макарчук Марк Сергеевич – студент Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: mpmarkeji@mail.ru.

Мельников Александр Сергеевич – преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: zvi@tut.by.

Мещеряков Виктор Сергеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, мастер спорта по дзюдо, самбо, e-mail: mvs777.07@mail.ru.

Михалева Елена Алексеевна – учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 153 г. Красноярск», Почетный работник общего образования РФ, e-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru.

Мокрова Татьяна Игоревна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, Институт физической культуры, спорта и туризма, e-mail: tanyabaulina@rambler.ru.

Нгуен Дык Ань (Социалистическая Республика Вьетнам) – курсант ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: xom-62@mail.ru.

Номенди Муноз (Республика Никарагуа) – курсант ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: xom-62@mail.ru.

Никитина Полина Анатольевна – магистрант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: lifeisru.nning@mail.ru.

Ничуговский Владимир Васильевич – курсант ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: xom-62@mail.ru.

Новицкая Виктория Ивановна – заведующий учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, Мастер спорта СССР, судья национальной категории по баскетболу Республики Беларусь, e-mail: V.I.Novitskaya@yandex.by.

Новицкий Дмитрий Эдуардович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, тренер высшей категории, судья национальной категории по баскетболу Республики Беларусь, e-mail: BSUsport@yandex.by

Овчинников Владимир Александрович – начальник кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта, e-mail: gymnast-69@yandex.ru.

Орлов Сергей Владиславович – доцент военной кафедры Воронежского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Осипов Александр Юрьевич – профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ale44132272@ya.ru..

Осипчик Екатерина Николаевна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Панов Евгений Валентинович – начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Пантюк Ирина Викторовна – заведующий кафедрой экологии человека Белорусского государственного университета, кандидат биологических наук, доцент, e-mail: pantiouk@bsu.by.

Парфианович Анатолий Аркадьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, Мастер спорта СССР, судья национальной категории по баскетболу Республики Беларусь, e-mail: BSUsport@yandex.by.

Паршин Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, мастер спорта России по самбо, дзюдо.

Пастухов Евгений Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России, e-mail: pstvevg@yandex.ru.

Печковский Иван Вячеславович – преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: ivpRechkovskiy@mail.ru.

Плескач Влада Мечиславовна – студент Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, e-mail: vladapleskach@yandex.ru.

Лавшук Дмитрий Алексеевич – доцент кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: dmrl@tut.by.

Попов Сергей Сергеевич – магистрант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: Serp1511995@gmail.com.

Попова Кристина Геннадьевна – студент ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Прилепских Владимир Дмитриевич – студент Красноярского государственного аграрного университета, e-mail: Vladimir.Prilepskikh@gmail.ru.

Пунтус Анастасия Олеговна – магистрант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, мастер спорта России, e-mail: nastya13-2010@mail.ru.

Бутсасенг Пхампхасук (Лаосская Народно-Демократическая Республика) – курсант ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Пчелинцев Сергей Юрьевич – преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Мастер спорта по армейскому рукопашному бою, e-mail: xom-62@mail.ru.

Пшеничный Вадим Александрович – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: pshvadim2015@yandex.ru.

Радченко Дмитрий Геннадьевич – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, кандидат педагогических наук, доцент, кандидат в мастера спорта по дзюдо, e-mail: Dimytch111168@mail.ru.

Романенко Наталья Срегеевна – старший преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: squashns@mail.ru.

Савко Эмилия Иосифовна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: SavkoEI@mail.ru.

Савчук Александр Николаевич – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат педагогических наук, доцент, отличник просвещения, отличник физической культуры, нагрудные знаки «Октябрьский район», «Герб города Красноярска», e-mail: SavchukAn@mail.ru.

Самойлов Андрей Павлович – преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: xom-62@mail.ru.

Сергеева Анастасия Алексеевна – курсант Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: anastasya.goremikina@yandex.ru.

Сидоров Леонид Константинович – заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: ksru@ksru.ru.

Силантьев Виктор Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: svvhunter@rambler.ru.

Скурихина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, кандидат в мастера спорта, e-mail: Sn397@yandex.ru.

Слободчикова Татьяна Анатольевна – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уральского юридического института МВД России, отличник физической культуры и спорта, e-mail: vestaru.n@mail.ru.

Солдатов Евгений Олегович – курсант ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: xom-62@mail.ru.

Тен Николай Аркадьевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Трофимов Илья Андреевич – магистрант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: ilya_trofimov_94@mail.ru.

Устиловская Оксана Владимировна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Толстихин Александр Николаевич – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского юридического института МВД России, мастер спорта по пожарно-прикладному спорту, e-mail: alextan.75@yandex.ru.

Фалалеева Марина Вадимовна – магистрант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: Oceangate2008@mail.ru.

Фарафонов Артем Юрьевич – преподаватель кафедры физической культуры Калининградского государственного технического университета. aaz39@rambler.ru.

Филиппович Владимир Александрович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

Филоненко Людмила Владимировна – преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения (боевых действий авиации) ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, кандидат педагогических наук, e-mail: xom-62@mail.ru.

Хожемпо Сергей Владиславович – доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: SavkoEI@mail.ru.

Холодов Олег Михайлович – преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения (боевых действий авиации) ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Цепелев Алексей Константинович – начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, мастер спорта по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru..

Черкашин Дмитрий Викторович – начальник кафедры военно-морской терапии Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова (Санкт-Петербург), доктор медицинских наук, доцент, e-mail: tomilina@mail.ru.

Черменев Денис Александрович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, мастер спорта по служебно-прикладному спорту, e-mail:denisc@mail.ru..

Чупрова Елена Дмитриевна – доцент кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ed-chuprova@yandex.ru.

Шакиров Алишер Русланович – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

Шардакова Юлия Сергеевна – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева, e-mail: Juluj66@mail.ru.

Юманов Николай Алексеевич – доцент Красноярского государственного аграрного университета, мастер спорта СССР по боксу.

План издания № 7

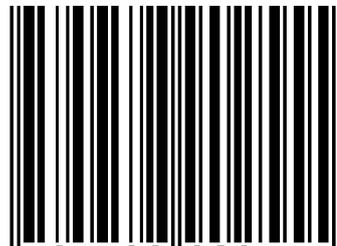
ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Всероссийская научно-практическая конференция

(19 мая 2018 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0255-5



9 785788 902555

Подготовлено к изданию В.М. Дворкиным, Ю.В. Леонтьевой.

Электронное издание

Подписано в свет 06.03.2017.

Гарнитура Таймс. Усл. авт.л. 20. Объем данных 3,30 Мбайт

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.

СибЮИ МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

<https://сибюи.мвд.рф/>; ONRIO@yandex.ru