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

(18 мая 2019 г.)

Материалы конференции

Красноярск
СибЮИ МВД России
2019

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. Филиппович, кандидат педагогических наук (Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 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 (18 мая 2019 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 4,58 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. – ISBN 978-5-7889-0282-1. – 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 18 мая 2019 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 978-5-7889-0282-1

©СибЮИ МВД России, 2019

Содержание

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

Афанасьев А.В., Тен Н.А. Оценка угрозы как основной элемент тактического мышления сотрудника полиции при попадании в опасные ситуации служебной деятельности 11

Бельский А.Е. Особенности задержания вооруженных преступников в отдельном строении 15

Бутсасенг Пхампхасук, Холодов О.М., Сезина А.П. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников федеральной службы исполнения наказаний 19

Волков А.Н., Кузнецов С.В. Принципы построения учебно-тренировочного процесса физической подготовки 21

Гаврилов Д.А. Практические занятия как основная форма формирования профессиональных умений и навыков 25

Глубокая М.В. Тренировка в контролируемой задержке дыхания как средство улучшения функциональной и физической подготовленности сотрудников полиции 28

Глубокий В.А. Инновационные подходы в организации и проведении физической подготовки в Сибирском юридическом институте МВД России 31

Глубокий В.А., Глубокая М.В. Обучение сотрудников полиции защитам от ударов на основе унификации двигательных действий 34

Гончаренко Э.А. Формирование первоначальных навыков стрельбы из пистолета макарова у курсантов учреждения образования на основе изучения физических качеств 37

Горецкий И.И. Проблемы отбора сотрудников органов внутренних дел, выполняющих функции внештатных инструкторов огневой и физической подготовки 41

Гуралев В.М., Горелик А.В. К вопросу формирования готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности 44

Гуралев В.М., Евтушенко А.А. Обоснование целесообразности формирования техники бросков сотрудниками органов внутренних дел 48

Дворкин В.М. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 51

Зайцев А.А., Литасов П.П. Психологическая характеристика готовности курсанток к деятельности в экстремальных условиях 54

Игнатенко Ю.Е., Гричанов А.С. Особенности несения службы сотрудниками органов внутренних дел в ходе ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций 57
Кислицын М.Н. Воспитание силовых качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России с применением приемов борьбы дзюдо 60
Ковальчук А.Н. LMS Moodle как эффективное дидактическое средство огневой и тактико-специальной подготовки 63
Комоцкий К.Р. Антропометрические факторы, лимитирующие эффективность применения физической силы при задержании, и пути их преодоления 67
Косова К.В., Радченко Д.Г. Двигательная компетенция как методологическая основа процесса формирования физического воспитания студентов в вузе 70
Кошман М.Г., Кветинский С.С. Проблемы технологизации физического воспитания студентов 73
Кравчук А.И. Изменение техники наружного досмотра в системе МВД России 76
Крупин В.А. Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях системы МВД России 79
Купавцев Т.С., Моисеенко А.А. Об изменениях в системе огневой подготовки сотрудников МВД России на этапе первоначальной подготовки 83
Левченко А.А. О вопросе совершенствования методики проведения практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» на основе индивидуального подхода 88
Лимаренко О.В. Механизмы проявления психоэмоционального напряжения студентов в процессе учебной деятельности 91
Литвиненко А.Г., Колиненко А.Д. Комплексные занятия по огневой подготовке с использованием интенсивных методов обучения 95
Лякутина М.А., Тюкин В.Г. Противодействие терроризму как одно из основных направлений деятельности правоохранительных органов 98
Макшанов А.А., Черменев Д.А. Организационные и методические аспекты проведения занятий по огневой подготовке 100
Малетин С.В., Гричанов А.С. К вопросу формирования профессиональных умений и навыков посредством прикладной физической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России как будущих сотрудников полиции 103
Матвеев А.С. Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России 107

Мещеряков В.С., Мещеряков С.А. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки курсантов Сибирсого юридического института МВД России 111
Моденков, Д.А. Бондаренко К.К. Эффективность применения специальных нагрузок сотрудников силовых структур 115
Монш Т.А., Малетин С.В. Биотерроризм и меры по его противодействию 119
Нагорный Н.Н., Нагорная Л.А. Педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке у обучающихся вузов МВД России..... 120
Рогушкин М.С., Устиловская О.В. К вопросу о повышении качества огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел..... 122
Серебрянников В.А., Крысин М.В., Мудренко Н.А. О необходимости единого подхода к процессу обучения сотрудников полиции специальным двигательным умениям и навыкам..... 125
Силантьев В.В., Горелик А.В. Обучение боевым приемам борьбы и оценка выполнения задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России..... 130
Степанов Г.И., Туко Д.Д. Проблемные аспекты в физической подготовки личного состава подразделений органов внутренних дел..... 133
Струганов С.М. О вопросе профессиональной самореализации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в служебной деятельности 137
Торопов В.А., Дудчик В.И., Дмитриев Г.Г. Биомеханическое обоснование эффективных изготовок для стрельбы из пистолета 140
Торопов В.А., Науменко С.В., Дудчик В.И. Формирование комплексной готовности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности..... 143
Федорова А.М. Информационные потребности студентов БГУФК как критерий эффективности образовательного процесса 147
Филиппович В.А. Обеспечение личной безопасность сотрудников ОВД – один из важнейших факторов успешной профессиональной деятельности 150
Цекунов С.О., Крысин М.В., Захаров А.В. Средства первоначального этапа обучения ударным приемам сотрудников ОВД 155
Шкуро А.П., Логвинов Е.В. Использование дуэльной стрельбы для подготовки сотрудников полиции 158
Щербакова Е.Е., Молостова Н.Ю., Плешков А.В. Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД России 161

Юсупова О.А. Формирование готовности выпускников образовательных организаций МВД России к применению табельного оружия в служебной деятельности оружия 165
Якушев Э.В. Пути повышения физической подготовленности курсантов, слушателей и сотрудников правоохранительных органов 168
Панов Е.В., Филиппович В.А. О важности физической культуры спорта как средств профилактики наркомании в студенческой среде 171

II. Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации

Арутюнян Т.Г. О сочетании патриотического и физического воспитания в учреждениях образования в современных условиях 175
Беседина Л.А., Гайдуков С.В. Физическая культура в жизни студента 177
Бондаренко А.Е. Типологические параметры физических нагрузок при выполнении упражнения «подъем по штурмовой лестнице» 180
Бутсасенг Пхампхасук, Холодов О.М., Сезина А.П. Роль утомления в спортивной деятельности 184
Гайкович В.Ф., Клепцова Т.Н., Гринько А.Л. Скиппинг как средство развития физических качеств у студентов 187
Дворянинова Е.В., Заикина Е.К. Пути оптимизации структуры и содержания коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с церебральным параличом 191
Денискин В.В., Савчук А.Н., Юманов Н.А., Шакиров А.Р., Вильнер Б.С. Средства и методы физической подготовки в спортивных видах единоборств 193
Еганов А.В., Рзаев Д.О., Быков В.С. Зависимость показателей соревновательной деятельности дзюдоистов со спортивным результатом на этапе совершенствования спортивного мастерства 197
Завьялов Д.А., Ван Г. Анализ базовой техники на занятиях по ушу у младших школьников 201
Завьялов Д.А., Хао Ч. Повышение эффективности занятий по физической культуре в средних классах сельских школ КНР посредством применения карточек-заданий 203
Захаров А.В., Крысин М.В., Цекунов С.О. Применение технико-тактических элементов подготовки борцов атакующего и контратакующего амплуа 205
Кокова Е.И., Копылов Ю.А. Беговые нагрузки на занятиях физической культурой у студентов высших учебных заведений 207
Кузьмина О.И., Бурметова Д.В., Лескина А.А. Соответствие характеристик физической подготовленности студенток ИРНИТУ нормативам ВФСК ГТО 211
Лашкул А.С. Некоторые особенности подготовки вратарей к отражению броска в сложных игровых условиях в хоккее с шайбой 214

Лепилина Т.В. Освоение метода длительного удерживания себя на воде при обучении плаванию 218
Лысенко А.В., Попов А.В., Тютин С.С. Особенности развития скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 221
Мельничук А.А., Арнст Н.В., Зотин В.В. Адаптация организма студента к физическим нагрузкам после занятий физической культурой в высших учебных заведениях 224
Мельничук А.А., Арнст Н.В., Зотин В.В. Технологии физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях 226
Наимов А.М., Шакиров А.Р. Влияние тяжелой атлетики на жизнедеятельность человека в современном обществе 228
Олехнович А.Д., Передриенко С.В. Эффективные способы пронырывания в длину, при выполнении контрольных нормативов 232
Осипчик Н.И., Осипчик Е.Н. Оценка физической работоспособности по некоторым показателям системы кровообращения 234
Паршин С.В. Использование тренировок по борьбе самбо для совершенствования физической подготовленности курсантов вузов МВД России 236
Ревин Д.А. Значение экспертных систем для планирования тренировочного процесса у бегунов на средние дистанции 239
Саносян Х.А., Дашян А.Э., Даниелян Э.А. К вопросу исследования и обобщения системы подготовки парашютиста (Национальный политехнический университет Армении) 240
Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров-инженеров лесной отрасли ... 244
Черменев Д.А. Развитие циклических видов спорта при обучении в образовательной организации МВД России (на примере Сибирского юридического института МВД России) 249

III. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта

Алферова К.Ю., Беседина Л.А. Влияние физической активности на развитие когнитивных способностей у детей и подростков 252
Антипов В.А., Черкашин Д.В., Антипова Е.В. Мониторинг состояния здоровья и вовлеченности в здоровый образ жизни курсантов и слушателей учебных организаций силовых структур 254
Бахова А.В., Люлина Н.В. Современный мир и здоровый образ жизни студента 259
Безотосов В.В. Роль физической подготовки и спорта в формировании целостной личности курсанта 263

Беляев А.В., Шакиров А.Р. Методы определения уровня физической подготовленности и адаптационных способностей организма у студентов 266
Волкова Д.С., Трофимова Н.П. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека..... 270
Григорян М.Н., Евсюкова К.М., Васютин И.А. Страйкбол как новое направление активного отдыха 272
Гурьев С.В. Проблема эмоционального благополучия студенческой молодежи с хроническими заболеваниями 275
Дворкин В.М. Комплекс мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни..... 280
Догадаев О.Н., Васильева Т.Б. Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов школ..... 283
Доронина А.Ю., Лапыгина О.В. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта 287
Жаброва Т.А. Правильное питание как одина из составляющих здорового образа жизни студента..... 290
Зеленко А.Р., Денискин В.В. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта 293
Ильин Н.М., Максименко М.В. Здоровый образ жизни как социальная стратегия 297
Касьяненко А.Н., Вечеря Е.В. Методы укрепления здоровья молодёжи 301
Клепцова Т.Н. Роль правоохранительных органов, физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения, наркомании и преступности среди молодежи 303
Коноваленко К.А., Захарова Л.В. Спорт в жизни молодежи..... 306
Костычаков В.Ф. Физическая культура и спорт как средство здорового образа жизни 309
Кошевец Г.В. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования..... 313
Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Галимова А.Г., Панов Е.В. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями..... 315
Кузьмина О.И., Дубровина А.А., Медведева В.А. Анализ интересов и потребностей студентов технического вуза в физической культуре и спорте..... 318
Кузьмиченко А.С., Жуйко Д.А. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями 323
Лапыгина О.В. Профилактика алкоголизма и наркомании..... 326
Левченко М.С., Холодов О.М., Аббасов Н.Р. Особенности решения проблемы наркомании среди молодежи 331

Лигута В.Ф. Мониторинг показателей здорового образа жизни курсантов первого года обучения в контексте социологического анализа 333
Логинова А.Ю., Люлина Н.В. Ведение здорового образа жизни 337
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений учащейся молодежи 340
Лозовая М.А., Лозовой А.А. Увеличения влияния здорового образа жизни среди молодого населения 344
Лозовой А.А., Бортникова Г.Н. Создание и поддержание здорового образа жизни посредством физической культуры 348
Лупахина Е.С., Шакиров А.Р. Формирование здорового образа жизни студентов курсантов 352
Максимов С.В. Изучение военного прогресса как условие духовного здоровья общества 355
Малыгин С.А., Радченко Д.Г. Сохранение, укрепление здоровья в повседневной жизни и вред наркотиков 359
Мануйленко Э.В., Бойко Д.А. Лечебная физическая культура как вид физической активности 362
Мещеряков В.С. О некоторых особенностях системы патриотического воспитания молодёжи на современном этапе 364
Мунгалов А.Ю., Вайчук Т.С. Физическая культура и спорт – эффективные средства профилактики наркомании 368
Осипов А.Ю. Некоторые аспекты эффективного использования здоровьесберегающего подхода в современной высшей школе 370
Осянин В.Н., Кошман В.В. Здоровьеразвивающие технологии в физическом воспитании студентов 372
Пучков О.Э. Здоровый образ жизни как сочетание стратегических государственных и личных интересов 376
Пфаненштиль И.А. Возвращение государством ведущих позиций в воспитании подрастающего поколения как гарант сохранения нации 380
Радченко Д.Г. XXIX Всемирная зимняя универсиада как фактор формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании среди студенческой молодежи 384
Разуваева Ю.А., Жуйко Д.А. Формирование осанки посредством занятий плаванием 386
Резников А.С., Калагина С.Н. Роль правильного питания и физических нагрузок в процессе жизнедеятельности студенческой молодёжи 390
Савко Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность 392

Савко Э.И., Меркулова Е.И., Пехота Е.И. Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта 397
Савчук А.Н. Формирование здорового образа жизни у детей через спортивную деятельность 401
Сидоров Л.К., Сундуков А.С., Кудрявцев М.Д., Буевич В.П. Физические упражнения в общей системе занятий физической культурой 404
Синеок Н.П. Профилактика наркомании – путь к здоровому образу жизни 407
Сташкова Г.К., Скурихина Н.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодежи 409
Тимофеева Ю.А., Захарова Л.В. Физическая культура в жизни студента 413
Фатеев В.Е., Шакиров А.Р. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студента, курсанта 417
Федорова А.Д., Сидорова Н.И. Средства физической культуры и спорта в основе мотивации к здоровому образу жизни 419
Филиппович В.А. К вопросу профилактики наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта 426
Филоненко Л.В., Сомов А.А., Воробьев П.А. К вопросу о взаимосвязи здорового образа жизни и физической активности личности 430
Шевченко А.Р. Занятия скандинавской ходьбой как способ повышения уровня здоровья современного человека 434
Яворская М.С., Фомченко О.Ф., Дашковский Д.А. К вопросу о профилактике наркомании средствами физической культуры и здорового образа жизни 437
Яковлев А.Н., Яковлев А.Н. Особенности формирования двигательной активности в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельности 441
Яценко М.П. Особенности воспитательной функции в трансформирующемся мире 445
Яцковская Л.Н. Профилактика наркомании средствами физической культуры 449
Краткие сведения об авторах 454

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

А.В. Афанасьев, Н.А. Тен

ОЦЕНКА УГРОЗЫ КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ ПРИ ПОПАДАНИИ В ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность сотрудников полиции неразрывно связана с необходимостью выполнения ими профессиональных обязанностей в опасных ситуациях служебной деятельности, что требует от них проявления специфических профессиональных качеств, направленных в первую очередь на выживание. В этой связи в настоящее время наиболее актуальными исследованиями являются исследования в области обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов. Большинство имеющихся материалов по данному направлению содержат в себе, как правило, информацию о способах противодействия негативному влиянию стресса и тактических приемах действий в типовых ситуациях на месте происшествия [1-3 и др.]. Однако сами по себе тактические умения и навыки, формируемые в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции, не могут быть эффективно использованы ими без умения адекватно оценить потенциальную опасность складывающейся обстановки и выбрать на этой основе наиболее эффективный способ действий. Таким образом, мы сталкиваемся с необходимостью обучения сотрудников способам организации особой мыслительной деятельности – тактическому мышлению.

Тактическое мышление включает в себя следующие составляющие: оценка угрозы, тактический анализ сложившейся ситуации, принятие решения о способе действий в данной ситуации.

В данной работе мы рассмотрим лишь одну из составляющих тактического мышления – оценку потенциальной угрозы.

Умение произвести оценку потенциальных угроз – основа правильного тактического мышления. При этом необходимо понимать, что, несмотря на многообразие возможных вариантов угроз, ситуации риска имеют некоторые универсальные характеристики. Люди и обстановка могут представлять только строго определенный круг угроз.

Как только получится осознать круг этих угроз, станет легче оценить возможность их возникновения в каждом конкретном случае, в том числе и

в абсолютно незнакомой до этого ситуации. Определившись с реальными для данной ситуации опасностями, можно применять соответствующие меры для их преодоления.

Опыт полиции зарубежных стран [4] показал, что оценка потенциальной угрозы должна осуществляться по следующим факторам: источник опасности, зона ответственности, точки концентрации внимания.

Это факторы, которые помогут оценить степень риска, с которым возможно придется столкнуться. Их можно использовать для классификации ситуации и выбора правильных объектов для концентрации внимания. Указанные факторы помогают:

– классифицировать степень опасности различных элементов обстановки, с которой приходится работать;

– установить приоритетные направления, которые необходимо контролировать в первую очередь;

– разработать тактический план;

– оценивать степень обеспечения безопасности по мере разрешения ситуации;

– эффективно нейтрализовать возникающие угрозы.

Под источником опасности понимается любое лицо, объект, участок местности, которые могут быть источником опасности. Помимо человека в качестве источника опасности обычно рассматривают собак, здания, транспортные средства, поля, лес, переулки, ямы, мусорные контейнеры, предметы, могущие быть ловушками, – все, что на месте преступления может представлять опасность, хотя такая опасность может быть и не очевидна изначально.

Зачастую приходится иметь дело с несколькими источниками опасности, которые необходимо учитывать одновременно. При задержании правонарушителя, например, он может находиться в компании юрузей, каждый из которых должен рассматриваться в качестве отдельного источника опасности. При прибытии на место происшествия можно обнаружить здания, гаражи, автомобили, кустарник, заборы – целое множество потенциально опасных объектов. При остановке транспортного средства, если водитель и пассажиры вышли из машины, возникает сразу несколько источников возникновения потенциальных опасностей, также не следует упускать из виду и сам автомобиль.

Источники опасности требуют оперативной идентификации. При этом необходимо оценить ситуацию и уяснить ее структуру. Необходимо определить для себя, что произойдет именно сейчас, с какими угрозами возможно предстоит столкнуться и каков потенциал эскалации угроз через несколько секунд, минут, а может быть, даже часов. Конкретные опасные

зоны, которые выявляются в ходе оценки источников опасности, являются зонами ответственности.

Зона ответственности – это точное место в пределах источника опасности, из которого может быть осуществлено нападение. Всегда существуют определенные зоны проблемной области, которые представляют наибольшую опасность с точки зрения возникновения угроз. На теле человека – это руки, ноги и голова. Нападение со стороны человека будет осуществлено при помощи именно этих частей тела. При наличии автомобиля угроза может возникнуть в оконном проеме или в проеме открытой двери или багажника. При оценке здания следует учитывать, что наиболее опасные зоны будут располагаться на крыше или за углами здания, в то время как двери и окна будут являться направлениями для нападения изнутри. Каждая из этих зон будут являться зоной ответственности.

Когда опасность обнаруживается в зоне ответственности, появляется так называемая точка концентрации внимания.

Точка концентрации внимания – это явная угроза, которую необходимо немедленно взять под контроль, чтобы защитить себя и не причастных к событиям граждан. Все внимание должно сосредоточиться на ней, вся имеющаяся энергия и все навыки должны быть задействованы либо для защиты от этой угрозы, либо для мгновенной контратаки. В такие моменты воздействие стресса на организм будет максимальным, и в этом состоянии придется заставить себя сосредоточиться, чтобы правильно и эффективно действовать.

Именно определение точки концентрации внимания является самым сложным элементом. В целях эффективного выполнения своих служебных обязанностей в одних случаях следует акцентировать внимание на оружии, в других – на личности подозреваемого.

В некоторых случаях ситуация может сложиться так, что у сотрудника полиции просто не будет реальной возможности сориентироваться и сосредоточить внимание ни на оружии, ни на нападающем. В этом случае единственным выходом будет немедленное тактическое отступление – выход из опасной зоны прыжком за укрытие либо хаотичными перемещениями. В этом случае точкой концентрации внимания будет укрытие.

При работе в составе группы сотрудников необходимо распределить источники опасности и зоны ответственности между всеми сотрудниками таким образом, чтобы каждый из них был способен контролировать свои участки. Принятие на себя ответственности за контроль большего количества опасностей, чем можно контролировать, является наиболее распространенной тактической ошибкой. Редко складывается идеальная ситуация, когда каждый источник потенциальной опасности контролируется отдельным сотрудником. Но соотношение должно быть таким, чтобы при

возникновении реальной угрозы не происходило автоматической перегрузки отдельных сотрудников.

Необходимо учитывать, что время и расстояние служат основными критериями определения количества контролируемых источников опасности одним сотрудником. Чем больше расстояние между сотрудником и источником опасности и чем больше времени для реализации ответных действий можно выделить (за счет скрытого приближения, использования укрытий, заблаговременного приведения в готовность оружия, использования спецсредств и т.д.), тем больше шансов успешно контролировать одновременно несколько угроз.

Кроме того, при оценке потенциальной угрозы следует учитывать 2 фактора[4]:

– не следует путать точку концентрации внимания с так называемым «туннельным зрением». Верно выбранная точка концентрации внимания позволяет направить все силы и энергию туда, где это необходимо для ликвидации угрозы. Если пренебречь фокусированием внимания, то способность к своевременному реагированию значительно снижается, либо такая реакция полностью может отсутствовать. «Туннельное зрение» – это фокусирование внимания на неверном объекте. В состоянии «туннельного видения» невозможно правильно реагировать на опасность;

– не следует рассеивать внимание. В зависимости от времени и расстояния можно осуществлять контроль над несколькими зонами ответственности одновременно, но успешно контролировать точку концентрации внимания можно только одну. Соблюдение этого правила обязательно при нападении нескольких противников. Необходимо постараться определить самую опасную на данный момент угрозу и зафиксировать ее в качестве первой точки концентрации внимания. По мере ее нейтрализации снижается атакующая способность нападающей группы примерно на треть. Нейтрализация второй угрозы влечет за собой снижение агрессии наполовину. И так далее до полной нейтрализации всех угроз.

На основании изложенного, считаем, что правильно сформированная мыслительная модель оценки опасности потенциальных угроз позволит сотруднику полиции избежать деструктивного влияния внезапно возникшей стрессовой ситуации служебной деятельности, связанной с опасностью для жизни. Заблаговременная, планомерная и системная мыслительная деятельность по выявлению признаков и направления возможного появления опасностей позволит в большинстве случаев исключить фактор внезапности появления угрозы и сконцентрировать внимание сотрудника на действительно значимых для установления контроля над ситуацией и выживания действиях.

Библиографический список

1. Андреев, Е.Э. Особенности применения приемов рукопашного боя при задержании лиц, подозревающихся в совершении преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков / Е.Э. Андреев, А.А. Зарубин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2014. – № 2 (15). – С. 50-54.
2. Буданов, А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности : учебно-практическое пособие / А.В. Буданов. – М. :МЦ при ГУК МВД России. 1997. – 56 с.
3. Гричанов, А.С. Обеспечение безопасности сотрудников ОВД в профессиональной деятельности : учебное пособие / А.С. Гричанов. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2014. – 80 с.
4. Remsberg C. The Tactical Edge: Surviving High-Risk Patrol. – Northbrook: Calibre Press, 1994. – 543 с.

А.Е. Бельский

Особенности задержания вооруженных преступников в отдельном строении

На органы внутренних дел Российской Федерации возложены большие, ответственные и сложные задачи по обеспечению общественного порядка в стране. При их выполнении сотрудникам полиции приходится действовать в обстановке реальной опасности, переносить значительные физические и психологические нагрузки.

Одной из наиболее сложных задач, которые могут быть поставлены перед сотрудниками ОВД, является задержание преступных групп и вооруженных преступников. Задача по задержанию вооруженных преступников может возникнуть перед сотрудником полиции как в рамках специальных операций, так и в рамках обычной служебной деятельности. Сегодня жители России стали чаще запасаться нелегальным оружием [1].

Анализ практики деятельности ОВД показывает, что сотрудники полиции при розыске и задержании вооруженных преступников, а также при проведении других оперативно-служебных мероприятий действуют не всегда уверенно и грамотно, вследствие чего снижается качество выполнения стоящих перед ними задач, что в некоторых случаях ведет к человеческим жертвам.

Каждое задержание вооруженных преступников имеет особенности. Выбор наиболее эффективных приемов задержания вооруженных преступников во многом зависит от особенностей места нахождения преступников. Рассмотрим тактику действий сотрудников полиции при задержании вооруженных преступников, находящихся в отдельном строении. Будем

рассматривать действия сотрудников в экстремальных условиях, когда силы и средства ограничены, а решать вопросы, связанные с задержанием преступников, приходится в кратчайшие сроки.

При разработке плана операции по задержанию вооруженного преступника, находящегося в отдельном строении, имеют значение следующие факторы: характер здания (жилой дом или хозяйственная постройка); тип здания (деревянное, каменное, его прочность); количество выходов, окон и помещений; возможность преступника перемещаться внутри здания; место расположения строения (отдаленность от других строений, на открытой местности или в лесу).

Учитывая вышеизложенное, при разработке операции по задержанию вооруженного преступника в отдельном строении необходимо подготовить схему этого строения, где наглядно должны быть отражены особенности его планировки.

При задержании преступника необходимо:

– обеспечить безопасность посторонних лиц путем выявления и удаления посторонних лиц из зоны огня и организация оцепления во избежание случайного или преднамеренного проникновения других лиц;

– определить наиболее удобные и безопасные пути выдвижения и подхода, способы проникновения в строение;

– оснастить по решению руководителя операции сотрудников группы захвата (штурмовой группы) необходимыми техническими и специальными средствами;

– тщательно проинструктировать участников операции, акцентируя их внимание на необходимости правильного реагирования на изменения оперативной обстановки и на возможные действия преступника;

– оцепить здание, выдвинуть личный состав штурмовой группы на минимальное расстояние к строению, обеспечивающее безопасность участников операции (расстояние и плотность нарядов определяет руководитель операции).

При проведении операции необходимо соблюдать все меры предосторожности, т.к. преступник, даже чувствуя себя в относительной безопасности, все же подвержен страху, его психическое состояние очень напряженно, он повышенно подозрителен и готов в любой момент оказать сопротивление. Поэтому нельзя переоценивать воздействие на него момента внезапности [2].

Оцепление строения, где находится преступник, рекомендуется проводить ночью, соблюдая абсолютную тишину и используя полную светомаскировку и какие-либо укрытия, например шум двигателей автотранспорта на находящейся в непосредственной близости магистрали.

Участники операции после того, как оставят транспорт, должны перебежками по одному, используя особенности рельефа, приблизиться к зданию на минимальное расстояние, желательно на расстояние видимости. Плотность цепочки сотрудников полиции определяется исходя из условий местности.

Количество сотрудников группы захвата определяется из расчета, чтобы каждый путь отхода преступника из здания (двери, окна) прикрывался не менее чем двумя сотрудниками полиции, а для его непосредственного захвата необходимо предусмотреть не менее трех сотрудников.

При блокировании дверей и окон строения важно выбрать правильную позицию по обе стороны от него.

Подход группы захвата к зданию необходимо завершить до наступления рассвета. Захват преступника рекомендуется осуществлять только при достаточной видимости.

Действия при проникновении в помещении должны быть решительными и быстрыми. На случай невозможности быстрого проделывания прохода в помещение или невозможности быстрого проникновения в помещение в установленном месте необходимо создавать дублирующую группу захвата, которая должна находиться в готовности проделать проход в другом месте и начать штурм через него. Задерживают и обыскивают преступника двое сотрудников, а третий с оружием в боевой готовности их страхует.

В случаях, если попытка проникновения в строение оказалась неудачной или преступник, заметив сотрудников, начал оказывать вооруженное сопротивление, группа захвата приближается к строению, используя в качестве прикрытия боевую технику, технические, специальные и другие средства.

Возможен отвлекающий маневр – в поле зрения преступника имитируются активные действия по приближению к строению, а в то же время группа захвата приближается к нему с другой стороны.

Задержание преступника проводится по принципу проведения специальной операции, а именно создаются:

– группа захвата;

– группа прикрытия;

– группа применения специальных средств;

– группа ведения переговоров с преступником;

– группа блокирования;

– следственно-оперативная группа.

В отдельных случаях возможно формирование дополнительных групп: эвакуации, снайперских и других.

Также создается группа преследования на случай, если преступник сможет покинуть строение и вырваться за пределы оцепления.

О любых осложнениях оперативной обстановки необходимо докладывать в дежурную часть ОВД и вызывать подкрепление.

Прибывшие группы скрыто занимают позиции вблизи строения. С преступником ведутся переговоры о добровольной сдаче.

Одной из главных задач группы захвата является – максимально приблизится к строению, где укрылся преступник.

При наличии простреливаемого участка местности, для того чтобы передислоцировать группу захвата, создается имитация штурма строения с противоположной стороны (бросаются взрывпакеты, открывается стрельба из автоматического оружия, применяются другие шумовые эффекты). В этот момент группа захвата пересекает открытое пространство.

Преступнику предлагают сдаться, предупреждают о применении специальных средств. При его отказе дается команда на штурм строения.

Сотрудник, входящий в группу применения специальных средств, из газового карабина производит отстрел специальных газовых средств в дверь строения. Спустя несколько секунд группа захвата рывком перемещается к строению и располагается в местах возможного появления преступника.

После попытки преступника покинут загазованное помещение, производится его задержание с соблюдением мер предосторожности, быстро и решительно.

Затем представители группы задержания и группы прикрытия производят осмотр («зачистку») помещения, где скрывался преступник.

Считаем, что штурм помещений, проникновение в помещение в целях задержания вооруженных преступников – одна из наиболее опасных и сложно-выполняемых оперативно-служебных задач. Успех ее выполнения полностью зависит от качественной психологической и боевой подготовки сотрудников полиции, а также от планирования действий сотрудников групп захвата и обеспечивающих подразделений. Регулярное проведение тренировок с сотрудниками ОВД по штурму помещений и проникновению в помещения обеспечит формирование необходимых морально-волевых качеств, чувства уверенности в себе, надлежащего уровня физической и тактической подготовки, что в конечном итоге приведет к успешному выполнению оперативно-служебных задач, связанных с угрозой для жизни и здоровья граждан и сотрудников полиции.

Библиографический список

1. Тактика действий сотрудников полиции по сигналу «Сирена» (розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников (вооруженных дезер-

тиров), в том числе при одновременном введении планов «Перехват», «Квадрат» («Спираль») : отчет о научно-исследовательской работе / В.В. Манышев [и др.]. – Белгород: Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. – С. 42.

2. Тактика задержания вооруженных преступников в различных ситуациях : учебно-методическое пособие / М.А. Войцехович. – Иркутск: Учебный центр УВД Иркутской области, 2003. – С. 85.

Бутсасенг Пхампхасук, О.М. Холодов, А.П. Сезина

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ

Федеральная служба исполнения наказаний (ФСИН России) – федеральный орган исполнительной власти, подведомственный Министерству юстиции Российской Федерации, который осуществляет правоприменительные функции, функции по контролю и надзору в сфере исполнения уголовных наказаний в отношении осуждённых, функции по содержанию лиц, подозреваемых либо обвиняемых в совершении преступлений, и подсудимых, находящихся под стражей, их охране и конвоированию, а также функции по контролю за поведением условно осуждённых и осуждённых, которым судом предоставлена отсрочка отбывания наказания. Федеральная служба исполнения наказаний создана для исполнения наказаний и для содержания под стражей подозреваемых, обвиняемых, осуждённых. ФСИН России создана в 2004 году указами Президента Российской Федерации при реформе органов исполнительной власти: «Вопросы Федеральной службы исполнения наказаний» и «О системе и структуре федеральных органов исполнительной власти». На ФСИН России возложены весьма существенные для личности, общества и государства задачи.

ФСИН России в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, а также Положением о Федеральной службе исполнения наказаний [1].

Материалы печати, проведенное исследование свидетельствуют, что в современных условиях произошло существенное реформирование ФСИН России, направленное на совершенствование деятельности данной службы, её сотрудников, повышение эффективности решения задач ФСИН. В то же время в деятельности службы, в профессиональном образовании и подготовке её сотрудников в недостаточной степени решаются задачи воспита-

ния граждан Российской Федерации, граждан других стран и мигрантов, в духе уважения к законам и традициям нашей страны.

Проведенный анализ показывает, что важным элементом профессионального образования сотрудников ФСИН России и в целом их современной практики деятельности должно являться воспитание, воспитательная деятельность сотрудников ФСИН России в целях формирования гражданско-патриотического отношения к Российской Федерации, её истории, традициям, достижениям, утверждение в сознании и чувствах граждан России, других стран, патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России и её настоящему.

Таким образом, в современных условиях возрастает значение воспитательной деятельности сотрудников ФСИН России, направленной на формирование таких духовно-нравственных ценностей, как гражданственность, приоритет общественно-государственных интересов, патриотизм, уважение, сохранение и развитие лучших традиций страны и государства, гуманизм и нравственность, социальная активность, нетерпимость к нарушениям норм морали и права, изучение исторического прошлого России.

С учетом указанных обстоятельств воспитательную деятельность сотрудников ФСИН России в современных условиях следует рассматривать в качестве одного из приоритетных направлений деятельности ФСИН России, требующего комплексного решения педагогических, управленческих, социальных, правовых, нравственных и психологических задач. Данный аспект служебной деятельности сотрудников требует обоснования в качестве важной обязанности сотрудников ФСИН России, фактора совершенствования их служебной деятельности, повышения в целом эффективности функционирования ФСИН России.

Реализация воспитательной деятельности сотрудников ФСИН России должна строиться с учётом необходимости поддержания баланса прав и обязанностей каждого человека, обеспечения конституционных прав и свобод гражданина и личности в их органическом единстве, со всеми взаимными правами, обязанностями и ограничениями.

Приоритетным объектом совершенствования деятельности ФСИН России является повышение эффективности профессионального образования, подготовки её сотрудников, в содержании которой должны учитываться актуальные и перспективные потребности личности, общества и государства. Соответственно, совершенствование подготовки сотрудников ФСИН России должно предусматривать повышение духовно-нравственных требований, включать формирование навыков и умений воспитательной деятельности.

Причинами недостаточной эффективности воспитания в деятельности сотрудников ФСИН России являются низкий уровень психолого-

педагогической подготовки должностных лиц, сотрудников, отсутствие системности в реализации воспитательной деятельности, недостаточное использование потенциала педагогики, нравственного, духовного потенциала нашего общества, народов России в организации воспитания как граждан России, так и граждан других стран.

Таким образом, вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что проблема разработки теории и практики воспитательной деятельности является весьма актуальной применительно к совершенствованию деятельности сотрудников ФСИН России.

Воспитание гражданственности и патриотизма осуществляется в процессе всей жизнедеятельности человека. Поэтому главным условием эффективности воспитания является правильная (в том числе в правовом отношении) организация жизнедеятельности человека, его участия в жизни общества, государства, создание условий для нравственного становления, нормальной жизни, общения, ощущения удовлетворенности от своей жизни в России. Это неразрывно связано с уважением и освоением языка, культуры, традиций, обычаев народа, общества, государства.

Библиографический список

1. Дудин, Н.М. Совершенствование профессиональной подготовки кадров силовых ведомств в современных условиях / Н.М. Дудин, С.В. Орлов, О.М. Холодов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ВГИФК, 2013. – С. 231-235.

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов

Принципы построения учебно-тренировочного процесса физической подготовки

Технология планирования педагогического процесса представляет собой в общих чертах реализацию на практике заранее спроектированного и сконструированного на принципах систематичности и последовательности учебного процесса. Не стоит доказывать, что планируемая результативность (эффективность) любой реализуемой на практике педагогической технологии в целом зависит от ее структурирования и системности. Именно за счёт этого можно повысить результативность педагогического процесса и гарантировать достижение запланированных результатов обучения.

Несомненно, что любой учебный процесс представляет собой некоторую педагогическую систему, в том числе и процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. В ОВД эта система представ-

ляет собой организованный процесс служебной профессиональной и физической подготовки. Планирование этого процесса имеет свои особенности и в большой степени отличается от технологий планирования учебного материала других дисциплин. Обусловлено это наличием специфических закономерностей процесса развития физических качеств и обучения двигательным действиям.

Методология планирования основывается на функциях и принципах физической подготовки. В своей статье мы подробно остановимся на последних из них.

В педагогике принципы определяются как основа, в которой отражаются требования по организации и планированию педагогического процесса, определяются ее направления, а также конечная цель и результат, который необходимо достичь в результате обучения. В широком смысле принципы отражают фундаментальные закономерности процесса воспитания, которые реализуются в форме обусловленных правил и упорядочивающих требований.

В практической педагогической деятельности планирование учебного процесса, реализуя общепедагогические принципы, дает возможность раскрыть логику и последовательность решения учебных задач, определить основные правила и способы их реализации. Именно практическая реализация общепедагогических принципов способствует интеграции разнообразных форм, способов, средств и методов (методических приемов) обучения в целостную систему воспитания.

Планирование учебно-тренировочного процесса физической подготовки предполагает использование и специфических принципов. На рассмотрении именно их мы и остановимся подробнее.

На наш взгляд, специфические принципы построения учебного процесса по физической подготовке можно представить в виде определяющих требований, которые формируют и регулируют планомерный процесс формирования физического совершенства сотрудников полиции. Специфическими принципами, непосредственно отражающими закономерности физического воспитания и построения учебного процесса, являются принципы непрерывности, цикличности, вариативности, прогрессирования тренировочных воздействий.

Принцип «непрерывности» выступает одним из главных принципов построения учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, он выступает своего рода гарантом достижения требуемого результата и выражает общие закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. По своей сути этот принцип предполагает недопустимость больших, педагогически неоправданных перерывов между учеб-

ными занятиями. Эти перерывы обязательно приведут к значительному снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Реализация принципа непрерывности обеспечивает:

- последовательность и преемственность между учебными занятиями, а также частоту и суммарную протяженность их во времени;
- необходимое развитие морфофункциональных свойств организма.

Принцип непрерывности в своей практической реализации достаточно тесно связан с механизмом регламентации нагрузок и отдыха. Именно рациональное сочетание высокой физической активности и необходимого отдыха в разных формах двигательной деятельности сотрудника повышает эффективность учебно-тренировочного процесса. Эта эффективность, а более точно – результативность, выражается в динамике и закономерности изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от цикла к циклу.

Упорядоченность учебно-тренировочного процесса по физические подготовке также определяется принципом цикличности. Несомненно, что результативность управления физической подготовленностью сотрудников существенно зависит как от используемых средств, так и от очерёдности выполнения упражнений. На практике эта закономерность проявляется в планировании всех разделов физической подготовки, соблюдая строгую очерёдность всех составных частей учебного процесса. Ведь процесс физической подготовки – это есть замкнутый круговорот определённых учебных занятий и этапов подготовки, образующих циклы. Само понятие «цикл» определяется как совокупность явлений, образующих полный круг развития. Традиционно процесс физической подготовки сотрудников ОВД выстраивается в виде относительно завешенных и циклически повторяющихся структурных единиц – циклов. Применение серии «однонаправленных» (т.е. по одной теме и с одинаковой нагрузкой) занятий обеспечивает за счёт оптимального соотношения тренировочной нагрузки и отдыха наступление так называемого кумулятивного эффекта. В зависимости от специфики физической подготовки различных категорий обучаемых циклы обучения могут разделяться по времени прохождения на годовые (в практических подразделениях, в вузе – курс обучения) и полугодовые (в вузе – семестровые). Кроме того, циклы могут определяться по объёму и содержанию учебного материала (базовые, основные, специальные и т.д.).

Принцип вариативности базируется на положении о том, что рано или поздно к любому тренировочному упражнению организм обучающегося адаптируется и оно теряет тренировочный эффект. На каждом учебном занятии необходимо стараться вносить хотя бы минимальные изменения в содержание или в условия выполнения упражнения с целью как бы «озадачивать» организм чем-то новым и предотвращать адаптацию и застой.

Кроме того, вариативность можно реализовать или изменением последовательности (порядка) выполнения упражнений на определённые мышечные группы, или изменением количества повторений, или изменением темпа выполнения повторения в подходе (скорости выполнения упражнения).

Принцип прогрессирования тренировочных воздействий предполагает планомерное усложнение тренировочных заданий «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному». Другими словами, этот принцип предполагает постепенное повышение сложности учебных заданий. В процессе обучения для достижения прогнозируемого результата необходимо планомерное повышение требований к объему и интенсивности проявлению психических функций и двигательной активности в процессе адаптации сотрудника к физической нагрузке. Это базируется на важном физиологическом положении, что для образования условно-рефлекторных связей и возникновения под влиянием тренировки соответствующих изменений в органах и системах организма необходимы повторные тренировочные однонаправленные воздействия. Так же как и принцип вариативности, принцип прогрессирования тренировочных воздействий предполагает необходимость обновления и усложнения физических упражнений и учебных заданий применением разнообразных методов и методических приёмов, увеличением величины физической нагрузки, её объема и интенсивности.

Следует отметить, что в планировании физической подготовки все эти принципы должны быть синтезированы в единую систему педагогического процесса. Именно соотношение этих принципов и определяет успешность учебного процесса. Необходимость реализации именно совокупности этих принципов лежит в основе одного из главных постулатов теории физической культуры – выделения в учебном процессе определённой структуры. И эта структура, по нашему мнению, должна представлять собой относительно устойчивый порядок объединения её компонентов (частей, сторон, звеньев) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Библиографический список

1. Сусликов, С.М. Обоснование планирования физической подготовки курсантов Нижегородской академии МВД России / С.М. Сусликов. – Н. Новгород: НА МВД России, 2002. – 10 с.

2. Теория и методика физического воспитания : учебник для пед. вузов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2001. – 480 с.

Д.А. Гаврилов

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Для подготовки высококвалифицированных специалистов в образовательных организациях МВД России используются разнообразные формы и методы обучения курсантов и слушателей. Важная роль в учебном процессе при этом отводится проведению практических занятий, т.к. грамотно используя возможности, заложенные в этой форме обучения, можно решать многие серьезные задачи.

Прежде всего практические занятия способствуют более глубокому и прочному усвоению учебной дисциплины. Они позволяют осуществлять регулярный контроль за добросовестным отношением курсантов и слушателей к той или иной теме обучения, своевременно реагировать на ошибки, допущенные ими в ходе занятия и добиваться их устранения, а также помогают обучающимся на практике применять умения и навыки, приобретенные на занятиях [1, с. 203].

Цели практического занятия могут быть достигнуты лишь в том случае, если занятие будет организовано и проведено на высоком методическом уровне. При подготовке к проведению практического занятия преподавателю следует с особой тщательностью подойти к планированию данной темы, выбору наиболее эффективных методов, приемов и средств для его проведения. Выбор преподавателя во многом зависит от ряда факторов, среди которых особое место занимает уровень подготовленности курсантов и слушателей, а также профессиональным умением преподавателя управлять ходом занятия и поддерживать постоянную активность работы на всем его протяжении.

Из целого ряда вопросов, которые приходится решать на подготовительном этапе, нам хотелось бы уделить внимание главным образом составлению тематического плана занятия. Было бы ошибочно рассматривать составление тематического плана как что-то второстепенное, несущественное. К выполнению этой работы следует относиться со всей серьезностью. Тематический план, если он грамотно составлен и доведен до сведения курсантов и слушателей, в значительной мере улучшает организационный и методический уровень проведения занятия.

Образовательные организации системы МВД России в настоящее время являются многопрофильными учебными заведения, т.к. ведут обучение не только курсантов и слушателей очной формы обучения, но и слушателей, которые прибывают для подготовки, переподготовки и повышения квалификации по разным направлениям деятельности в системе

ОВД. Поэтому для того, чтобы обучающиеся были подготовлены как можно лучше к служебной деятельности, содержание тематического плана должно максимально соответствовать их профессиональному профилю.

Освоение учебного материала в немалой степени зависит от того, в течение какого времени он будет отрабатываться на практическом занятии. Применение в учебном процессе отдельных средств, приемов способствует выработке у курсантов и слушателей навыков, которые им пригодятся на практике после окончания обучения. При составлении тематических планов надо тщательно подходить к формулированию тем занятий, это помогает лучше усваивать учебный материал.

Знания, умения и навыки, полученные слушателями на практических занятиях по физической подготовке, несомненно, помогут им быстрее освоиться на практической работе, более успешно выполнять служебные обязанности. Поэтому план практических занятий следует составлять таким образом, чтобы он мог оказывать большую методическую помощь не только преподавателю, но и по возможности курсантам и слушателям. Разумеется, наличие такого плана не освобождает преподавателя от подготовки к очередному занятию [2, с. 199].

В обеспечении эффективности практических занятий важную роль играет не только подготовка, но и правильная организация самой процедуры их проведения. Существуют достаточно разнообразные методические приемы построения практических занятий, где выбор соответствующей формы его проведения зависит от множества обстоятельств, к которым относятся особенности изучаемой темы, состав обучаемых, их физическая подготовленность, а также опыт педагогической деятельности преподавателя [3, с. 118].

Практические занятия рекомендуется начинать с вводно-подготовительной части, на которой слушатели лучше уясняют цель и задачи занятия. В вводно-подготовительной части могут также содержаться и указания организационного характера. Например, до обучающихся курсантов и слушателей необходимо довести, в какой форме будет проходить занятие, какие будут к ним предъявляться оценочные требования преподавателем в связи с изучением темы.

При отработке той или иной темы у курсантов и слушателей могут возникнуть вопросы, требующие пояснения преподавателя. Цель занятий заключается в том, чтобы обучающиеся не только овладели и сформировали у себя необходимые умения и навыки, но и правильно их применяли в практической деятельности. Поэтому преподаватель постоянно должен находить такие формы обучения, которые бы максимально способствовали подготовке курсантов и слушателей к служебной деятельности в органах внутренних дел.

Эффективность практических занятия повышается, если при их проведении используются технические средства обучения. Например, по дисциплине «Физическая подготовка» к ним можно отнести макеты ножей, пистолетов, тренажеры, различные спортивные снаряды и т.д.

В заключительной части практического занятия преподаватель должен подвести итог, акцентировать внимание на типичных, часто встречающихся ошибках, дать оценку каждому обучающемуся, по возможности разобрать нестандартные оперативно-служебные ситуации и дать задание обучающимся на самоподготовку.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что на первый взгляд практическое занятие кажется простой формой обучения, однако по своему содержанию и существу является одной из сложных, т.к. обязывает преподавателя так поставить ход занятия, чтобы заинтересовать курсантов и слушателей активно включаться в учебный процесс.

Библиографический список

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

2. Струганов, С.М. Инновационные методы повышения физической подготовленности сотрудников силовых ведомств / С.М. Струганов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XIX Международной научно-практической конференции: в 2 т, Т. I. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С. 198-202.

3. Струганов, С.М. Организация и совершенствование профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел для борьбы с терроризмом / С.М. Струганов, Д.С. Старицын // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии : материалы международной научно-практической конференции. – Калининград: Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, 2017. – С. 118-119.

М.В. Глубокая

Тренировка в контролируемой задержке дыхания как средство улучшения функциональной и физической подготовленности сотрудников полиции

Сотрудники органов внутренних дел могут привлекаться к выполнению служебных обязанностей на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации. Северо-Кавказский регион Российской Федерации географически находится в среднегорье и высокогорье. В среднегорье постоянно ощущается недостаток кислорода. Если организм сотрудника не подготовлен к данным условиям, то может быть нанесен вред здоровью и в конечном итоге это может сказаться отрицательно на результатах служебной деятельности. В связи с этим актуальной является разработка методик, позволяющих адаптировать организм сотрудника органов внутренних дел к условиям недостатка кислорода, также актуальной является разработка методик адаптации организма к повышенному содержанию углекислого газа в крови.

Целью нашего исследования явилось изучение тренировочных программ, оздоровительных практик, направленных на адаптацию организма человека к недостатку кислорода, избытку углекислого газа, разработка простой, но эффективной методики гипоксической и гиперкапнической тренировки сотрудников полиции.

Научное исследование по разработке методики гипоксической и гиперкапнической тренировки сотрудников органов внутренних дел ведется на базе Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск). На данном этапе основными методами исследования являлись анализ научной и методической литературы, видеоматериалов, посвященных развитию задержки дыхания, которые позволяют повысить функциональные показатели дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Кроме того, разрабатывается тренировочная программа гипоксической и гиперкапнической тренировки, которую можно использовать сотруднику полиции в форме попутной или отдельной тренировке, а также выполнять в режиме службы и отдыха.

Способность длительно задерживать дыхание косвенно характеризуют состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, в связи с этим мы использовали пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе), которые характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода [2].

Систематические гипоксические и гиперкапнические тренировки позволяют улучшить способность к длительной задержке дыхания, выпол-

нять динамическую работу на задержке дыхания, выполнять длительную физическую работу переменной интенсивности, выполнять значительные мышечные усилия в анаэробом режиме работы (например, бег на 30-60 м).

Гипоксические тренировки применяются для подготовки спортсменов во фридайвинге, подводной охоте [3], также используются в подготовке единоборцев, легкоатлетов, пловцов, велосипедистов. Данные методики при определенной их адаптации к условиям службы могут быть использованы и для подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В ходе проделанной работы мы выяснили, что для улучшения показателей дыхательной системы, способности к задержке дыхания можно использовать приложения, устанавливаемые на смартфон. К таким приложениям, позволяющим проводить гипоксическую и гиперкапническую тренировки, являются приложения Apnea Lite или Freediving Trainer. Данные приложения имеют удобный интерфейс, доступны и удобны в использовании.

Тренировки контролируемой задержки дыхания, как правило, проводятся в статике и динамике. В статике лежа, сидя. В динамике во время бега, пешей ходьбы или езды на велосипеде. Кроме того, мы еще практикуем силовые упражнения с отягощением весом своего тела с задержкой дыхания. При первых позывах сделать вдох необходимо прекращать задержку дыхания. В силовых тренировках должна быть использована посильная, но развивающая нагрузка. Например, могут выполняться 10-15 приседаний на задержке дыхания, таких серий 5, отдых 1-2 минуты. Или выполняются сгибания и разгибания рук в упоре лежа: 5 отжиманий на задержке дыхания – выдох, вдох – 5 отжиманий на задержке дыхания – выдох, вдох – 5 отжиманий на задержке дыхания. Выполняются 5-10 подходов. Отдых 1-2 минуты.

В видеоматериалах, размещенных на YouTube, чемпион России по подводной охоте мастер спорта М. Лубягин указывает на необходимость растягивания дыхательной мускулатуры, разъясняет и демонстрирует способы увеличения задержки дыхания. Об этом же на своем канале рассказывает и демонстрирует упражнения, позволяющие улучшить эластичность диафрагмы и подвижность грудной клетки, инструктор по фридайвингу М. Гурьянов. Данные упражнения могут выполняться и сотрудниками органов внутренних дел.

Упражнения, связанные с развитием общей (аэробной) выносливости, – бег, ходьба по пересеченной местности, передвижение на лыжах, плавание – способствуют улучшению подвижности грудной клетки, эластичности диафрагмы, растягивают межреберные мышцы. Следовательно, сотрудники органов внутренних дел должны выполнять упражнения, связанные с развитием выносливости. При длительных переездах, связанных со

следованием к месту временной дислокации, сотрудникам, входящим в состав сводного отряда, можно выполнять тренировки в задержке дыхания. При отсутствии достаточной двигательной активности это позволяет поддерживать необходимые кондиции и быстрее адаптироваться к условиям служебной деятельности.

Анализ литературы [1] и личный опыт позволили установить, что в процессе гипоксических и гиперкапнических тренировок может увеличиваться жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Для увеличения времени задержки дыхания у сотрудников органов внутренних дел лучше всего использовать повторный метод. Для отслеживания динамики показателей следует использовать контрольный метод. Обязательным условием в тренировочном процессе является соблюдение мер безопасности. Если имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, от тренировок следует воздержаться и обязательно проконсультироваться с врачом.

Гипоксическая и гиперкапнические тренировки сотрудники органов внутренних дел должны проводить на суше (ходьба, бег) и, если есть возможность, в воде (плавание, фридайвинг).

Анализ различных тренировочных методик по улучшению контролируемой задержки дыхания показал, что тренировочный процесс должен основываться на специфических принципах физического воспитания – непрерывности тренировочного процесса, постепенности увеличения нагрузок, индивидуализации нагрузок, чередования нагрузок и отдыха между занятиями, что будет способствовать общему укреплению организма и его оздоровлению.

Библиографический список

1. Буланов, Ю.Б. Гипоксическая тренировка – путь к здоровью и долголетию / Ю.Б. Буланов. – Тверь: Тверская жизнь, 1993. – 27 с.

2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.

3. Молчанова, Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания : учебно-методическое пособие по фридайвингу / Н.В. Молчанова. – М.: Саттва, Профиль, 2011. – 144 с.

В.А. Глубокий

Инновационные подходы в организации и проведении физической подготовки в Сибирском юридическом институте МВД России

Физическая подготовка в Сибирском юридическом институте МВД России организуется и проводится на основании учебного плана и по рабочим учебным программам дисциплин «Физическая подготовка», «Физическая подготовка (общая)», «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)». Кроме этих документов, профессорско-преподавательский состав руководствуется нормативно-правовыми актами, регламентирующими физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [1, 2].

В образовательных организациях системы МВД России курсанты (слушатели) обучаются по программам подготовки специалистов высшего образования, слушатели по программам профессионального обучения. У всех этих категорий обучающихся, а также у профессорско-преподавательского состава организуются и проводятся учебные занятия по формированию и совершенствованию прикладных двигательных навыков, развитию и поддержанию профессионально важных психофизических качеств.

Физическая подготовка в органах и организациях МВД России реализуется в урочных и неурочных формах. По утверждению С.В. Кузнецова с соавторами [3, с. 255-256], к урочным формам занятий по физической подготовке относятся:

– учебные занятия, на которых разучивается учебный материал;

– учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с разучиванием учебного материала решаются задачи по развитию физических качеств;

– тренировочные занятия, на которых развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость);

– контрольные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

К неурочным формам занятий по физической подготовке могут быть отнесены:

– занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования, на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготовки к стрельбе;

– индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, не выполнивших контрольные упражнения по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы;

– физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5-10 минут);

– самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках;

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия. Одним из инновационных подходов в проведении физической подготовки является построение учебных занятий по типу комплексных. Так, преподавательский состав кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России широко использует комплексные занятия. Это связано с тем, что при насыщенной программе обучения и небольшом числе занятий в неделю комплексные занятия позволяют решать большее количество задач, чем при проведении однонаправленных занятий.

При построении комплексных занятий по физической подготовке мы исходим из следующих положений.

1. Если главная задача основной части комплексного занятия заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия либо комбинации действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать. Очевидно, что решение этой задачи требует от обучающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь – в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки – оперативная работоспособность обучающихся с наибольшей вероятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач. Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности. Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств.

2. Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой

скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости. Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления. Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

3. Если в занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных или скоростных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым.

4. Если в занятии разучиваются или совершенствуются несколько технически сложных действий (приемов), сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное упражнение. После него активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия (приема) такая последовательность упражнений повторяется. Включая в основную часть комплексного занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать, насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

При проведении комплексных занятий по физической подготовке рекомендуем применять фронтальный, круговой, поточный способы организации деятельности занимающихся.

По нашему мнению, на старших курсах обучения в образовательной организации МВД России занятия, задачей которых является совершенствование двигательных действий (служебно-прикладных двигательных умений и навыков), нужно обязательно выстраивать по типу комплексных, включая в них упражнения из различных разделов и тем по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Это позволяет, не увеличивая учебную нагрузку, совершенствовать боевые приемы борьбы и развивать психофизические качества.

Считаем, что комплексные занятия целесообразнее всего использовать на 3-5 курсах обучения, после того как у курсантов и слушателей сформированы служебно-прикладные двигательные умения и навыки (боевые приемы борьбы, навыки преодоления препятствий). Комплексные занятия можно также проводить, если изначально у сотрудников органов внутренних дел достаточно высок уровень физической подготовленности.

Практический опыт показал, что комплексная форма проведения занятий обеспечивает наиболее разностороннее развитие физических качеств, способствует совершенствованию двигательных навыков, а также в наибольшей мере способствует функциональной адаптации организма к различным по характеру и величине нагрузкам. Данную форму построения практического занятия по физической подготовке следует использовать на этапах углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка, при этом целесообразно использовать метод сопряженного воздействия, что позволяет одновременно совершенствовать разучиваемое действие и улучшать его качественную основу за счет повышения уровня развития физических качеств.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов [и др.]. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.

В.А. Глубокий, М.В. Глубокая

Обучение сотрудников полиции защитам от ударов на основе унификации двигательных действий

В Сибирском юридическом институте МВД России с 2017 года и по настоящее время проводится научно-методическое исследование по теме «Формирование техники защиты от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами на основе унификации двигательных действий». Целями научной работы являются:

анализ процесса формирования служебно-прикладных двигательных навыков, изучение прикладных систем рукопашного боя;

выделение базовых исходных положений, движений ногами, туловищем, руками, которые позволят привести к единой форме защитные действия от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами;

разработка методики обучения защитным действиям. Предполагается, что это приведет к снижению временных затрат на обучение технике боевых приемов борьбы.

В ходе проделанной научной работы были выяснены следующие обстоятельства, которые необходимо учитывать при обучении унифицированной технике защитных действий от ударов руками, ногами, предметом.

Перед обучением защитным действиям, у обучающихся необходимо сформировать умения и навыки ограничения свободы передвижения болевыми приемами: толчком, рывком, нырком, замком, рычагом (скручиванием) руки наружу, рычагом (скручиванием) руки внутрь, дожимом кисти. Особое внимание должно уделяться обучению рычагу руки внутрь и рычагу руки наружу с последующим переходом на загиб руки за спину.

Базовой стойкой перед выполнением боевого приема борьбы является фронтальная стойка, затем следует обучать переходам в левостороннюю боевую, правостороннюю боевую стойки. Базовыми движениями ногами являются шаг, подшаг, передвижения приставными шагами. Базовыми движениями туловищем – скручивание туловища вправо-влево и маятникообразные (так называемый «маятник») движения. Базовыми движениями руками – удары руками: прямой в голову, туловище, боковой в голову, туловище; удар ногой снизу.

Защитными действиями руками являются: от прямых ударов – отбивы внутрь, от боковых ударов в туловище – подставки предплечья с одновременным скручиванием туловища в сторону удара; от боковых ударов – подставки предплечий с одновременным разворотом туловища в сторону удара; от ударов сверху подставки предплечья с уходом с линии атаки наружу по отношении к бьющей конечности. Защита от ударов наотмашь идентична защитам от ударов руками сбоку в туловище и голову.

Уходы с линии атаки осуществляются шагом вперед под углом 45° по отношению к ассистенту влево или вправо с последующим разворотом лицом к ассистенту и переходом во фронтальную стойку или левостороннюю боевую (правостороннюю боевую) стойку. Отмечаем, что защита от угрозы огнестрельным оружием в упор спереди идентична защите от прямого удара рукой в туловище или голову.

Первоначально необходимо обучать стойкам и передвижениям в стойке, переходам из одной стойки в другую, затем осуществляется обучение передвижениям, параллельно с передвижениями начинается формирование умений выполнять болевые приемы ограничения свободы передви-

жения, после чего рассматриваются защиты от ударов, подставками, отбивами с одновременным уходом с линии удара (атаки).

Когда у обучающихся сформированы умения выполнять двигательные действия по отдельности, начинается обучение защитным действиям от ударов руками, ножом или предметом по схеме «защита от удара (подставкой, отбивом с уходом с линии атаки) – захват конечности (руки) с последующим расслабляющим ударом – выполнение болевого приема ограничения свободы передвижения (рычаг руки внутрь или рычаг руки наружу) с последующим переходом на загиб руки за спину – сопровождение (конвоирование) под воздействием болевого приема (загиб руки за спину)». При обучении защитным действиям от ударов необходимо обращать внимание обучающихся на правильный выбор дистанции, она должна составлять не менее полутора метров от ассистента.

Так как траектория ударов ножом, палкой или другим предметом схожа с траекторией ударов невооруженной рукой, не имеет смысла обучать среднестатистического сотрудника полиции каким-то витиеватым и сложным техникам. Следовательно, защитные действия от ударов вооруженной рукой аналогичны защитным действиям от ударов кулаком, ребром ладони или ладонью. В связи с этим мы стараемся придерживаться схожих по структуре двигательных действий, что способствует более быстрому процессу обучения боевым приемам борьбы. При этом следует придерживаться техники приемов, описанной в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [2].

При формировании техники боевых приемов борьбы акцент должен смещаться к полицейской технике задержания правонарушителя. Обучающийся должен учиться действовать с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства. Кроме того, он должен учитывать характер и силу оказываемого ему сопротивления. При этом сотрудник органов внутренних дел обязан стремиться к минимизации любого ущерба [1].

Выполненное научно-методическое исследование позволило установить, что в течение 60-100 учебных часов у обучающихся возможно сформировать умения и навыки демонстрации защитных действий от ударов рукой, ножом, предметом, была отработана методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов, в основу которой положена унификация технических действий. Данная методика применялась при обучении сотрудников разных возрастных групп и дала положительные результаты. Все обучающиеся (слушатели факультета профессиональной подготовки и курсанты 2-го года обучения) прошли успешно промежуточную аттеста-

цию по дисциплине «Физическая подготовка» – неудовлетворительных оценок нет.

Формирование техники защиты происходит параллельно с обучением приемам задержания и сопровождения, освобождения от захватов и обхватов, действиям по личному (наружному) осмотру. Такая форма построения учебных занятий не влияет отрицательно на результаты обучения, а оказывает только положительное воздействие.

Совершенствуя технику боевых приемов борьбы, следует обращать внимание на то, что после защиты от ударов руками, ногами, ножом (предметом) сотрудники должны выходить на болевой прием, который входит в содержание Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Для эффективной подготовки к задержанию из психофизических качеств нужно развивать скоростно-силовые и координационные способности.

Результатом проделанной работы стали учебные видеоматериалы и наглядное пособие, которые могут быть использованы в учебных целях в образовательных организациях МВД России.

Кроме того, проделанная работа открывает перспективы дальнейших научных исследований, связанных с совершенствованием процесса физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Библиографический список

1. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Э.А. Гончаренко

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА У КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Огневая подготовка как самостоятельная учебная дисциплина и важный компонент профессионального мастерства сотрудника органов внутренних дел призвана содействовать подготовке квалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к выполнению своих служебных обязанностей, связанных с применением и использованием табельного оружия [1].

Проблемы формирования первоначальных навыков владения табельным оружием, которые составляют основу обучения стрельбе курсанта ведомственного учреждения образования, имеют особое значение для огневой подготовки. Важным элементом в содержании и методике обучения является модель поэтапного формирования навыка, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия, высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, прочностью запоминания на мышечном уровне.

Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции дисциплина «Огневая подготовка» в учреждении образования осуществляет в соответствии с программой обучения и готовит курсантов к будущей практической деятельности, вырабатывает комплекс знаний, умений и навыков, способствующих эффективному решению профессиональных задач в условиях применения и использования табельного оружия, развивает в них качества, необходимые сотруднику органов внутренних дел, такие как умение быстро оценивать обстановку, быстро приводить оружие в боевую готовность, принимать обоснованные решения на открытие огня в установленных законом случаях и доводить их до логического завершения.

В статье рассматривается необходимость поиска таких форм и методов, которые повышают качество огневой подготовленности курсантов на этапе формирования первоначальных навыков стрельбы. Особое внимание в нашей работе обращено на проблему ориентации стрелковой подготовки, связанной с выявлением предрасположенности курсантов к демонстрации устойчивых стрелковых навыков в стрельбе из боевого оружия, по возможности на более ранних этапах подготовки, с целью обучения по методике основанной на индивидуализации обучаемого. В связи с вышеизложенным актуальными являются систематизация имеющегося массива знаний о многолетней подготовке курсантов, отборе в группы спортивной специализации по стрельбе из табельного оружия, приведение его в целостную систему; проведение дополнительных экспериментальных исследований для накопления данных, позволяющих в полной мере создать единую систему, предполагающую практическую реализацию индивидуальных возможностей курсантов.

Классификация физических возможностей в интерпретации различных авторов (В.И. Лях, 2000 и др.) в основном предполагает наличие четырех основных, условно выделяемых физических качеств и способностей. К ним относятся моторная оперативность, силовые качества, двигательная выносливость и координационные способности.

Если рассматривать вопрос обучения навыкам стрельбы как обучение одному из стрелковых видов спорта, то процесс освоения новых движений

совершенно не характерен для вновь прибывших курсантов, так как практическая стрельба является сложно координированным видом спорта.

В отличие от спортивной стрельбы в практической стрельбе одно из ведущих мест в обеспечении статокинетической устойчивости изготовки стрелка при перемещении тела занимает вестибулярная сенсорная система, обеспечивая при этом его ориентацию в пространстве и перераспределение мышечного тонуса [1].

Способность сохранять устойчивую изготовку в стрельбе в тех или иных положениях тела (стрельба из положения стоя, лежа, с колена) или по ходу выполнения движений (стрельба в движении) имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно обычных изготовок в стрельбе с места требует достаточно высокого уровня развития координационных способностей, а именно органов равновесия. Так как в последнее время в обучении навыкам стрельбы используются элементы практической стрельбы как вида спорта, проявления равновесия в этом виде стрельбы разнообразны. Помимо сохранения определенной изготовки (положение корпуса, рук, головы) необходимо еще и удержать оружие, чаще всего это пистолет Макарова, в районе прицеливания. А это уже способность, основанная на проприорецептивной чувствительности. Исследования авторов в этой сфере (А.Ц. Пуни, Е.Н. Сурков, 1984) показали, что способности, основанные на проприорецептивной чувствительности, достаточно специфичны. Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию определенных элементов техники двигательного действия основаны преимущественно на точности двигательных ощущений. При малом опыте двигательных ощущений действия обучаемого грубы и неточны. В каждом виде спорта двигательные ощущения носят специфический характер, в практической стрельбе – это чувство оружия.

Основой развития координационных способностей стрелка является совершенствование условно-рефлекторной деятельности коры головного мозга. Для решения этой задачи в процессе эксперимента определялись и диагностировались координационные и силовые способности курсантов первого курса обучения.

Для оценки комплексного проявления координационных способностей курсантов нами использовался тест «Три кувырка вперед» [2]. При выполнении упражнения требовалось обязательное принятие исходного положения упор присев и фиксация после последнего кувырка положения основной стойки.

Второй тест для оценки координационных способностей (повороты на гимнастической скамейке) выполняли следующим образом: стоя на узкой поверхности скамейки, испытуемый выполнял за 20 секунд повороты

влево и вправо, не падая со скамейки. Результат – количество выполненных поворотов за 20 секунд с точностью до полоборота.

Поворот считался законченным тогда, когда испытуемый возвращался в исходное положение. При потере равновесия (упал, соскочил со скамейки) счет поворотов прекращался. После принятия испытуемым исходного положения счет вновь продолжался [2].

Для оценки равновесия использовался тест «Стойка на одной ноге» (проба Ромберга). Секундомер включался тогда, когда курсант становился на одну ногу, выключался – при отрыве от пола его стопы и при касании второй ногой пола, т.е. при нарушении равновесия.

В процессе проведения педагогического эксперимента, целью которого было выявление уровня сформированности координационных и силовых способностей, влияющих на устойчивость в изготовке в стрельбе из пистолета курсантов учреждения образования МВД России, и взаимосвязи с уровнем развития стрелковой подготовленности, на начальном этапе обучения вышеперечисленные показатели были подвергнуты корреляционному анализу методом математической статистики.

Выявлено, что результаты в стрельбе из пистолета (МЦМ, ПМ) находятся в статистической взаимосвязи ($r=0,52$) со способностью к динамическому равновесию и ($r=0,41$) с силовым нормативом – сгибание рук в упоре на брусьях.

Физические качества характеризуют физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности – «целостной реакции всего организма, в которой функционируют все качества» [3]. В результате проведенного исследования апробирован комплекс упражнений для развития координационных способностей, способствующий качественному повышению уровня стрелковой подготовки курсантов учреждения образования МВД Республики Беларусь посредством развития устойчивости с оружием.

Результаты проведенного эксперимента позволили утверждать о достоверности результатов ЭГ подтверждающим значением t-критериям (Стьюдента 2,21, $p<0,05$), следовательно, различия между полученными в эксперименте значениями достоверны, что говорит об эффективности предложенной методики, которая предусматривает 20-недельную тренировочную программу, дополненную комплексами физических упражнений на развитие динамической координации с изменением положения головы и тела в пространстве. Для данной категории обучаемых рекомендуется использовать расчленённо-конструктивный метод обучения, предусматривающий расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и с последующим соединением в единое целое; чем быстрее курсант освоит технику медленной

стрельбы на начальном этапе, тем больше времени останется на обучение навыкам практической стрельбы, приближенной к реальной обстановке.

Библиографический список

1. Гончаренко, Э.А. Повышение профессионального уровня обращения с оружием посредством совершенствования статической и динамической устойчивости / Э.А. Гончаренко // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : материалы Межд. научно-практ. конференции (Могилев, 23 ноября 2012 г., учреждение образования «Могилевский высший колледж Министества внутренних дел Республики Беларусь»). – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – С. 134-137.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2006. –290 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 348с.

И.И. Горецкий

ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ФУНКЦИИ ВНЕШТАТНЫХ ИНСТРУКТОРОВ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Деятельность ОВД не может осуществляться без специально организованной подготовки действующих сотрудников в рамках профессиональной служебной и физической подготовки. Особое место занимает деятельность инструкторов огневой и физической подготовки, которая регламентируется следующими приказами:

– приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказ МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В каждом территориальном органе издается приказ, назначающий лиц, ответственных за проведение занятий по огневой и физической подготовке с личным составом подразделений. Данные сотрудники совмещают свою ежедневную служебную деятельность с работой инструктором по огневой и физической подготовке.

Кроме того, инструкторы по физической и огневой подготовке на постоянной основе привлекаются к судейству спортивных соревнований на первенство ГУ МВД, КРО «Динамо» по служебно-прикладным и «базовым» видам спорта или участию в данных соревнованиях.

В процессе отбора и подготовки сотрудников, выполняющих обязанности внештатных инструкторов огневой и физической подготовки, возникают определенные сложности, которые определяют требования к профессиональной подготовленности данных сотрудников. Эти требования по нашему мнению можно сгруппировать по следующим направлениям:

– огневая и физическая подготовленность;

– психологическая подготовленность;

– методическая подготовленность.

Вкратце остановимся на особенностях каждого из направлений.

Огневая и физическая подготовленность сотрудника на должность инструктора включает в себя:

– знание теоретических основ огневой и физической подготовки сотрудников ОВД;

– выполнение на качественно высоком уровне контрольных упражнений стрельб, нормативов по огневой и физической подготовке, боевых приемов борьбы;

– наличие двигательных навыков, позволяющих обеспечить высокий уровень владения оружием и боевыми приемами борьбы в усложненных условиях.

Именно благодаря качественно высокому уровню огневой и физической подготовленности сотрудника возможно наиболее эффективно выполнить возложенные обязанности в этом направлении.

Психологическая подготовленность предполагает наличие у сотрудника:

– высокой познавательной активности;

– выраженные лидерские качества;

– сформированные коммуникативные способности;

– высокий уровень субъективного контроля;

– направленность на профессиональный рост.

Вышеперечисленные качества определяют успешность педагогической деятельности внештатного инструктора по огневой и физической подготовке. Выявить способности к педагогической деятельности позволяет психологический отбор, направленный на выявление и оценку способностей человека, его ценностных ориентаций, профессиональной направленности, мотивации, интересов и предпочтений. При отборе сотрудников необходимо учитывать результаты психологического исследования, однако

не всегда вышеуказанные требования в полном объеме охватываются психологами при изучении личности сотрудника.

Особое внимание хотелось бы уделить направленности на профессиональный рост, предполагающий развитие мотивационного компонента деятельности.

По нашему мнению мотивационная готовность кандидата определяется следующими факторами:

– саморазвитие, формирование новых компетенций;

– профессиональный рост, позволяющий выполнять более ответственную работу и в большем объеме;

– формирование авторитетного статуса среди коллег;

– расширение круга общения (участие в семинарах, сборах, конференциях по вопросам огневой и физической подготовки);

– высокий уровень ответственности и личной дисциплинированности.

Методическая подготовленность включает в себя:

– владение методикой проведения различных видов занятий по огневой и физической подготовке;

– владение навыками ведения планирующей и отчетной документации по огневой и физической подготовке в соответствии с нормативными документами;

– владение навыками организации, проведения и судейства спортивных соревнований.

Подводя итог, хочется остановиться на необходимости решения задач, возникающих в процессе отбора сотрудников и их дальнейшей деятельности:

– сформировать у внештатных инструкторов систему знаний основных педагогических и специфических принципов обучения, понимание индивидуальных особенностей сотрудников для повышения эффективности занятий;

– поддерживать мотивацию инструктора к повышению профессионального уровня не только со стороны руководства подразделения ОВД, но и всего коллектива;

– организовать взаимодействие кадрового подразделения с психологической службой при отборе сотрудников на должности внештатных инструкторов.

В.М. Гуралев, А.В. Горелик

К вопросу формирования готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности

Служебная деятельность сотрудников ОВД в ситуациях раскрытия преступлений и пресечения административных правонарушений предъявляет высокие требования к их специальной подготовке. Анализ результатов оперативно-служебной деятельности и чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью и ранениями сотрудников, свидетельствует о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка личного состава ОВД не отвечает современным требованиям (Э.В. Губанов, 2016; А.А. Лунин, 2017; И.В. Медведев, 2017 и др.). Необходимость повышения профессиональной подготовки кадров в органах внутренних дел обусловлена задачами совершенствования обеспечения правопорядка в общественных местах, усиления противодействия преступности, охраны прав и свобод граждан в условиях становления демократических институтов гражданского общества, современной политике МВД России по взаимодействию полиции и общества.

Снижение в последние годы уровня общего образования в стране с неизбежностью отражается и на качестве высшего и среднего профессионального образования, в том числе в системе Министерства внутренних дел. Образовательные учреждения еще не обеспечивают надлежащей практической подготовленности своих выпускников, уровень их общеюридической, правоохранительной культуры не в полной мере соответствует современным требованиям.

По-прежнему требует значительного улучшения физическая подготовка рядового и начальствующего составов. Анализ статистики свидетельствует, что за последние годы значительно увеличилось количество нападений, в том числе и с использованием различных видов холодного и огнестрельного оружия, на сотрудников ОВД [1, с. 139]. Так, по данным аналитического обзора ГУ МВД России по городу Москве от 15.12.2014 № 6/33-11869, где рассматриваются случаи чрезвычайных происшествий, связанных с гибелью, ранениями и получением телесных повреждений сотрудниками полиции в процессе выполнения служебных обязанностей в различных ситуациях охраны правопорядка, наибольшее количество травм получено сотрудниками при задержании правонарушителей, пресечении хулиганских проявлений, доставлении правонарушителей, составлении протоколов, проверке документов во время проведения оперативно-розыскных и массовых мероприятий [2, с. 62]. Это объясняется нереши-

тельностью в применении табельного оружия, отсутствием навыков эффективного применения боевых приемов борьбы и недостаточной физической и психологической подготовленностью. Важность и ответственность задач, которые призваны решать сотрудники правоохранительных органов, обуславливают обновление системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Анализ специальной научно-методической литературы и программно-нормативных документов показывает, что в настоящее время наблюдается несколько упрощенный подход к определению содержания профессионально-прикладной физической подготовки для будущих сотрудников органов внутренних дел, заключающийся в однонаправленном развитии физических качеств, без учета современных требований к профессионально-прикладной подготовленности сотрудников полиции. В существующих учебных программах образовательных заведений МВД России формирование профессионально важных физических качеств и навыков не в полной мере соответствует требованиям практики, что не обеспечивает готовности сотрудников ОВД к силовому задержанию правонарушителей. В связи с этим в теории и практике профессионального образования сотрудников ОВД назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся организации, построения и методического обеспечения учебного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке.

При этом проведенные интервьюирования сотрудников ОВД показывают, что зачастую правонарушители имеют физическую подготовленность равную и нередко превосходящую физическую подготовленность сотрудников ОВД как в аспекте проявления физических качеств, так и в проявлении прикладных двигательных навыков. При этом следует учитывать, что в своих действиях правонарушители не ограничены необходимостью причинения минимального вреда здоровью сотрудников ОВД и других граждан. Отсюда следует, чтобы эффективно решать задачи по охране общественного порядка, противостоять правонарушителям, сотрудник ОВД должен квалифицированно владеть боевыми приемами борьбы.

Необходимым условием эффективности служебной деятельности сотрудников ОВД является владение надежными и приемами, обеспечивающими эффективное применение физической силы и личную безопасность. Основу содержания программ, регламентирующих физическую подготовку сотрудников ОВД должен составлять обновленный и усовершенствованный комплекс боевых приемов борьбы. Следует помнить, что эффективными и надежными эти приемы становятся при условии применения преподавателями и инструкторами по физической подготовке научно-обоснованных опробованных методик, направленных на обучение двигательным действи-

ям и воспитание профессионально важных психофизических качеств сотрудников ОВД. Также большое значение для формирования прикладных двигательных навыков имеет личная мотивация деятельности, базирующаяся на осознании полезности занятий. В результате систематических занятий у сотрудников, которые преодолевали трудности усвоения материала, проявляли целеустремленность и настойчивость, образуется психологическая уверенность в собственных силах, которую можно назвать готовностью к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

С целью определения содержания комплекса боевых приемов мы изучали в том числе поединки по смешанным единоборствам [3, с. 7]. Анализ видеозаписей более 90 поединков по боям без правил различных версий показал, что наибольшую популярность применения имеют удары (57%) при безусловном приоритете ударов руками как стоя, так и лежа. Несколько меньшую популярность имеют клинчи, броски, переводы и сваливание. Однако 43% поединков заканчивались болевыми и удушающими приемами, которые, следует отметить, стали следствием клинчев, бросков и переводов в положение лежа. Следует также отметить, что приведенные статистические данные не могут в полной мере претендовать на достоверность и чистоту исследования, так как были извлечены из случайной подборки боев. Поэтому данное положение не дает основания выдвинуть гипотезу о приоритетных и второстепенных аспектах подготовленности спортсмена.

Роль индивидуальных особенностей организма, его психофизического потенциала и целого ряда иных факторов, влияющих на подготовленность спортсмена, остается скрытой и труднодоступной для изучения. Спортсмен должен самостоятельно, ориентируясь на субъективные ощущения и идеомоторные представления, формировать индивидуальную технику для достижения победы в поединке.

Таким образом, можно заключить, что количественное преимущество ударов в поединках объясняется относительной простотой и доступностью исполнения. Однако переводы в партер броском или сваливанием с целью установления выгодного положения, позволяющего атаковать ударами в сочетании с болевыми и удушающими приемами, менее популярны, но вместе с тем эффективны. Под эффективностью болевого приема подразумевается активное болевое воздействие на коленный, голеностопный, локтевой, плечевой суставы, которое приводит к отказу от дальнейшего продолжения сопротивления.

Из бесед с сотрудниками ОВД также отмечается, что для обеспечения силового задержания приходится часто вступать в противоборство в плотном контакте с активно сопротивляющимся правонарушителем. Чтобы добиться обезвреживания правонарушителя и обеспечения личной безопасности в условиях плотного захвата, сотруднику необходимо приме-

нить бросок и затем сковывающий захват, болевой или удушающий прием. Это обуславливает необходимость, формирования у сотрудников навыков выполнения эффективных двигательных действий в условиях плотного контакта с правонарушителем, находясь в положении как стоя, так и лежа.

Применяя меры непосредственного принуждения (в том числе физическую силу), сотрудник ОВД должен избрать адекватную меру силового воздействия с учетом общественной опасности совершаемого правонарушения и интенсивности оказываемого противодействия. При этом необходимо действовать так, чтобы максимально минимизировать вред здоровью лица, оказывающего сопротивление сотруднику полиции.

Приемы задержания болевыми приемами стоя могут быть эффективны только при условии их внезапного применения. Попытка их применить, когда правонарушитель со всей очевидностью демонстрирует неповиновение и агрессию, может иметь неблагоприятные последствия для здоровья сотрудника.

В ситуациях, когда правонарушитель осведомлен о намерениях сотрудника ОВД задержать его, на наш взгляд, следует применять броски (сваливания), так как в положении лежа правонарушителю сложнее будет эффективно противодействовать, а сотруднику (при условии надлежащего владения бросками и грамотными действиями лежа) проще усмирить его, не причинив серьезного вреда здоровью. Использование же ударной техники руками и ногами сотрудником ОВД при задержании агрессивного правонарушителя может быть в дальнейшем признано неправомерным, так как соизмерить силу удара достаточно трудно, а риск нанести тяжелую травму задерживаемому ударом рукой или ногой в уязвимые места вполне вероятен.

Из вышеизложенного видно, что при задержании совершившего преступление лица, которое оказывает или может оказать сопротивление, сотруднику ОВД целесообразнее применять бросковую технику и технические действия лежа за исключением случаев, когда есть основания полагать, что у правонарушителя имеется оружие или иные предметы, которые могут быть использованы в качестве такового, а также в ситуациях, когда сотруднику ОВД приходиться задерживать нескольких правонарушителей.

Указанные обстоятельства определяют необходимость совершенствования методики боевой и физической подготовки сотрудников ОВД для формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Библиографический список

1. Горбатов, В.В. О совершенствовании обучения курсантов образовательных учреждений МВД России силовому задержанию преступников на занятиях по тактико-специальной подготовке / В.В. Горбатов, М.Ю. Никифоров // Вест-

ник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2013. – № 1 (57). – С. 139-141.

2. Кан, Л.В. О необходимости систематизации приемов задержания, выбора стратегии обучения и совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников полиции / Л.В. Кан // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2016. – С. 62.

3. Осипов, А.Ю. Совершенствование методической базы обучения боевым приемам борьбы сотрудников МВД России / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-7. – С. 7.

В.М. Гуралев, А.А. Евтушенко

Обоснование целесообразности формирования техники бросков сотрудниками органов внутренних дел

Физическая подготовленность сотрудника, способного решать служебно-боевые задачи в экстремальных условиях, должна отвечать высоким требованиям, предъявляемым сложностью двигательных задач, решение которых направлено на обеспечение личной безопасности сотрудника, защиту граждан от преступных посягательств и противоправных насильственных действий в физическом контакте с правонарушителем. Так, при применении физической силы сотрудником полиции правонарушитель, как правило, оказывает силовое сопротивление. В условиях активного силового сопротивления для осуществления задержания наиболее эффективным и надежным боевым приемом борьбы, на наш взгляд, будет бросок, освоенный сотрудником на уровне двигательного навыка. Одним из признаков, определяющих двигательный навык, является устойчивость к сбивающим воздействиям. В нашем случае сбивающим воздействием в совершении сотрудником боевого приема является сопротивление правонарушителя [1].

К сожалению, следует отметить, что не все преподаватели кафедр физической подготовки с этим положением согласны, аргументируя это тем обстоятельством, что цель физической подготовки сотрудников отличается по смыслу от цели подготовки спортсменов, выступающих на соревнованиях. Для достижения цели победы на соревнованиях спортсмену необходима соответствующая виду спортивной деятельности подготовка, которая предусматривает решение задачи – овладение системой практических умений и навыков, характерных для данного вида единоборства, в условиях силового физического противоборства, ограниченного правилами и запрещенными действиями, способными привести к травме. Как видно,

задачи по подготовке спортсменов и сотрудников во многом по смыслу схожи. Предметом сходства является наличие силового противоборства в соревновательной деятельности спортсмена-самбиста и сотрудника в контексте применения физической силы. Отличие составляют отсутствие запрещенных действий и правил ведения поединка в подготовке сотрудника к решению оперативно-служебных задач. Следует обратить внимание на то обстоятельство, что включение в правила ведения поединка приемов, направленных на причинения увечий, не приведет к торжеству двигательного совершенства, поскольку бойцы успеют друг друга искалечить, прежде чем достигнут мастерства. Отсюда следует, что наличие в правилах запретов на применение увечащих приемов позволит приверженцам какого-либо стиля единоборств дольше совершенствоваться и побеждать в конкурентном противоборстве [2].

Одной из причин, по которой преподаватели по физической подготовке, обучая курсантов броскам, не в полной мере используют методы формирования сложных с точки зрения координационных способностей человека и уровня развития физических качеств двигательных навыков, может служить несоответствие высокого уровня сложности двигательных задач и объема учебного времени, предоставленного для его изучения. Преподаватели, выполняя учебный план, вынуждены, обучая курсантов броскам, в противоречие условиям двигательной задачи упрощать способы ее решения, пренебрегая качественным овладением множеством структурных элементов и операционных действий изучаемых бросков, требующих большего времени для изучения.

В процессе обучения курсантов образовательных организаций МВД России броскам на занятиях по физической подготовке следует добиваться, чтобы обучаемый усваивал закономерности решения двигательной задачи, выделяя инвариантные признаки изучаемого действия, что позволит ему эффективно применять усвоенные действия в нестандартной ситуации силового контакта с правонарушителем. Это условие часто нарушается, когда результатом применения комплекса двигательных действий становится бросок-эталон, который обучаемый пытается воспроизвести. Внимание обучаемого сосредоточено на второстепенных признаках изучаемого броска (подбив, сбрасывание и т.д.) [3].

В практике обучения курсантов (сотрудников ОВД) броскам широко распространено такое явление, как упрощение, что на самом деле ведет к искажению преподаваемого материала. Так, при изучении бросков недостаточно внимания уделяется формированию правильных исходных поз, динамическим ощущениям, вызываемым их установлением. Отсутствием внимания со стороны преподавателя также страдает и вход в бросок. Успешность этого важного компонента зависит от взаимодействия пояса

нижних конечностей и плечевого пояса, характеризующегося сложными динамическими и пространственно-временными параметрами, которые, в свою очередь, определяют качество и надежность броска как цели. Низкое качество такого обучения сразу же проявляется в той деятельности, для которой готовится обучаемый: в ситуации силового противоборства с правонарушителем сотрудник оказывается совершенно беспомощным и не способным действовать на удовлетворительном уровне. Следствием упрощения является снижение эффективности обучения, поскольку изучаемое действие отрывается от контекста сферы его применения. Это мнение находит отражение в работе М.М. Богена: «Изучение двигательных действий на академических занятиях часто становится самоцелью: обучаемый хорошо показывает усвоенное на экзамене и искажает его до неузнаваемости при необходимости применить в реальной жизненной ситуации».

Доказано, что предмет обучения воспринимается обучаемыми поразному в зависимости от их настройки на будущее применение результатов обучения. Очень важно, чтобы предстоящая деятельность сотрудника, связанная с применением физической силы, была в центре его интересов, чтобы стремление к качественному овладению бросками, последующим контролем действий в положении лежа было фактором доминирующей мотивации, обеспечивающим сознательное отношение к учению. По нашим наблюдениям, применение сотрудниками болевых приемов стоя на практике имеет достаточно низкую степень надежности. Условия нахождения правонарушителя на двух ногах позволяет иметь ему устойчивую опору и, соответственно, активно сопротивляться действиям сотрудника, проводящего прием. Захват за кисть, запястье с целью проведения сотрудником задержания посредством применения к правонарушителю болевого приема стоя также не может способствовать повышению его надежности. С точки зрения биомеханического анализа движений человека при захвате кисти или запястья руки частично блокируется лишь одно (максимум три) звена биомеханической цепи из условных 15 имеющихся. В итоге 12 остаются свободными и способными совершать действия, характеризующиеся широким спектром показателей: пространственных, динамических, кинетических параметров. Приведем ряд аргументов, доказывающих неэффективность действия болевых приемов стоя в качестве средства обеспечения личной безопасности сотрудника и защиты граждан от насильственных действий против личности.

Во-первых, невозможность формирования двигательного навыка болевого приема стоя по определению. Действие по своей биомеханической структуре совершается по принципу простого условного двигательного рефлекса. Оно не требует значительной мобилизации психомоторных функций организма и относительно легко нарушается, встречая на своем

пути противодействие, проявляющееся в концентрации мускульных усилий адресата. По природе своей простой условный двигательный рефлекс не имеет существенных перспектив совершенствования. Например, научившись в раннем возрасте пользоваться ложкой и завязывать шнурки, человек делает это рефлекторно на протяжении всей жизни.

Во-вторых, как известно, одной из ярких черт двигательного навыка является наличие сбивающего фактора при выполнении двигательной задачи. Применительно к нашему предмету исследования эту роль по идее должно играть обоюдное силовое противоборство, содержащее в себе исключительно болевые приемы, выполняемые стоя. Совершенно очевидно, что такого вида борьбы по определению никогда не могло быть, нет и вряд ли будет.

Библиографический список

1. Горелик, А.В. Анализ качества соревновательной борьбы молодых (15-18 лет) молодых дзюдоистов с учетом данных соревновательных коэффициентов атлетов / А.В. Горелик, А.Ю.Осипов, Д.С. Приходов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-4. – С. 73-76.

2. Гуралев, В.М. Обоснование целесообразности обучения и использования бросковой техники сотрудниками ОВД / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, С.М. Шнаркин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-4. – С. 113-117.

3. Осипов, А.Ю. Готовность дзюдоистов Урала и Сибири к соревновательной борьбе / А.Ю. Осипов, Б.М. Сапаров, Д.А. Шубин // Проблемы современного педагогического образования : сб. статей. Вып. 50. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – – Ч. 3. – С. 110-117.

В.М. Дворкин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Современные условия осуществления служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов предъявляют высокие требования к их профессиональной подготовке, одним из элементов которой является физическая подготовка.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации определена ее основная цель: 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. Таким образом, при формировании физической готовности курсантов и слушателей к оперативно-служебной деятельности одной из важных задач физической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Так как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит времени на занятия физической подготовкой и спортом, минимальное количество инвентаря и оборудования [1]. В то же время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств. В связи с этим необходимо на занятиях по физической подготовке больше времени уделять рассмотрению вопросов формирования служебно-прикладных двигательных навыков и развития физических качеств.

Практические занятия по физической подготовке у курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России должны проводиться в соответствии с тематическим планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы) перечень тем и общее количество часов, отводимое на их отработку. При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по теме, например, легкая атлетика, курсанты и слушатели не будут совершенствовать технику боевых приемов борьбы и наоборот. Данное обстоятельство не позволяет в полной мере эффективно формировать служебно-прикладные двигательные навыки и развивать физические качества.

На основе имеющихся научных и методических разработок [1-3] по совершенствованию учебного и учебно-тренировочного процесса были

сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будет эффективно совершенствоваться техника боевых приемов борьбы и развиваться физические качества.

Для эффективного формирования навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы необходимо, в первую очередь, чтобы содержание учебного материала, имело служебно-прикладную направленность, т.е. должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно чтобы изучаемые боевые приемы борьбы были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности занимающихся и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Следует отметить, что при формировании служебно-прикладных двигательных навыков наиболее важной составляющей являются учебно-тренировочные поединки, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, стрессовых ситуациях.

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Для эффективного применения боевых приемов борьбы сотрудник должен иметь высокий уровень развития физических качеств. При формировании данного уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам и слушателям предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях, а также тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта.

Таким образом, рекомендуем при разработке содержания практических занятий по физической подготовке широко использовать метод комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, формировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности.

Также при разработке программ учебно-тренировочных занятий следует учитывать степень сформированности служебно-прикладных двига-

тельных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2012. – № 1 (10). – С. 129-133.

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. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчет о научно-исследовательской работе / В.М. Дворкин и [др.]. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2013. – 63 с.

А.А. Зайцев, П.П. Литасов

Психологическая характеристика готовности курсанток к деятельности в экстремальных условиях

Деятельность сотрудницы ОВД в обычных и экстремальных условиях не будет эффективной, если она будет недостаточно внимательна, сообразительна и не будет точно воспринимать пространственные признаки. Теоретический анализ литературы позволил составить таблицу (1), характеризующую индивидуальные психические особенности человека в зависимости от проявления психических свойств.

Таблица 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ

Психическое свойство личности	Характеристика индивидуальных особенностей
Внимание	Слабому типу соответствует небольшой объем, слабая концентрация, затруднение в переключении внимания. Сильному возбудимому типу соответствует – большой объем, высокая степень концентрации, но затруднения в распределении и переключении внимания. Сильному, уравновешенному, подвижному типу большой объем, хорошая переключаемость и распределенность, сравнительно невысокая концентрация внимания.

Психическое свойство личности	Характеристика индивидуальных особенностей
	Сильному, уравновешенному, инертному типу – небольшой объем. Затруднения в переключении, медленная, но прочная концентрация внимания
Степень готовности к экстренным действиям в режиме ожидания	Имеется положительная связь готовности к экстренному действию с подвижностью нервных процессов
Продуктивность внимания при монотонной работе	Более высокие показатели у «слабых и тормозных». Менее успешные показатели у лиц с сильной и возбудимой нервной системой
Быстрота и легкость выдвижения гипотез	Зависит от степени перевеса возбуждения и торможения в ЦНС и от силы нервной системы.

Возможность проявления психических свойств обеспечивается деятельностью сенсорных систем человека [2]. Поэтому мы предположили, что создание непривычных условий при тестировании психических свойств путем загрузки одной из сенсорных систем создаст ситуацию близкую к экстремальной. Такой сенсорной системой была выбрана вестибулярная по следующим причинам: во-первых, последействие вестибулярной нагрузки достаточное для того, чтобы провести полностью обследование, во-вторых, не требует значительных мышечных усилий, в-третьих, данная нагрузка моделирует реальные условия деятельности [1]. В качестве нагрузки была выбрано вращение на тренажере «Вертикаль» (10 оборотов за 10 секунд).

Одним из условий надежности работы специалиста ОВД является хорошая оперативная память. Объем ее при использовании специального теста колеблется в пределах от 5 до 9 символов (в среднем 7.4) в обычных условиях и от 6 до 9 (в среднем 8.1) после вестибулярной нагрузки. Способность обследуемых к избирательному и направленному запоминанию поступающей информации, необходимой для использования в профессиональной деятельности, рассчитывался по коэффициенту информации (Ки). Как правило, у сотрудниц ОВД он после вестибулярной нагрузки незначительно улучшался в среднем на 4.8%, а вот у курсанток 1 курса понижался на 9.9%.

Известно, что сотрудницам во время дежурств необходимо выполнять ряд операций по пространственной ориентации исходя из места расположения точки в системе координат. Выполнение теста «Компасы» испытуемыми выявило, что после нагрузки задание выполнялось быстрее. Подобная активация психических свойств направлена на сохранение специфической работоспособности.

Рассматривая особенности внимания, можно отметить, что количество просмотренных знаков как у курсанток, так и сотрудниц увеличивается, но увеличивается и количество ошибок. Рассчитанные коэффициенты сосредоточенности и устойчивости внимания у сотрудниц улучшились, а у курсанток устойчивость внимания снизилась. Изменение показателей внимания после нагрузки свидетельствует о функциональной неустойчивости центральной нервной системы курсанток к непривычным сбивающим факторам внешней среды. Данные исследования психических свойств у курсанток и сотрудниц приведены в таблице 2.

Исследование корреляционных связей между показателями проявления психических свойств в различных условиях и устойчивостью курсанток и сотрудниц к вестибулярным нагрузкам показало, что у курсанток они очень обширны, но сильных связей мало. У сотрудниц межфункциональных связей меньше, но структура их и сила ярко выражены. Так, прямые положительные корреляционные связи у них установлены между вестибулярной устойчивостью и количеством ошибок при выполнении теста на внимание (r=0.666) и памятью (r=0.554).

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ КУРСАНТОК И СОТРУДНИЦ (M±M)

Психические свойства	Сотрудницы		Курсантки	
	Обычные условия	После нагрузки	Обычные условия	После нагрузки
Внимание (усл. ед.) – сосредоточенность – устойчивость	 324.5±9.6 0.98±0.06	 346.9±9.4 1.00±0.04	 284.3±7.4 0.96±0.05	 314.8±7.5 1.66±0.07
Память (%)	76.6±4.8	81.3±3.8	68.7±5.9	58.8±6.1
Восприятие (баллы)	16.3±2.8	15.5±3.2	12.1±3.4	10.6±3.4

Следовательно, можно предположить, что сотрудницы, устойчивые к воздействию внешних воздействий, в нашем случае ускорений, совершают меньше ошибок и быстрее запоминают информацию при выполнении профессиональных действий во время экстремальных воздействий на их организм. Это естественно приводит к повышению эффективности их деятельности. Устойчивость равновесия после нагрузки во многом зависит от устойчивости внимания и восприятия пространственных признаков, с которым оно связано прямым положительным коэффициентом корреляции (соответственно r=0.524 и r=0.457). У курсанток устойчивость вестибулярной функции незначительно связана с показателями памяти (r=0.276, n=65).

Итак, комплексное исследование психических свойств курсанток выявило низкую устойчивость их во время действия непривычных факторов внешней среды. Устранение данного недостатка возможно в процессе про-

фессионально-прикладной подготовки с применением упражнений моделирующих влияния внешней среды.

Библиографический список

1. Зайцев, А.А. Тренировка устойчивости к кинетозу в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / А.А. Зайцев, П.П. Литасов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2018. – № 1 (51). – С. 112-115.

2. Зайцев, А.А. Аспекты формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков у курсантов образовательных организаций МВД России / А.А. Зайцев, П.П. Литасов, Д.А. Лапин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 3 (49). – С. 77-79.

Ю.Е. Игнатенко, А.С. Гричанов

ОСОБЕННОСТИ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ХОДЕ ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Чрезвычайная ситуация – это обстановка, возникшая на определенной территории в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или уже повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей [3].

Стихийные бедствия, которые возникают в результате действия сил природы, могут наносить большой экономический ущерб государству и населению. Стихийные бедствия представляют собой различные явления природы, способные вызвать экстремальные ситуации, негативно влияющие на осуществление нормальной жизнедеятельности людей и работу объектов. Географические районы России предполагают возникновение ряда различных стихийных бедствий: землетрясение, наводнение, снежная лавина, селевой поток, оползень, буря, ураган, различных видов пожары. Характерными особенностями стихийных бедствий являются неожиданное возникновение и чрезвычайный характер. В результате бедствия могут быть разрушены здания и сооружения, уничтожены ценные предметы, нарушены технологические процессы, появляются жертвы среди населения.

Для того чтобы устранить последствия стихийных бедствий, привлекаются как формирования общего назначения, так и формирования служб гражданской обороны.

Спасение людей и материальных ценностей – вот главная задача при ликвидации последствий. При осуществлении данной задачи порядок действий различных формирований зависит от ряда факторов, влияющих на успешное устранение последствий. К данным факторам относятся: вид стихийного бедствия, аварии, катастрофы; сложившаяся обстановка; количество и подготовленность привлекаемых сил ГО; время года и суток; погодные условия и др.

Личный состав, который направляется в зону ЧС, должен иметь при себе средства индивидуальной защиты, к ним относятся противогазы, респираторы, индивидуальные перевязочные пакеты. При направлении в зону ЧС ликвидирующей группы должна быть немедленно проведена радиационно-химическая разведка, которая определит опасность поражения спасателей отравляющими, токсичными веществами, радиацией, продуктами неполного сгорания взрывчатых веществ.

Но колоссальную опасность для личного состава, участвующего в ликвидации последствий ЧС, представляют факторы, которые влияют на психику человека [2, с. 117]. Большинство сотрудников полиции, отправляющихся на ликвидацию последствий, не бывали в местах массовой гибели людей. Значительное влияние на психологическое состояние оказывают многочисленные трупы, отдельные фрагменты человеческих тел, запах, который исходит от них.

Для того чтобы минимизировать получение личным составом психологических травм, необходимо соблюдать следующие правила:

– без выполнения каких-либо задач, не находиться в местах разброса трупов и их частей;

– удалить группу оцепления на значительное расстояние от места разброса останков людей;

– по возможности сбор материалов их выемку, идентификацию останков людей, фрагментов их тел проводить силами бригады судебно-медицинских экспертов и криминалистов, а не сотрудниками ОВД;

– организовать пункты экстренной психологической помощи в местах выполнения задач;

– не оставлять в одиночестве и оказывать срочную психологическую помощь сотрудникам с признаками стрессового или постстрессового состояния;

– каждый раз перед выездом проводить инструктаж личного состава о характере производимой работы, о мерах по безопасности и борьбе со стрессовыми состояниями.

Меры безопасности при действиях в ЧС связанных с выбросами радиоактивных и сильнодействующих ядовитых веществ:

1) своевременное оповещение об опасном изменении радиационной или химической обстановки на обслуживаемой территории (осуществляется с использованием технических средств дежурных частей ОВД, информация, которую доводят должна отличаться достоверностью, краткостью, содержать конкретные предписания относительно способов и средств защиты);

2) применение средств индивидуальной защиты;

3) использование приборов дозиметрического контроля;

4) проведение в необходимых случаях специальной обработки;

5) соблюдение безопасных режимов несения службы на постах, маршрутах патрулирования, КПП.

Использование СИЗ органов дыхания и кожи является важнейшим способом защиты от воздействия РВ и СДЯВ. К ним относятся: противогазы, респираторы, костюмы Л-1, ОЗК и др.

При участии в ликвидации последствий радиационной аварии сотрудники подвергаются воздействию двух основных негативных факторов: радиоактивному облучению и радиоактивному заражению.

Для того чтобы предотвратить возможность заражения сотрудников, руководитель ОВД должен организовать контроль их облучения, особое внимание уделять степени загрязненности форменного обмундирования, целостности СИЗ, технических и транспортных средств, которые используются для выполнения служебных задач. Для этого каждому сотруднику выдается индивидуальный дозиметр, с которого постоянно снимаются показания и записываются в журнал учета или в карточки.

Для соблюдения мер безопасности при выполнении служебных задач необходимо соблюдать следующие правила поведения в зоне заражения [1, с. 23-24]:

– движение осуществляется по заранее разработанному маршруту, в том числе на автомобиле в ходе патрулирования;

– при движении избегать поднятия пыли, отклонения от маршрута, передвижения по высокой траве, прикосновения к окружающим предметам;

– участки с повышенной радиацией преодолевать максимально возможной скоростью;

– не расстегивать и не снимать рабочую или защитную одежду;

– регулярно следить за показаниями индивидуального дозиметра;

– доложить руководству о получении предельно допустимой дозы облучения;

– принимать пищу только в специально отведенных для этого местах;

– после окончания смены при выходе из зоны заражения обязательно провести специальную обработку и дозиметрический контроль. Результаты записать в карточку учета доз радиоактивного облучения.

Для правильного выбора способа и средств защиты необходима достоверная информация о радиационной химической обстановке непосредственно в месте несения службы.

Таким образом, только знание природы того или иного явления, а также способов и приёмов защиты от них позволит полноценно обеспечить личную безопасность сотрудников ОВД при выполнении служебных задач по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Библиографический список

1. Заречнев, Д.О. Индивидуальные и коллективные действия в составе служебных нарядов и групп боевого порядка при пресечении массовых беспорядков : учебно-методическое пособие / Д.О. Заречнев, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин. – Барнаул, 2013. – 60 с.

2. Гричанов, А.С. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.С. Гричанов, В.А. Морозов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 117-118.

3. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2016).

М.Н. Кислицын

Воспитание силовых качеств обучающихся в образовательных организациях МВД России с применением приемов борьбы дзюдо

Актуальность. Спорт в рамках физической культуры возник на заре цивилизации из универсального свойства человека – состязательности, вечного стремления занять первенство в конкуренции. В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом. Что касается специфики спорта в условиях современной цивилизации, то для части населения он выступает в качестве оздоровляющего фактора в форме досуга, отдыха, развлечения, для небольшой социальной группы является профессией, повседневной работой в форме профессионального спорта [2].

В современной борьбе необходим высокий уровень развития выносливости к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие

этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

Схватка в борьбе дзюдо характеризуется неравномерной мышечной работой, близкой к зоне субмаксимальной мощности и выполняемой с большими перепадами интенсивности. Следовательно, борцам необходима глобальная выносливость к 5-минутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и переменной интенсивности, к длительным, изо дня в день повторяющимся многоразовым тренировкам с переменной интенсивностью нагрузки, а также региональная и локальная выносливость, статическая и динамическая мышечная.

Авторами были предложены упражнения для проведения атакующих приемов, упражнения в совершенствовании контратакующих приемов, упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника с применением ложных атак. Следующая группа упражнений строится по принципу ложных открытий. Совершенствование технико-тактических действий в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в соревновательной деятельности различной манеры [1].

Цель работы: усовершенствовать и экспериментально проверить эффективность методики воспитания силовой выносливости у обучающихся.

С целью повышения уровня силовой выносливости у обучающихся мы усовершенствовали методику, внедрив в процесс физической подготовки специально-подготовительные упражнения, выполняемые в форме круговой тренировки. Также были использованы комплексы упражнений на общефизическую подготовку, предложенные авторами А.С. Матвеевым и др., в которую входили упражнения силового, скоростно-силового, скоростного характера, упражнения на координацию, в промежутках между упражнениями – 3 минуты бега в анаэробном режиме. Интенсивность выполнения упражнений до 40% от максимального. Бег 100 м с горы, в гору – 100 м (80-90% от максимального). Выпрыгивание вверх в гору – 100 м (до 70% от максимального. Вбегание в гору – 200-250 м (до 70% от максимального). Сбегание с горы – 120 м (80-90% от максимального). Отдых между сериями 4-5 минут, в это время выполняются упражнения на гибкость. Комплекс выполняется от 3 до 7 серий [3].

Для решения задачи, определения эффективности применения усовершенствованной методики, направленной на воспитания силовой выносливости у обучающихся, был проведён межгрупповой анализ показателей уровня развития силовой выносливости до и после педагогического эксперимента. Использовались специальные контрольные тесты:

1) броски партнёра передней подножкой;

2) подвороты с резиной бросок через бедро;

3) перевороты на борцовский мост, из переднего упора на голове и руках.

Результаты анализа показателей уровня развития силовой выносливости у обучающихся контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ ДО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (M±M)

Контрольные тесты	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	p
1. Броски партнёра передней подножкой за 1мин. (кол-во раз)	36,6± 2,1	36,8 ±2,1	>0,05
2. Подвороты с резиной на бросок бедро за 1мин. (кол-во раз)	45,1 ± 1,4	45,0 ± 1,5	>0,05
3. Перевороты на борцовский мост за 1 мин. (кол-во раз)	12,6 ± 1,5	12,8 ± 1,4	>0,05

Примечание: p – достоверность различий между группами (по t-критерию Стьюдента); M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего показателя.

Межгрупповой анализ показал, что до педагогического эксперимента статистических достоверных изменений не было ни в одном из показателей уровня развития силовой выносливости, что говорит об однородности исследуемых групп.

Результаты анализа показателей уровня развития силовой выносливости у обучающихся контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента, представлено в таблице 2.

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (M±M)

Контрольные тесты	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	p
1. Броски партнёра передней подножкой за 1мин. (кол-во раз)	38,9 ± 2,8	40,6 ± 1,4	>0,05
2. Подвороты с резиной на бросок бедро за 1мин. (кол-во раз)	47,1 ± 1,3	52,1 ± 1,4	<0,05
3. Перевороты на борцовский мост за 1 мин. (кол-во раз)	13,4 ± 0,8	15,8 ± 0,7	<0,05

Примечание: p – достоверность различий между группами (по t-критерию Стьюдента); M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего показателя.

После педагогического эксперимента обнаружены достоверные различия на уровне значимости $p<0,05$ в двух тестовых показателях: подвороты с резиной на бросок бедро (47,1±1,3; 52,1±1,4; <0,05) и перевороты на борцовский мост (13,4±0,8; 15,8±0,7; <0,05). В тестовом упражнении броски партнёра передней подножкой достоверного различия не обнаружено.

Таким образом, результаты подтверждают предположение, что усовершенствованная методика, предполагающая выполнения специально-подготовительных упражнений в форме круговой тренировки эффективны. Следовательно, данную методику воспитания силовой выносливости рекомендуется применять в процессе физической подготовки обучающихся.

Выводы. Определено, что усовершенствованная методика, применяемая в экспериментальной группе, является эффективной, что подтверждается приростом показателей и значимыми различиями между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента в двух тестовых упражнениях.

Библиографический список

1. Абдрахманов, Э.В. Совершенствование технико-тактических действий кик-боксеров на этапе спортивной специализации / Э.В. Абдрахманов, Р.Р. Нухов, А.С. Матвеев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. тр. Межд. науч.-практ. конф., 21-23 марта 2019 / УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 232-236.

2. Иванова, О.М. Физическая культура как условие качества жизни индивида / О.М.Иванова, Л.М. Билалова, С.С. Матвеев // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 3). – С. 657.

3. Матвеев, А.С. Аэробная и анаэробная выносливость обучающихся в образовательных организациях системы МВД России / А.С. Матвеев, Э.В. Абдрахманов, Р.Р. Нухов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. тр. Межд.. науч.-практ. конф., 21-23 марта 2019 / УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 228-230.

А.Н. Ковальчук

LMS MOODLE КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ДИДАКТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ОГНЕВОЙ И ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Вопросы повышения качества профессионального образования получили новый толчок с развитием информационно-коммуникационных компьютерных технологий (ИКТ) и электронного образования (e-learning), с созданием и внедрением в учебный процесс электронных учебных курсов (ЭУК).

В настоящее время весьма популярной при создании ЭУК является модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда – LMS Moodle (Learning Management System Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment). Она является важной компонентой электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) вуза и представляет собой центр размещения учебно-методического материала, осуществления контроля над его освоением и обеспечения синхронного и асинхронного взаимодействия между всеми участниками учебного процесса [1].

Под ЭУК понимают учебный ресурс электронного типа, соответствующий учебной дисциплине и включающий все необходимые материалы, а также инструкции для организации работы с курсом, использующий компьютерные технологии и средства Internet. Основная цель ЭУК – повышение эффективности учебной деятельности студентов за счет использования дидактических средств ИКТ и улучшения качества подготовки специалистов с помощью организации системы управления обучением и самообразованием студентов.

ЭУК – это информационная система комплексного назначения, обеспечивающая посредством единой компьютерной программы, без обращения к бумажным носителям информации, реализацию дидактических возможностей средств ИКТ во всех звеньях дидактического цикла процесса обучения. При этом ЭУК, обеспечивая непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения, предоставляет теоретический материал, организует тренировочную учебную деятельность и контроль уровня знаний, информационно-поисковую деятельность, математическое и имитационное моделирование с компьютерной визуализацией и сервисные функции. ЭУК может иметь встроенные механизмы адаптации под нужды конкретного обучающегося, делающие процесс обучения более индивидуальным, а значит, и более эффективным.

ЭУК позволяет решать основные педагогические задачи: ознакомление с предметом, освоение терминологии; базовая подготовка; контроль и оценивание знаний и умений; развитие способностей к определенным видам деятельности; восстановление знаний и умений.

В результате многолетней практики реализации Moodle в Красноярском государственном аграрном университете сложилось представление о примерной структуре ЭУК, состоящей из следующих взаимосвязанных компонентов [1]: аннотация, вводный раздел, учебно-методические материалы курса, самостоятельная работа обучающихся, дополнительные материалы.

Весь процесс создания ЭУК можно разделить на несколько этапов: 1) разработка УМК (учебно-методического комплекса) по учебной дисциплине; 2) создание площадки на платформе LMS Moodle для разработки

ЭУК; 3) структурирование материала электронного курса на основе УМК в виде учебных модулей и размещение их на площадке; 4) наполнение модулей ресурсами, позволяющими поместить учебный материал в электронном курсе, и элементами, позволяющими организовать обучение; 5) редакция курса.

Одним из важных и трудоемких этапов при создании ЭУК является разработка полного УМК дисциплины в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта. УМК дисциплины является основой для структурирования теоретического и практического учебного материала, интегрирования его в учебные модули (темы), относительно самостоятельные блоки единой системы курса.

Этап подготовки учебной площадки для создания ЭУК на платформе MOODLE включает оформление заявки на создание ЭУК и подготовку метаданных в соответствии с образовательной программой. Затем преподавателю предоставляются права «создателя курса», что позволяет авторам наполнять курс учебными материалами.

Структурирование учебного материала, по сути, является разработкой отдельных учебных модулей. Для наполнения курса учебными материалами преподаватель может использовать имеющийся набор ресурсов: пояснение, файл, страница, папка, книга, гиперссылка в зависимости от целевого назначения предоставляемой информации.

Теоретические материалы структурируются по отдельным блокам и включают контрольные вопросы и задания для самопроверки. В ЭУК теоретические материалы, как правило, представлены в виде отдельных лекций, которые создаются посредством элемента курса «Лекция». Изучение лекции настраивается таким образом, что в случае неверного ответа на контрольные вопросы студент направляется на повторное изучение материала. В случае правильного ответа на контрольные вопросы система последовательно проводит его по всем темам учебного материала.

Практические материалы содержат различные задания для закрепления знаний, умений и навыков.

Сочетая различные элементы, преподаватель организует изучение учебного материала так, чтобы мотивировать активность обучающихся, организовать творческий подход студентов к процессу обучения, проверить степень усвоения материала сразу же после его изучения, организовать самоконтроль и контрольное тестирование. Такие элементы курса, как форум, чат, опрос, семинар, позволяют осуществлять обмен информацией по изучаемым темам.

На страницах ЭУК также представлены ссылки на все необходимые дополнительные материалы в виде учебников, учебных и др. Удобная организация такого доступа позволяет из любой темы лекции или практики

перейти к тексту нужных документов и делает освоение курса более продуктивным и целесообразным.

Контрольные задания предназначены для проверки знаний обучаемых студентов по дисциплине и используются как для текущего (по отдельным темам), так и для итогового контроля знаний (после изучения всего курса). Контрольные задания могут быть представлены в виде тестовых заданий, эссе или опросов. Тесты позволяют оценить, в какой степени обучаемые овладели необходимым учебным материалом.

Тест создается при помощи элемента курса «Тест», который позволяет разрабатывать вопросы разного уровня сложности. В систему проверки знаний должны включаться тесты, состоящие из вопросов разных типов: множественный выбор с одним или несколькими правильными ответами, верно/неверно, соответствие, короткий ответ, числовой и др. Преподаватель может создать такой тест, в котором будут представлены вопросы всех или одного какого-либо типа, а также с несколькими попытками, с перемешивающимися вопросами или случайными, выбирающимися из банка вопросов. Критериями качества теста может выступать оценка или определенная сумма баллов.

Студентам может быть разрешено проходить один и тот же тест несколько раз, при этом каждая попытка автоматически будет оцениваться системой. В процессе текущего и контрольного тестирования студенты могут видеть правильные ответы, комментарии преподавателя или просто оценки (баллы), в зависимости от того, как настроен тест. Тесты могут иметь ограниченные временные рамки, содержать текстовые вставки и картинки.

Глоссарий – терминологический словарь, в котором приводятся определения основных терминов дисциплины, необходимых для полного понимания учебного материала. Глоссарий создается с помощью элемента курса «Глоссарий», который позволяет участникам курса (преподавателю и обучаемым студентам), пополнять его определениями или какой-либо полезной информацией. Работать с глоссарием нужно постоянно. Преподаватель может заложить в схему этого элемента опции оценки качества словарной статьи и комментарий.

Все тестовые задания, используемые для контроля знаний студентов, хранятся в банке вопросов, который разбивается, как правило, на ряд подкатегорий согласно темам дисциплины. Наличие большого количества вопросов в банке позволяет создавать тесты, соответствующие различным целевым потребностям преподавателя.

Этап редактирования курса включает апробацию работы элементов, уточнение их настроек, установление сроков доступности материалов, исправление обнаруженных недочетов и т.п. Возможности LMS Moodle поз-

воляют настроить поэтапное, последовательное изучение модулей курса, управлять сроками выполнения заданий. Каждый последующий модуль становится доступным лишь в том случае, когда студент освоит текущий изучаемый материал в заданном объеме. В настройках контрольных заданий можно ограничить сроки их выполнения и тем самым активизировать работу студентов. Вне указанного времени задания являются недоступными.

Итогом в создании ЭУК является подготовка методической документации для руководства по его применению.

Апробация ЭУК по дисциплине «Специальная подготовка» в 2018-2019 учебном году показала, что его использование обеспечивает статистически достоверную активизацию и повышение продуктивности учебно-познавательной деятельности студентов специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» и, как следствие, рост показателей, отражающих качество обучения (усвоение теоретических знаний, формирование умений и навыков, творческую активность и самостоятельность).

Как видим, возможности LMS Moodle позволяют не только реализовать качественное высшее профессиональное образование, но и стимулировать процесс самообразования студентов.

Библиографический список

1. Амбросенко, Н.Д. Разработка электронного курса на LMS Moodle [Электронный ресурс] / Н.Д. Амбросенко, М.Ю. Маховых, С.О. Потапова. Краноярск: Краснояр. гос. аграр. ун-т, 2018. –12 с.

К.Р. Комоцкий

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ЛИМИТИРУЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ, И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Известно, что органы внутренних дел (на примере Республики Беларусь) наделены рядом особых полномочий, необходимых для эффективного выполнения возложенных на них задач, в том числе по охране общественного порядка. Нередкими являются случаи, в которых сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД) вынуждены применять физическую силу, когда ненасильственными способами выполнить возложенные на них задачи не представляется возможным. Условия правомерного применения физической силы сотрудниками ОВД предполагают обязательное наличие со стороны правонарушителя действий или бездействия, связанных с неповиновением или сопротивлением. Следовательно, сотрудник ОВД при

применении физической силы, как правило, сталкивается с определенным противодействием, которое необходимо подавить для успешного завершения технического действия. Отсюда можно сделать вывод, что, вступая в физический контакт с правонарушителем с целью задержания, сотрудник ОВД фактически вступает в прямое противоборство с задерживаемым лицом.

Говоря о физическом противоборстве двух и более лиц, мы считаем необходимым отметить, что в практике спортивных единоборств существует деление спортсменов на весовые категории. Данный факт обусловлен тем, что спортсмены по своим антропометрическим данным сильно разнятся, однако в соответствии с идеями, лежащими в основе современного спорта, они должны находиться в равных условиях для достижения победы. Двигаясь от противного, можно сказать, что игнорирование различия спортсменов по весовым характеристикам в спортивных единоборствах ставит их в неравные условия. Это утверждение также является верным и полностью согласуется с практикой проведения первенств по единоборствам в абсолютных весовых категориях, где, как правило, одерживают победу спортсмены тяжелой или супертяжелой весовой категории. При этом легковесы в таких соревнованиях даже не принимают участия в силу высокой вероятности получения травмы. Это связано, главным образом с тем, что абсолютные силовые показатели у спортсменов, имеющих большую массу, будут выше, чем у спортсменов менее тяжелых весовых категорий.

Преломляя практику спортивных единоборств на прикладные единоборства, мы прослеживаем те же закономерности – человек, обладающий большей абсолютной физической силой, будет обладать значительным преимуществом при выполнении тех или иных технических действий за счет того, что в физическое воздействие на противника будет большим, что позволяет преодолеть его физическое сопротивление в ходе противоборства. Также менее тяжелому человеку необходимо прикладывать большие усилия для оказания физического воздействия на общий центр тяжести тела противника, что, как правило, является критерием эффективности борцовской техники.

Опираясь на вышеуказанные положения, нами было предположено, что сотрудник ОВД в ходе применения физической силы с определенной долей вероятности может оказаться в ситуации, когда правонарушитель окажется крупнее и, соответственно, будет иметь преимущество в силовых показателях. С целью оценки вероятности возникновения такой ситуации нами было проведено исследование весо-ростовых характеристик курсантов 4 курса (выпускного) Могилевского института МВД. Всего в исследовании приняли участие 126 курсантов, у которых измерялись такие антро-

пометрические характеристики как: масса тела, рост и телосложение. В качестве метода оценки телосложения применялся индекс Кетле, так как данный метод помимо прочего имеет рекомендацию Всемирной организации здравоохранения. В результате проведенного исследования было установлено, что модельные характеристики распределились следующим образом (табл.)

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ МОДЕЛЬНЫХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК МОЛОДОГО СОТРУДНИКА ОВД

Оцениваемый критерий	Результаты измерений	
	x	±σ
Масса тела, кг	74	±9,08
Рост, см	179	±6,8
Индекс массы тела, усл.ед.	23	±2,14

Видно, что молодой сотрудник ОВД в среднем обладает сравнительно небольшой массой тела и телосложением, вписывающимся в средние значения нормы. Говоря о телосложении, мы считаем нужным отметить, что в случае, если бы исследуемый контингент имел повышенный объем мышечной массы, индекс массы тела находился бы ближе к верхней границе нормы [2]. Таким образом, у нас нет оснований полагать, что исследуемый контингент обладает выдающимися силовыми способностями. Отсюда мы можем сделать вывод о том, что существует довольно высокая вероятность возникновения ситуации, когда правонарушитель может оказаться на порядок крупнее и, соответственно, мощнее молодого сотрудника ОВД. В случае возникновения такой ситуации у молодого сотрудника ОВД может не получиться эффективно выполнить прием задержания в связи с тем, что ему не удастся преодолеть физическое сопротивление задерживаемого лица. В таких ситуациях многочисленные пособия по боевым приемам борьбы, как правило, рекомендуют мощно наносить расслабляющий (или отвлекающий) удар. Однако, исходя из результатов бесед с сотрудниками, применявшими физическую силу при задержании, мы пришли к выводу, что большинство сотрудников ОВД де факто ограничивают себя в нанесении ударов по задерживаемым лицам по ряду объективных причин.

Таким образом, прослеживается очевидное противоречие, которое заключается в том, что при выполнении болевых приемов задержания сотрудникам ОВД не всегда удается преодолеть сопротивление задерживаемых лиц, что значительно усложняет задачу по доставлению правонарушителя в орган внутренних дел для дальнейшего разбирательства. При этом основным средством, рекомендуемым сотрудникам для успешного реше-

ния указанной задачи, является нанесение расслабляющего удара, что не всегда является актуальным средством решения задачи в общественных местах.

Исходя из вышесказанного, мы считаем необходимым в ходе учебно-тренировочного процесса с курсантами учреждений образования ОВД принимать во внимание тот факт, что правонарушитель с достаточной долей вероятности может оказаться физически сильнее молодого сотрудника ОВД, за счет чего может заблокировать выполнение болевых приемов задержания. Воспринимая адекватно физические возможности молодых сотрудников в подобных ситуациях, мы считаем целесообразным использовать в образовательном процессе с указанным контингентом сотрудников следующие пути повышения эффективности применения болевых приемов задержания и сопровождения:

- за счет преимущества в технико-тактическом мастерстве, которое заключается в способности продолжать неудавшуюся атаку другими техническими действиями (комбинирование приемов) адекватно ответной реакцией правонарушителя;
- за счет численного преимущества сотрудников ОВД, владеющих навыками взаимопомощи при силовом задержании;
- за счет применения тактических приемов, направленных на ослабление бдительности правонарушителя.

Мы надеемся, что ходе дальнейшей работы над данной проблемой нам удастся повысить эффективность применения молодыми сотрудниками органов внутренних дел болевых приемов задержания и сопровождения лиц, имеющих преимущество в силовых способностях.

Библиографический список

1. Корягина, Ю.В. Морфологические особенности спортсменов как результат адаптации к занятиям разными силовыми видами спорта / Ю.В. Корягина, С.М. Матук // Омский научный вестник. – 2010. – №4 (89). – С. 140-142.

К.В. Косова, Д.Г. Радченко

Двигательная компетенция как методологическая основа процесса формирования физического воспитания студентов в вузе

Современные условия жизни диктуют высокие требования личностного и профессионального роста будущих специалистов, востребованных на рынке труда. Одной из задач в современной системе высшего образова-

ния является формирование интеллектуальной, физически развитой самостоятельной личности, обладающей высоким уровнем профессиональных знаний, умений и творческих способностей. Ее реализация невозможна без целенаправленного повышения физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья студента с помощью, правильно сформированной организованной двигательной компетенции в вузе. В настоящее время вузы не готовы обеспечить страну качественно подготовленными специалистами, которые соответствовали бы темпам и уровню развития современного ритма жизни.

Огромную роль в формировании двигательной компетенции студентов отводится вузам. Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов. Учебный процесс предусматривает всестороннее физическое развитие, воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия направлены на укрепление здоровья и закаливание организма. Недостаточный уровень в ходе обучения негативно влияет на качество учебного труда, что создает противоречия в возникновении проблем поиска условий, когда студенческая молодежь могла бы продуктивно формировать двигательную компетентность в гармоничном сочетании с учебным процессом.

Ключевая двигательная компетенция – это умение и навыки, приобретенные за годы обучения, которые могут быть применены в самых различных ситуациях, т.е. готовность человека установить связь между знаниями и ситуацией, в качественном решении проблем, в достижении поставленной цели. Жизнь и учеба современных студентов с каждым годом становится интенсивнее. Поэтому целью физического воспитания в вузах являются новые ориентиры, направленные на совершенствование процесса образования, подготовки высококвалифицированных специалистов, обладающих обширными знаниями для принятия современных и нужных решений в своей будущей профессиональной деятельности.

Реализация новых условий в вузах по развитию двигательной компетенции у студентов как современного направления в физическом воспитании будет помогать формированию будущих профессиональных специалистов, востребованных на рынке труда. Только в сочетании двигательной и умственной деятельности возможно готовить современных специалистов в процессе обучения в вузе. Решением данной проблемы является профессиональное становление студентов в вузе на основе сочетания формирования умственной и двигательной компетенции.

На протяжении жизни одного поколения снизился уровень двигательной активности. Больше внимания в учебе уделялось получению высокопрофессиональных специалистов. Воспитание развитой личности, подготовки современного специалиста в процессе учебы в вузе нереально без

формирования двигательной компетенции, укрепления здоровья студента. Формирование двигательной компетенции в процессе обучения в вузе – это необходимое условие в формировании здорового образа жизни и качественного учебного процесса. На сегодняшний день в педагогической теории и практике недостаточно разработаны научно-методические подходы формирования двигательной компетенции, как основы здорового образа жизни студентов и продуктивного учебного процесса.

Задачи физического воспитания студентов решаются с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов и способностей студентов, выбранного вида деятельности.

Основные задачи формирования двигательной компетенции:

– предоставить студентам знания и мотивации соблюдения здорового образа жизни;

– привить устойчивую привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, тренировкам;

– проводить постоянные физические тренировки.

Из современной студенческой молодежи только 3-4% обладают необходимым уровнем физической подготовки, что позволяет им эффективно поддерживать и укреплять свое здоровье в процессе профессионального обучения в вузе.

Теоретическое понятие «двигательная компетенция» – это сформированные теоретические знания и практические умения реализации индивидуальной двигательной потребности через различные формы и средства физической культуры. Это необходимость человеческого организма, направленная на укрепление здоровья, уровня физической работоспособности студенческой молодежи, что способствует продуктивному учебному труду в процессе профессионального становления в вузе и готовности к будущей общественно-социальной жизнедеятельности.

Создание в вузах базовых условий, что будет способствовать взаимосвязи двигательного и умственного потенциала, для обеспечения качественного учебного процесса, занятиям физическим спортом, соревновательным движениям, позволит студентам получить большие знания о двигательной культуре, физическом здоровье и здоровом образе жизни. Это в целом будет залогом активного формирования студента с профессиональной точки зрения и физической подготовки.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11-17.

2. Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 2-6.

3. Бондаревская, Е.В. Методологические стратегии личностно-ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Известия Российской академии образования. – 1999. – № 3. – С. 23-32.

4. Исаев, И.Ф. Профессионально педагогическая культура учителя : учеб. пособие / И.Ф. Исаев. – М.: Гардарики, 2001. – 480 с.

5. Лубышева, Л.И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 2-6.

М.Г. Кошман, С.С. Кветинский

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В современных непростых социальных и культурных условиях жизнедеятельности социума физическое воспитание будущих специалистов трансформируется и развивается в сторону повышения его гуманизации и профессиональной эффективности на нормативно-критериальной основе. Происходит переосмысление теоретико-методологических и концептуальных основ физического воспитания в системе образования [1; 3]. Широкое распространение в теории и практике становления физической культуры личности в образовательной ситуации получило использование современных философских положений, общенаучных подходов. Наиболее перспективным направлением развития современной системы профессионально-прикладного физического воспитания студентов является разработка и использование различных подходов. Генезис физкультурного знания свидетельствует о том, что основными общенаучными подходами в традиционном физическом воспитании будущих специалистов были системный и деятельностный. Методология исследований в области физического воспитания в прошлом столетии базировалась именно на данных подходах. В связи с развитием философии, методологии, науки, религии стали появляться и применятся многие другие подходы. Сегодня к ним можно отнести следующие: аксиологический, культурологический, средовой, системомыследеятельностный, личностно ориентированный, антропологический, синергетический и многие другие. По нашему мнению, именно их быстрейшая разработка и реализация в методологическом, теоретическом и практиче-

ском аспектах позволит уже сейчас существенно улучшить процесс физического воспитания студентов.

Исходя из логики наших исследований в данном методологическом направлении, необходимо отдельно выделить такой подход, как проектно-программный [1]. В спортивной педагогике педагогическое проектирование рассматривается как современный, характерный для культуры технологического типа, способ (культурная форма) нормирования и трансляции образовательного пространства, ориентированный на будущее и направленный на достижение заранее планируемых преобразований, развитие проектируемых объектов [1]. Ученые и практики сферы физической культуры и спорта считают, что возможно целенаправленное развитие физкультурно-образовательного пространства, но только на другом типе научности, а именно, на практико-ориентированном, предметом которого являются системы практической деятельности, которые могут выявляться и превращаться в предмет преобразования. На наш взгляд, данный подход позволит сейчас осуществить управленческое действие по отношению к развитию физического воспитания в различных социокультурных и экологических условиях. Исходя из этого, можно сказать, что развитие физического воспитания студентов, проживающих в эколого-неблагоприятных условиях, будет осуществляться более эффективно, если будет основываться на проектно-программном подходе с использованием проектов, программ, концепций и технологий. Фрагментарные попытки его реализации уже имеются в физкультурной реальности, хотя и не в полной мере критериально обеспеченные.

Сегодня происходит интенсивная технологизация всех сфер деятельности в социуме. Технологизация системы образования – это одно из ведущих направлений модернизации реформы современной школы [2]. В педагогической практике интенсивно развиваются процессы инновационной, научно-исследовательской и критериально нормированной деятельности [1-3]. Сейчас имеется огромное количество специальной литературы по этой проблеме, проводятся широкомасштабные практикоориентированные педагогические исследования по проектированию, конструированию, адаптации и внедрению образовательных технологий в педагогическую реальность. В пространстве физической культуры и спорта учеными разрабатываются подходы к созданию образовательных, спортивных, оздоровительных, физкультурных, реабилитационных, рекреационных технологий; технологий олимпийского образования; технологий спортизации физического воспитания; СпАртианских технологий и др. (В.К. Бальсевич, В.А. Коледа, В.Н. Кряж, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.А. Медведев, В.Н. Селуянов, А.Д. Скрипко, В.И. Столяров, Т.П. Юшкевич и др.) [1-3].

В физкультурной реальности трудно перечислить различные типы и виды педагогических, воспитательных, управленческих, образовательных и многих других технологий, которые применяются в образовательном пространстве. Сейчас спортивному педагогу сложно отрефлексировать технологически бурно развивающееся образовательное пространство, определить что-то полезное, нужное для совершенствования своей профессиональной деятельности [1; 3]. Исходя из данных тенденций, на наш взгляд, современный спортивный педагог должен владеть основными теоретико-методологическими знаниями и нормами деятельности по технологизации своей профессиональной деятельности. Однако, как показывает анализ педагогической действительности, в нашей стране очень слабо происходит разработка и внедрение образовательных технологий в практическую физкультурную деятельность. Здесь можно выделить несколько причин. Первая – это то, что в специальной литературе эта проблема не в полной мере раскрыта как с теоретико-методологических позиций, так и с методико-технологических. Вторая – низкий уровень технологической компетентности спортивного педагога. Третья – практически отсутствуют технологические образцы, нормы деятельности, по которым можно было бы работать на практике. Четвертая – недостаточно специальных организованностей (курсов повышения квалификации, инновационных групп, секций, семинаров, кружков и т. д.), которые были бы сориентированы на «выращивание» технологических способностей у спортивных педагогов. Пятая – сложные социально-экономические условия жизнедеятельности и слабое стимулирование развития профессиональной деятельности физкультурных кадров.

Несмотря на огромные сложности в освоении образовательных технологий, повышение педагогического профессионализма в сфере физической культуры сегодня практически невозможно без освоения спортивным педагогом различных типов и видов данных технологий. К ведущим образовательным технологиям, которые достаточно хорошо зарекомендовали себя в педагогической практике и транслируемы в педагогической культуре можно отнести следующие виды: технология проблемного обучения, технология программированного обучения, технологии развивающего обучения, информационные технологии, технологии активного и модульного обучения, технологии игрового обучения, управленческие и воспитательные технологии, технологии личностно ориентированного образования, системомыследеятельностные технологии [1-3].

Перечисленные выше технологии (при определенной адаптации) вполне возможно использовать в практике физического воспитания студентов. При этом необходимо руководствоваться проектно-программным подходом [1; 3], осуществляя технологизацию физического воспитания

учащейся молодежи. Реализация данного подхода заключается в том, что, в начале, необходимо определить (разработать) концептуальные основы образовательной технологии, а затем на этой основе ее этапы, характеристики и ресурсное обеспечение. Зачастую в описанных в литературе технологиях это явно не представлено, поэтому спортивному педагогу необходимо самостоятельно осуществить данную работу для того, чтобы применение технологии было осмысленным, а не данью педагогической моде. При использовании таких технологий необходимо обратить особое внимание на научно-методологическое их сопровождение. Хорошо отстроенные образовательные технологии требуют адаптации к конкретным педагогическим условиям, а более правильно – это образовательную среду следует адаптировать к сущностным характеристикам данных педагогических средств. В нашей физкультурно-спортивной практике по физическому воспитанию студентов имеется определенный опыт проектирования и использования базовых, ведущих образовательных технологий, направленных на формирование основных компонентов физической культуры личности будущих специалистов.

Таким образом, в заключение необходимо отметить, что интенсивная технологизация физического воспитания студентов позволит повысить его качество в учреждении высшего образования и будет способствовать активному приобщению будущих специалистов к физкультурно-спортивным ценностям и занятиям физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Педагогика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С.Д. Неверковича. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

2. Селевко, Т.К. Современные образовательные технологии / Т.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 255 с.

3. Скрипко, А.Д. Технологии в физической культуре и спорте : учебно-метод. пособие /А.Д. Срипко, М.Б. Юспа. – Мн.: ГУ «Респ. учебно– метод. центр физ. воспитания населения», 2017. – 124 с.

А.И. Кравчук

Изменение техники наружного досмотра в системе МВД России

За последние несколько десятков лет техника наружного досмотра граждан, задерживаемых по подозрению в совершении преступления или административного правонарушения, существенно изменилась, так же как и количество способов досмотра. Изучение и понимание данного процесса

позволяет спрогнозировать изменения техники досмотров в будущем, а также акцентировать внимание на наиболее важных элементах техники и способах наружного досмотра на занятиях по физической подготовке с различными категориями сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – сотрудники) с учётом специфики выполнения ими оперативно-служебных задач.

Одним из двух основных документов, определяющих в настоящее время для всех категорий сотрудников содержание учебного материала по наружному досмотру, является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление)[1].

В Наставлении представлены девять способов досмотра, из них семь проводит один сотрудник (один способ – после сковывания наручниками и два – под угрозой оружия), два досмотра проводятся вдвоём (один – под воздействием загиба руки за спину, второй – под угрозой оружием).

Второй документ – Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [2]. В п. 159 данного документа указано: «В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка» [2, с. 42]. Соответственно для каждого уровня подготовки определён и свой перечень способов наружного досмотра. Специальная физическая подготовка (первый уровень) включает почти все способы, представленные в Наставлении (кроме одного), усиленная физическая подготовка (второй уровень) (далее – усиленная ФП) включает досмотр в положении стоя у стены и досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, базовая физическая подготовка (третий уровень) включает только один (наиболее простой) наружный досмотр стоя у стены.

Для каждого уровня физической подготовки с учетом объема изучаемого учебного материала ДГСК МВД России ежегодно разрабатывает задачи, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента и предназначенные для проверки уровня владения сотрудниками боевыми приемами борьбы (далее – БПБ). Естественно, что именно те способы досмотра, которые включены в задачи, сотрудники будут изучать и совершенствовать наиболее интенсивно, а значит, и владеть навыками их выполнения будут наиболее качественно.

Для более детального понимания изменений учебной темы «Наружный досмотр» рассмотрим содержание Наставлений, утвержденных и дей-

ствовавших в различные годы, и сравним данные с перечнем задач, предназначенных для проверки уровня владения сотрудниками БПБ, что отражено в таблице.

Видим, что количество способов досмотра в настоящее время значительно увеличилось. Если в Наставлении, утвержденном в 1996 г., досмотров всего два, то в Наставлении, утвержденном в 2017 г., их уже девять.

Таблица

СПОСОБЫ ДОСМОТРА В РАЗЛИЧНЫХ ВЕДОМСТВЕННЫХ ДОКУМЕНТАХ

№ п/п	Способы наружного досмотра (если в названии способа не указано, что сотрудники действуют вдвоём, значит, все действия выполняет один сотрудник)	Наличие способа в Наставлениях, утвержденных в различные годы			Наличие способа в перечне задач для проверки уровня владения БПБ (усиленная ФП)	
		1996 г.	2012 г.	2017 г.	2017 г.	2019 г.
1.	В положении стоя у стены		+	+	+	+
2.	Под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены		+	+	+	
3.	Под воздействием загиба руки за спину в положении лежа		+	+		
4.	После сковывания наручниками в положении стоя у стены		+	+		
5.	После сковывания наручниками в положении лежа		+	+		
6.	Под угрозой применения оружия (спецсредства) в положении стоя у стены	+	+	+		
7.	Под угрозой применения оружия в положении лежа	+	+	+	+	
8.	Вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены			+		+
9.	Вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа			+		

Рассматривается большее количество конечных положений, в которых находится досматриваемое (задерживаемое лицо) лицо, некоторые действия осуществляются при взаимодействии двух сотрудников, подобные действия раньше вообще не изучались. Причем, если в перечне задач для проверки уровня владения сотрудниками БПБ в 2018 г. этих способов не было, то в 2019 г. сотрудники при сдаче зачетов по физической подго-

товке должны будут демонстрировать досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Происходит отказ от сложных досмотров, например под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, а также рискованных для сотрудника и редко применяемых в практической деятельности. Так, в 2019 г. нет в перечне задач для проверки уровня владения сотрудниками БПБ досмотра под угрозой применения оружия в положении лежа.

Таким образом, можно сделать вывод, что количество способов досмотра в Наставлениях увеличивается, при этом обучение сотрудников и их проверка осуществляется лишь по нескольким задачам (способам досмотра) с учетом специфики выполнения сотрудниками оперативно-служебных задач.

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. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

В.А. Крупин

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

На территории Российской Федерации продолжают иметь место чрезвычайные происшествия, связанные с гибелью и ранениями сотрудников в результате огневого и физического контакта с правонарушителями и неумелого обращения с табельным оружием. По официальным данным, ежегодно в России до полутора тысяч сотрудников в год получают ранения при исполнении служебного долга, при этом до 400 из них гибнут от рук преступников.

Нередко именно недостаточный уровень тактико-специальной подготовки становится причиной гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел в таких ситуациях.

Проблема эффективности процесса формирования профессиональной компетентности у обучающихся в ходе занятий по тактико-специальной подготовке обусловлена несколькими факторами, к которым можно отнести:

– недостаточный профессионализм и некомпетентность некоторых сотрудников, существующий разрыв между теоретической и практической подготовкой слушателей и курсантов;

– слабую морально-психологическую подготовку, отсутствие мотивации и самостоятельности у обучающихся;

– недостаточное развитие и ресурсный износ существующей учебно-материальной базы (полигоны, аудитории, тир и т.д.);

– отсутствие инновационных технологий обучения, средств имитации боевой обстановки (например: применение электронно-дистанционного комплекса «Лазертаг»);

– планирование небольшого количества часов на дисциплину «Тактико-специальная подготовка».

Необходимо отметить, что одной из приоритетных задач тактико-специальной подготовки является обучение сотрудников приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в чрезвычайных обстоятельствах (ЧО) и в экстремальных условиях служебной деятельности, в связи с чем на занятиях по тактико-специальной подготовке сотрудники должны изучать и быть психологически готовы к отработке:

– индивидуальных и коллективных действий в составе служебных нарядов и групп боевого порядка (в том числе с использованием специальных средств) в типичных ситуациях задержания правонарушителей в здании или на местности, при остановке и досмотре транспортного средства, проникновению в помещения, пресечению массовых беспорядков, а также слаживанию действий сотрудников служебных нарядов и групп;

– приемов личной безопасности в типичных и нестандартных ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений;

– приемов и способов обеспечения личной безопасности при авариях, катастрофах, пожарах, наводнениях и других ЧО.

В целом тактико-специальная подготовка представляет собой педагогический процесс и компетентностный подход, направленный на овладение тактическим мастерством, обеспечивающим их эффективные действия в экстремальных ситуациях с наименьшими потерями.

Компетентностный подход – это такая организация учебного процесса, при которой приоритетной целью становится воспитание личности специалиста, способного эффективно реализовать в деятельности по специальности свой интеллектуальный и творческий потенциал, мотивированного и готового к деятельности по специальности, к самореализации и саморазвитию.

Методы и формы обучения в рамках компетентностного подхода должны быть ориентированы на развитие личности обучаемого, посред-

ством поэтапного и целенаправленного формирования ключевых и профессиональных компетенций.

Из множества существующих и используемых в настоящее время подходов по формированию компетентностей сотрудников правоохранительных органов, в большей степени способствуют следующие активные методы и технологии обучения: проблемно – деятельностное обучение, деловые игры, ситуативно-ролевые тренинги (тренажи), проектное обучение (метод проектов), информационные образовательные технологии [2].

При выборе педагогических технологий обычно исходят из следующих соображений: приоритетность целей обучения, специфика содержания обучения, состав и уровень развития обучаемых, уровень технической оснащенности учебного процесса. Компетентностно-ориентированное обучение не отвергает преимуществ существующих образовательных парадигм, а лишь корректирует педагогические цели, акцентируя внимание на воспитательных функциях обучения и практической направленности приобретаемых продуктов обучения. В рамках компетентностного подхода оптимальным следует считать сочетание различных информационных педагогических технологий с дифференциацией их по формируемым продуктам обучения и, на этой основе, определении приоритетов использования на различных этапах становления личности специалиста в процессе обучения [1].

На современном этапе формирования профессиональной подготовленности курсантов, слушателей в ряде образовательных учреждений намечается тенденция к внедрению инноваций в процесс тактико-специальной подготовки применение и использование учебных полигонов, тренажерно-моделирующих комплексов, лазертажного оружия, средств имитации и т.д. Одним из таких методов является имитация боевых действий с помощью электронно-дистанционного комплекса «Лазертаг». Система MILES-2000 успешно протестирована в 1998 г. в Форте Беннинг (Fort Benning, GA) представляет собой излучатели, закрепленные на стволе боевого оружия и интегрированную в амуницию систему датчиков и электронику [3]. Данное приспособление не требует какого-либо специального ухода или чистки. Работоспособность поддерживается исключительно зарядкой батарей автоматов и датчиков. Данная технология уже длительное время применяется в странах Европы, таких как Германия и Франция, и за год уровень смертности полицейских от огнестрельного оружия упал на 8,4%.

Необходимо рассмотреть положительные стороны «Лазертаг»: приближенность к реальным боевым действиям, точные копии настоящего боевого оружия, возможность отработки различных сценариев, незначительный шанс получить травму, развивает выносливость, скорость реакции и физическую подготовку, развивает тактическое мышление, отсутствуют

поражающие элементы, которые могут нанести травму, голосовое обозначение ранения, гибели, а также израсходования магазина с боеприпасами, курсанты и слушатели учатся правильно и бережно обращаться с оружием, а также улучшаются навык маскировки и умения использовать укрытия.

В образовательных организациях МВД России одним из элементов организации учебного процесса дисциплины тактико-специальной подготовки является планирование, связанное с определением целей и задач, распределением времени, оценкой реального уровня подготовленности курсантов, слушателей на завершающем этапе обучения, анализом и внесением корректировок в процесс подготовки.

Планирование учебного процесса заключается в разработке учебных программ, расписаний занятий и других документов.

Анализ примерной основной программы профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский», утвержденной ДГСК МВД России в 2019 г., показывает, что на изучение дисциплины «Тактико-специальная подготовка» выделено недостаточное количество времени. Так, общее количество составляет всего 22 часа, из них 4 часа самостоятельная работа и зачет, 18 часов – иные занятия. На такие актуальные темы, как «Особенности личной безопасности при несении службы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации в условиях предотвращения (пресечения) групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков», «Особенности обеспечения личной безопасности при обезвреживании вооруженных и особо опасных преступников», запланировано всего по 4 часа.

Учебная деятельность по данной дисциплине предусматривает виды учебных занятий: занятия семинарского типа (семинары, практические), тактические занятия (учения), групповые консультации. Однако такая форма, как занятие лекционного типа, не предусмотрена. В то же время лекция предполагает активную самостоятельную работу слушателей в рамках самостоятельной подготовки, а также при проведении семинаров по изучаемым темам.

Следует отметить, что процесс обучения должен соответствовать принципам целенаправленности, заинтересованности, практики, реализма, значимости.

Таким образом, в современных условиях повышение эффективности процесса формирования профессиональной компетентности у курсантов и слушателей в ходе тактико-специальной подготовки может быть достигнуто при применении в практике учебного процесса следующих путей:

– повышение уровня профессиональной подготовленности сотрудников ОВД;

– внедрение современных технологий в процесс формирования профессиональной компетентности у курсантов и слушателей;

– активизация самосовершенствования обучающихся с целью развития у них системы нравственных убеждений, ценностных ориентаций, потребностей и мотивов профессиональной деятельности;

– оптимизация организационной структуры и содержания изучения учебной дисциплины.

Библиографический список

1. Афанасьев, С.Н. Психолого-педагогические особенности организации взаимодействия курсантов с интерактивными обучающими программами / С.Н. Афанасьев, А.Ю. Беляков // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 2. – С. 68-71.

2. Компетентностный подход как основа профессионального развития курсантов вузов МВД России (на примере организации тактико-специальной подготовки) / под ред. А.Ю. Белякова. – Н.Новгород: Изд-во Нижегородской академии МВД России, 2006. – 224 с.

3. Лаухин, В.Е. Использование учебно-имитационного стрелкового оборудования при проведении занятий по основам личной безопасности сотрудников ОВД : учебно-практическое пособие / В.Е. Лаухин. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014. – 130 с.

Т.С. Купавцев, А.А. Моисеенко

Об изменениях в системе огневой подготовки сотрудников МВД России на этапе первоначальной подготовки

В настоящее время система МВД России по-прежнему испытывает острую потребность в квалифицированных кадрах. Задача подготовки кадров возложена на образовательные организации МВД России и Центры профессиональной подготовки территориальных органов МВД России, которые обеспечивают реализацию задач подготовки кадров для органов внутренних дел. Особое внимание в контексте рассматриваемого вопроса уделяется вопросам организации профессионального обучения сотрудников, впервые принятых на службу в органы внутренних дел. Такая подготовка направлена на приобретение сотрудниками «…основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенции, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного

оружия» [3]. Внимание к организации процесса профессионального обучения связано с тем, что уже непосредственно после окончания обучения сотрудники привлекаются к выполнению профессиональных функций в полном объеме (в т.ч. к осуществлению полномочий в ситуациях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия) и на них лежит вся полнота ответственности в случаях, предусмотренных законодательством при неправомерном применении указанных мер.

Почему такое внимание уделено вопросам подготовки сотрудников к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, очевидно, – с одной стороны, это действенное средство защиты прав и законных интересов граждан и сотрудников полиции от общественно опасных посягательств со стороны лиц, сознательно и грубо нарушающих закон, с другой – реализация указанных полномочий сопряжена с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни.

Ведомственными нормативными документами четко определены ориентиры в целевых установках огневой подготовки, одной из задач которой выступает «…формирование у сотрудников необходимых умений и навыков правомерного применения оружия и боеприпасов; ведения огня в различной обстановке; быстрого обнаружения цели и определения исходных установок для стрельбы и гранатометания; умелых и эффективных действий с оружием и боеприпасами во время стрельбы.…» [2], т.е. комплексной компетенции, включающей в себя правовой, технический, тактический, физический и психологический компоненты сложной комплексной меры государственного принуждения. Сотрудник, завершивший обучение по программе профессионального обучения по должности служащего «Полицейский», должен обладать такой компетенцией. Аналогичные нормы были и ранее закреплены в нормативных документах МВД России, регламентирующих процесс огневой подготовки сотрудников МВД России (приказ МВД России от 11 сентября 2000 г. № 955; приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1030 дсп).

Содержание подготовки курсантов и слушателей по программ высшего образования основывается на требованиях Федеральных государственных образовательных стандартов, и, в частности, при рассмотрении Стандарта по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (утв. приказом Минобрнауки России от 16 ноября 2016 г. № 1424) нужно отметить компетенцию ПК-18, предусматривающую формирование способности «…осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, …правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие…». Стандарты по другим специальностям, реализуемым в системе подготовки кадров для органов внутренних дел, предполагают формирова-

ние аналогичных компетенций. К сожалению, Федерального государственного образовательного стандарта для реализации задач подготовки сотрудников, впервые принимаемых на службу по должности служащего «Полицейский» к настоящему времени нет. Требования к содержанию подготовки по данной категории обучающихся закреплены в примерных основных программах профессионального обучения по различным категориям обучающихся (по уровню имеющегося предшествующего образования).

В процессе осуществления реформирования системы подготовки кадров по программам первоначальной подготовки (профессионального обучения) для сотрудников всех должностных категорий с 2013 г. примерные программы профессионального обучения (первоначальной подготовки) сотрудников по профессии «Полицейский» предусматривали формирование умений применять огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Федерального закона «О полиции» и с соблюдением мер личной безопасности (в рамках дисциплины «Огневая подготовка»), а также формирование умений применять огнестрельное оружие, физическую силу и специальные средства в различных ситуациях служебной деятельности (в рамках дисциплины «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке» для рядового и младшего начальствующего состава) [1].

В марте 2019 г. приняты новые примерные основные программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский», которые нацелены на усовершенствование системы профессионального обучения (профессиональной подготовки), однако при анализе содержания примерных программ и сопоставления сформулированных в них целевых установок с целевыми ориентирами, изложенными в ведомственных нормативных правовых актах, выясняются некоторые неоднозначные моменты. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» отмечается, что профессиональное обучение – это «вид образования, который направлен на приобретение обучающимися знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для выполнения определенных трудовых, служебных функций…». Между знаниями, умениями, навыками и компетенциями нельзя ставить знак равенства. Компетенции определенной сферы составляют способность результативно применять на практике в ситуациях служебной деятельности в различных сочетаниях имеющиеся знания, умения и навыки, проявляя личностно-профессиональные качества.

Примерные программы, в частности для подготовки сотрудников рядового и младшего начальствующего состава, не предполагают формирование у сотрудника комплексной компетенции как способности к право-

мерному и эффективному применению огнестрельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Отмечается, что в результате профессиональной подготовки обучающийся «…должен знать – …правовые основы применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел…; уметь – «…применять огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Федерального закона «О полиции» и с соблюдением мер личной безопасности…; владеть навыками – …выполнения упражнений по огневой подготовке…» [4]. С одной стороны, необходимые составные элементы компетенции правомерного и эффективного применения оружия в ситуациях служебной деятельности в программе присутствуют (знания, умения, навыки), однако нет ответа на вопрос: на каком этапе и при помощи каких средств формируется комплексное свойство применения рассматриваемых полномочий до уровня способности применять имеющиеся знания, умения и навыки в различных сочетаниях в зависимости от складывающейся обстановки. Анализ содержания дисциплины «Огневая подготовка» не дает ответа на поставленный вопрос. Навыки выполнения упражнений по огневой подготовке, безусловно, формируются. В содержании дисциплины не раскрываются средства формирования умения применять огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Федерального закона «О полиции» и с соблюдением мер личной безопасности. Знания правовых основ применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел раскрываются в рамках дисциплины «Административная деятельность полиции». Комплексное проявление рассматриваемых знаний, умений, навыков и личностно-профессиональных качеств, по-видимому, должно быть реализовано в рамках факультативной дисциплины «Совершенствование стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия и метания ручных осколочных гранат», на которую отводится 30 часов, однако из содержания дисциплины не понятно, какие упражнения целесообразно выполнять. При анализе содержания предлагаемых тем выясняется, что только темы 2.6 (2 часа) и 2.7 (12 часов) направлены на отработку действий с оружием в усложненных условиях (менее 50% объема часов на учебную дисциплину).

При сохранении общего бюджета времени на огневую подготовку разработчики примерных программ исключили ранее существовавшую дисциплину «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке», который как раз и решал задачу «сплава» личностно-профессиональных качеств и имеющихся знаний, умений, навыков сотрудника в комплексную способность в ситуациях оперативно-служебной деятельности правомерно и эффективно применять оружие. Выполняемые в «лабораторных условиях» упражнения позволяли приблизить образовательный процесс к практике реализации компетенций в ситуациях приме-

нения оружия, а также оценивать сформированность у слушателей этой комплексной способности.

Таким образом, при очевидности задачи профессиональной подготовки сотрудников к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при выполнении профессиональных функций, реализация ее осложнена отсутствием в примерных программах сформулированной задачи в виде профессиональной компетенции по формированию и развитию у сотрудников способности к правомерной и эффективной реализации указанных полномочий.

Обобщая изложенное, необходимо отметить, что вопрос подготовки сотрудников к действиям в условиях применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия постоянно находятся в поле зрения специалистов в области управления профессиональной подготовкой в системе МВД России, развивается нормативная правовая база, научное и методическое обеспечение вопросов совершенствования у сотрудников умений и навыков реализации рассматриваемых полномочий. Представляется что с разработкой стандарта по должности служащего «Полицейский» вопросы целевой ориентации огневой подготовки на развитие у сотрудников компетенции правомерного и эффективного применения огнестрельного оружия будут однозначно зафиксированы в качестве профессиональной компетенции, что в конечном счете обеспечит формирование единого образовательного пространства в системе МВД России в части подготовки сотрудников для службы в органах внутренних дел Российской Федерации.

Библиографический список

1. Моисеенко, А.А. Особенности огневой подготовки в системе первоначального обучения сотрудников органов внутренних дел / А.А. Моисеенко, Е.В. Архипов // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : материалы научно-практической конференции (24 апреля 2014 г.) – Барнаул: БЮИ МВД России, 2014. – С. 125-128.

2. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // URL: http:www.garant.ru.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: http:www.garant.ru.

4. Примерная основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский». – М.: ДГСК МВД России, 2019. – 162 с.

А.А. Левченко

О вопросе совершенствования методики проведения практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» на основе индивидуального подхода

Проблема личной безопасности сотрудников органов внутренних дел России при выполнении служебных обязанностей не теряет актуальности и сегодня. По-прежнему остается острым вопрос повышения уровня тактической, огневой и физической подготовленности сотрудников ОВД [2, с. 165]. Объективная оценка и принятие правильного решения в экстремальных ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия сотрудниками ОВД, напрямую зависит от уровня квалификации, полученной в ходе обучения в образовательных организациях МВД России, и практического опыта.

При проведении практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД», преподавателями кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института нередко отмечалось, что при моделировании одной и той же ситуации курсанты и слушатели принимали совершенно разные решения. При анализе полученных результатов, а также результатов опроса курсантов и слушателей отмечено, что каждый обучаемый оценивает уровень опасности поразному, соответственно, и модель его поведения значительно отличается от поведения других. Также следует отметить, что, изучая статистику применения огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы при выполнении служебной деятельности сотрудниками ОВД, мы можем наблюдать различное поведение в одних и тех же условиях.

Для повышения уровня знаний, умений, навыков и компетенции курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России при изучении дисциплины «Личная безопасность сотрудников ОВД» необходима индивидуализация обучения, что позволит создать наиболее благоприятные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучаемого.

Индивидуализация обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России побуждает преподавателя к постоянному совершенствованию своего профессионального уровня.

Учебный процесс, как правило, рассчитан на средний уровень обучения, в связи с этим не каждый курсант и слушатель может реализовать свои потенциальные возможности.

Применение индивидуального подхода при проведении практического занятия способствует уменьшению расхождений между уровнем общей

учебной программы и реальными возможностями каждого курсанта и слушателя, однако стоит отметить, что индивидуализация не является единственным способом обучения и может применяться не на каждом занятии. Необходимость и характер применения зависят от уровня подготовленности курсантов и слушателей учебной группы, категории обучаемых, формы обучения, степени трудности учебного материала и этапа изучения темы.

Огромное влияние на курсантов и слушателей оказывает их психологическое состояние на учебном занятии, немаловажный фактор при изучении и усвоении учебного материала – чувства заинтересованности, увлечённости, умственного напряжения сосредоточенности и т.д. Поддержанию интереса обучаемого поможет применение активных методов в ходе проведения практического занятия: мозговая атака, организационно-деятельностная игра, деловая игра, имитационная ролевая игра [1, с. 205].

Методика проведения практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» на основе индивидуального подхода должна представлять собой целую систему воспитания личности. Исходя из собственного практического опыта и опыта профессорско-преподавательского состава кафедры, есть основания сделать вывод, что индивидуальный подход позволяет повысить качество обучения курсантов и слушателей по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД», что подтверждается результатами, полученными при проверке знаний на практическом занятии, проведении зачетов по итогам семестра, а также результатами проведения конкурсов и межвузовских конференций.

Конечно же, стоит отметить, что результаты индивидуального подхода при обучении курсантов и слушателей в полной мере зависят от уровня педагогического мастерства преподавателя. Рассмотрим пять условно разделенных уровней педагогического мастерства, первый из которых – репродуктивный (преподаватель может пересказать информацию обучаемым, насколько знает ее сам); второй уровень – адаптивный (преподаватель может не только пересказать информацию по изучаемой теме, но и изменить ее, учитывая особенности обучаемых); третий уровень – локально-моделирующий знания (преподаватель может не только рассказать информацию и изменить ее, учитывая особенности обучаемых, но и смоделировать систему знаний по отдельным рассматриваемым вопросам; четвертый уровень – системно-моделирующий знания (преподаватель может смоделировать систему своей деятельности по своему предмету в целом); пятый уровень – системно-моделирующий деятельность и поведение (преподаватель понимает, какого специалиста и с какими знаниями, умениями, навыками он должен подготовить, при этом учитывая формирование нравственных убеждений, мировоззрения, отношение к служебной деятельности и патриотизма) [3, с. 8].

Не стоит забывать, что формирование и совершенствование педагогического мастерства происходит не только на начальном этапе, но и на протяжении всей деятельности преподавателя. Следует отметить несколько основных путей совершенствования педагогического мастерства преподавателя: самостоятельная работа преподавателя, подготовка его к занятиям; прохождение преподавателем курсов повышения квалификации; участие в научно-исследовательской работе образовательной организации; проведение лекционных, семинарских и практических занятий; систематический контроль преподавателей за степенью подготовленности к проведению занятий.

Индивидуализация обучения влечет за собой определенные сложности для преподавателей в ходе проведения занятий и подготовки к ним, однако профессиональный уровень и компетентность будущих офицеров органов внутренних дел, полученные в ходе применения индивидуального подхода в образовательном процессе, гораздо выше, чем при применении традиционного подхода к обучению. В связи с этим профессорско-преподавательский состав кафедры тактико-специальной подготовки при проведении занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников ОВД» все чаще обращается к этой модели обучения курсантов и слушателей, а также постоянно её совершенствует.

Библиографический список

1. Заречнев, Д.О.Особенности реализации активных методов при обучении личной безопасности сотрудников полиции / Д.О. Заречнев, А.А. Левченко, Б.А. Федулов // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2017. – № 7-3 (73). – С. 204-206.

2. Калинин, С.В. Критерии оценки и основные методы обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по дисциплине «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» / С.В. Калинин, А.А. Левченко, В.А. Морозов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2018. – № 2 (35). – С. 165-166.

3. Островский, С.Н. Индивидуальный подход при обучении курсантов РВВДКУ / С.Н. Островский, Е.В. Кищенко // Современная педагогика. – 2015. – № 1 (26). – С. 7-9.

О.В. Лимаренко

МЕХАНИЗМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психоэмоциональное напряжение принято относить к классу эмоциональных явлений. Основной исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, заключается в том, что в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимися в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, – с другой; в результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия [3]. Как и все эмоциональные явления (аффекты, эмоции, чувства), психоэмоциональное напряжение является формой представленности в сознании человека личностного смысла происходящих в его жизни событий и отражает степень удовлетворенности его потребностей [1].

Под термином «психоэмоциональное напряжение» понимаются разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности и т.п. [1].

На развитие психоэмоционального напряжения могут влиять условия жизни людей, социально-демографические показатели, личностные особенности, отношения в семье, на работе, бытовые проблемы, способы проведения досуга, привычки, влияющие на здоровье (самосохранительное поведение) и т.п. Учебная деятельность студентов сопряжена с эмоциональным напряжением, и это является нормальной приспособительной реакцией индивидов, позволяющей им мобилизовать физиологические функции на достижение результата, преодоление сложных ситуаций, творческую и исследовательскую деятельность [2]. Исходя из этого, проблема изучения механизмов проявления психоэмоционального напряжения студентов в процессе учебной деятельности является, на наш взгляд, актуальной и значимой.

Эмпирическое исследование проводилось с целью изучения особенностей проявления психофизического напряжения у студентов в процессе учебной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, методы математической статистики. Психоэмоциональный статус

студентов определяли с помощью опросника. Опросник представлял собой батарею тестов экспресс-диагностики: совокупность нескольких шкал (уровни удовлетворенности жизнью в целом, условиями жизни, основных жизненных потребностей, субъективной оценки здоровья) и специального опросника основных социально-демографических показателей. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера использовалась для определения уровня стресса.

Материалом исследования явились результаты опроса 113 студентов первых-третьих курсов (56,6% испытуемых составили девушки, 43,6% – юноши, возраст респондентов 18-21 год) Сибирского федерального университета различных специальностей институтов горного дела, геологии и геотехнологий, цветных металлов и материаловедения, управления бизнес-процессами и экономики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ основных социально-демографических показателей позволил установить, что 97,4% респондентов никогда не состояли в браке, 2,6% – замужем (женаты); 98,2% респондентов имели среднее общее и 1,8% среднее профессиональное образование; все респонденты на момент проведения исследования проживали в городе.

В результате анкетного опроса нами были выявлены гендерные различия в субъективной оценке состояния здоровья. Юноши первых курсов в 5,6% случаев оценили свое здоровье как «очень плохое». У студентов вторых курсов мужского пола в самооценке состояния здоровья доминировали оценки «удовлетворительное» в 57,9% случаев. Среди респондентов оценивших свое здоровье как «хорошее» (50% случаев на первых курсах, 38,9% случаев на вторых курсах и 64,3% случаев на третьих курсах) и «очень хорошее» (22,2%, 11,2% и 3,6% случаев соответственно) больше студентов женского пола. При этом следует отметить, что к старшим курсам у девушек снижается процент оценок состояния здоровья «очень хорошее», в то время как у юношей третьего курса наоборот произошло увеличение данных оценок (33,3% случаев).

При обработке данных, полученных с помощью шкалы психосоциального стресса Л. Ридера, определили показатель уровня стресса у студентов, который варьировал от 0 до 3 баллов. В зависимости от полученного балла каждого обследуемого отнесли к группе с высоким, средним и низким уровнем психосоциального стресса.

Анализ полученных показателей позволил выявить, что среди студентов женского пола имеется тенденция к низкому уровню стресса (в 50% случаев на первых-третьих курсах). Только 41,7% студентов третьих курсов мужского пола устойчивы к воздействию психосоциального стресса. Студенты с высоким уровнем психосоциального стресса (33,3% случаев у

девушек и 36,8% случаев у юношей вторых курсов, 10,7% случаев у девушек и 25% случаев у юношей третьих курсов, 5,6% случаев у девушек и 16,7% случаев у юношей первых курсов) могут быть отнесены к группе лиц, нуждающихся в получении психолого-педагогической помощи.

Анализ оценок субъективного состояния удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью, полученных по совокупности ответов по шкале удовлетворенности жизнью, показал, что среди студентов первых курсов обоих полов (по 66,7% случаев), девушек вторых курсов (в 50% случаев) и девушек третьих курсов (в 71,4% случаев) доминировали показатели низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, свидетельствующие о состоянии неудовлетворенности, стрессе, пессимистическом настроении, о потребности в психопрофилактике эмоциональных напряжений, в получении психолого-педагогической помощи. У студентов вторых-третьих курсов мужского пола доминировали показатели среднего уровня удовлетворенности жизнью в целом (в 73,7% случаев и 66,7% случаев соответственно), указывающие на необходимость в психопрофилактике эмоциональных напряжений. Оценки высокого уровня удовлетворенности жизнью в целом были определены у юношей первых курсов в 11,1% случаев, девушек вторых курсов в 16,7% случаев, юношей вторых курсов в 5,3% случаев, девушек третьих курсов в 7,2% случаев. Данные показатели свидетельствуют о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

Субъективная оценка респондентов по шкале удовлетворенности условиями жизни в целом позволила выделить три уровня: высокий, удовлетворительный, низкий. Анализ результатов, полученных по совокупности ответов (выше 47 баллов) большинства студентов обоих полов обследуемых курсов (от 52,6% до 83,3% случаев), свидетельствовал о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, являлся показателем высокого качества жизни студентов. Также были выявлены субъективные оценки удовлетворительного уровня (от 16,7% до 38,9% случаев) удовлетворенности условиями жизни в целом. Показатели, свидетельствующие о низком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, о низком качестве жизни и о потребности в получении психолого-педагогической помощи были установлены у юношей первых курсов (11,1% случаев), студентов обоих полов вторых курсов (11,6-10,6% случаев). При этом источниками стресса у данного контингента респондентов были установлены низкий доход, недостаточность развлечений, экологические условия в районе проживания.

Субъективная оценка показателей по шкале удовлетворенности основных жизненных потребностей осуществлялась по сумме баллов, полученных по совокупности ответов. Обработка и анализ полученных данных показал, что среди студентов первых (в 61,1% случаев девушек и в 50%

случаев юношей), третьих курсов (в 67,8% случаев девушек и в 75% случаев юношей) обоих полов, а также студентов вторых курсов мужского пола (в 52,6% случаев) преобладали показатели с высоким уровнем удовлетворенности потребностей, свидетельствующие о психологическом благополучии. Установлены стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие респондентов и являющиеся источником их поддержки: работа, отношения в семье, материальное благополучие, обеспеченность, положение в обществе, жизненные перспективы, любовь, сексуальные чувства, любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо.

Средний уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей доминировал у девушек второго курса (55,6% случаев). Низкий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей был выявлен у юношей первого и второго курсов (11,1% и 15,8% случаев соответственно), а также у девушек второго и третьего курсов (5,5% и 3,6% случаев соответственно), свидетельствующий о стрессе и о потребности в получении психолого-педагогической помощи.

По данным эмпирического исследования, проведенного в одном из вузов г. Красноярска, в представленной выборочной совокупности (n = 113) изучены механизмы проявления психоэмоционального напряжения студентов первых-третьих курсов в процессе учебной деятельности. Низкая самооценка здоровья студентов связана с повышенным уровнем стресса, низкими показателями удовлетворенности жизнью. Источниками стресса у данного контингента респондентов были установлены низкий доход, недостаточность развлечений, экологические условия в районе проживания. Определены стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие респондентов и являющиеся источником их поддержки.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они имеют большое прикладное значение. Могут быть использованы при планировании мероприятий психопрофилактике эмоциональных напряжений средствами психофизических упражнений в рамках учебных и внеучебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Библиографический список

1. Копина, О.С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикин // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 119-132.

2. Лимаренко, О.В. Исследование направленности личности студентов в динамике вузовской адаптации и становления психофизического потенциала / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова, А.А. Лимаренко // Здоровье для всех : материалы VII международной научно-практ. конф., посвящ. 10-летию факультета организации здорового образа жизни / редкол.: К.К. Шебеко[и др.] УО «ПолесГУ», 23-24 апреля 2017 г./ Мин. об р. РБ. – Пинск: ПолесГУ, 2017. – С.39-43.

3. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер. – 2008. – С. 551-586.

А.Г. Литвиненко, А.Д. Колиненко

КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Предусмотренная законодательством возможность применения огнестрельного оружия в качестве крайней меры принуждения предъявляет повышенные требования к огневой подготовке сотрудников полиции. Изменения, происходящие в настоящее время в ведомственной нормативной базе, регламентирующей организацию огневой подготовки в подразделениях, указывают на актуальность проблемы повышения качества подготовки сотрудников к действиям в условиях применения огнестрельного оружия.

Необходимо помнить, что уровень знаний курсантов и слушателей в сфере правового регулирования применения сотрудниками полиции огнестрельного оружия, а также качество сформированности у них умений и навыков обращения с оружием в значительной степени повлияют на эффективность выполнения ими должностных обязанностей в последующем.

Однако методика обучения и предпринимаемые меры следует считать недостаточными, поскольку огневая подготовленность сотрудников полиции все еще не в полной мере отвечает предъявляемым требованиям.

В целях повышения качества обучения специалистов для органов внутренних дел нами сделано предположение, что использование на занятиях по огневой подготовке интенсивных методов обучения позволит сократить период формирования умений и навыков обращения с табельным оружием, предусмотренных регламентирующими документами МВД РФ и стандартами образования. В то же время недостаточная разработанность данной проблемы определили выбор направления и цели исследования.

Целью исследования явилось определение эффективности интенсивных методов обучения на занятиях по огневой подготовке.

Объект исследования: учебный процесс по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России.

Предмет исследования: результаты и эффективность двигательных действий курсантов при обращении с пистолетом Макарова.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в период первоначального обучения стрельбе из пистолета (ПМ) и дальнейшего совершенствования навыков стрельбы.

Организация исследования. Исследования проводились во втором семестре 2017-2018 учебного года. В исследованиях приняли участие курсанты 2-го года обучения и слушатели выпускного (5-го) курса. Всего 82 курсанта из них 2-го курса – 38 курсантов и 5-го курса – 44 слушателя. На момент проведения контрольных испытаний общий объём учебной нагрузки по огневой подготовке у курсантов 2-го курса составлял 46 часов практических занятий, у слушателей выпускного курса – примерно в 5 раз больше. Испытуемые выполняли норматив № 1 с производством выстрела (дистанция 5 м) и оценкой его результата в изготовках: стоя, с колена, лёжа (с одной и двух рук). Оценка эффективности действий обучающихся при выполнении нормативов определялась по времени, затраченному на выполнение выстрела и его качеству.

В основе методики интенсивного обучения курсантов 2 курса использовался метод активизации их возможностей, который характеризовался активным использованием приёмов обращения с оружием:

– при изучении приемов изготовки, прицеливания, обработки спускового крючка в перерывах между двигательными заданиями (упражнениями) курсанты дополнительно выполняли нормативы № 2 и № 3, в том числе навесу (все части пистолета остаются в руках);

– во время выполнения стрельбы по условиям упражнений «А, Б, В»[1] после каждого выстрела выполнялись действия по разряжанию и заряжание оружия, при этом стрельба велась из 3-х положений.

Кроме того, от традиционных методик интенсивные методы обучения отличались способами организации и проведения занятий.

В результате проведённых исследований были установлены следующие показатели уровня подготовленности обучающихся: при стрельбе стоя с руки, среднее время выполнения норматива у слушателей 5-го курса равнялось 3,23±0,04 с., у курсантов 2-го курса – 3,46±0,29 с. Различия составили 6,7%, при этом достоверности различий установлено не было ($P \geq 0,05$). Временной показатель, характеризующий эффективность действий при извлечении оружия из кобуры, выключения предохранителя, досылания патрона и обработки спускового крючка свидетельствует о примерно одинаковом уровне подготовленности курсантов и слушателей. Это положение подтверждается и показателями качества стрельбы. Среднее количество попаданий в мишень у слушателей составило 0,83±0,003, у курсантов – 0,84±0,002.

[1] Приведены подготовительные упражнения стрельб, предусмотренные действующей на момент проведения исследования нормативной базой огневой подготовки – приказом МВД России от 13.11.12 № 1030 дсп.

При выполнении норматива для стрельбы из положения «стоя с двух рук» были получены следующие результаты: слушатели по времени выполнения затратили 3,28±0,06 с., по поражениям мишени 0,85±0,004 попадания. Время, затраченное на выполнение норматива курсантами, равнялось 3,41±0,005 с., а количество попаданий в мишень – 0,95±0,002. Анализ временного показателя свидетельствует, что по быстроте выполняемых действий, различий не отмечено, при стрельбе с одной или двух рук, а вот качество стрельбы выше при стрельбе с двух рук, особенно у курсантов 2-го года обучения. Увеличение количества пробоин в мишени составили 13,1% ($P \leq 0,05$).

Подобная динамика показателей, характеризующих эффективность и качество действий испытуемых, наблюдалась и при выполнении нормативов из положений «с колена» и «лежа». Были получены следующие показатели: время выполнения норматива (с колена и лёжа) у курсантов составило 3,65±0,07 с. и 5,66±0,05 с. соответственно, у слушателей – 3,48±0,03 с. и 5,14±0,06 с. ($P \geq 0,05$). Количество попаданий в мишень у курсантов из положения «с колена – 0,95±0,002, лёжа – 0,97±0,002 попадания в цель, у слушателей 0,98±0,002 и 1,0 соответственно ($P \geq 0.05$).

Проведённые исследования показали, что по эффективности выполнения нормативов различий в уровне подготовленности курсантов 2-го курса и слушателей 5-го курса не установлено ($P \geq 0,05$), при том, что по количеству часов, затраченных на обучение, слушатели превзошли курсантов почти в 5 раз. Следует отметить, что достоверных различий не установлено и при стрельбе с одной или двух рук из положений «с колена» и «лёжа».

Анализ показателей выполнения нормативов из положений для стрельбы «с колена» и «лёжа» показал, что установленный ведомственными нормативными документами временной показатель не соответствует современным требованиям к уровню профессиональной подготовленности полицейского: он занижен от 20 до 50% (с колена, лёжа). Следует иметь в виду, что облегчённые требования не способствуют совершенствованию навыков владения огнестрельным оружием (ПМ). Результаты исследования и их анализ позволяют предположить, что применение и использование на занятиях по огневой подготовке интенсивных методов обучения способствует созданию адекватной учебной мотивации у курсантов и снятию психологических барьеров в период производства выстрела.

В заключение, необходимо отметить, что методика интенсивного обучения, используемая на занятиях по огневой подготовке, позволяет реализовать цели и задачи, предусмотренные ведомственными нормативными документами на более высоком уровне. При этом технология интенсивного обучения даёт возможность превысить уровень подготовленности

курсантов, который определён образовательным стандартом и нормативными документами по огневой подготовке.

М.А. Лякутина, В.Г. Тюкин

Противодействие терроризму как одно из основных направлений деятельности правоохранительных органов

Терроризм является одной из основных угроз национальной безопасности Российской Федерации. Профилактика терроризма – это одно из ключевых направлений в деятельности органов государственной власти и местного самоуправления.

В настоящее время участились случаи поступления сообщений в ОВД о готовящемся террористическом акте. В связи с этим необходимо усилить работу по профилактике и противодействию террористической деятельности [2, С. 38].

К сожалению, в Алтайском крае, как и в целом в стране, продолжают распространяться идеологии терроризма. Вербовке террористических организаций подвергается в большинстве случаев молодежь в возрасте от 16 до 25 лет посредством сети Интернет. Поэтому профилактическую деятельность необходимо проводить среди данной категории лиц постоянно.

В декабре 2017 года и январе 2018 года в соответствии Федеральным законом «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 №35-ФЗ и краевой программой «Противодействие экстремизму и идеологии терроризма в Алтайском крае» на 2015-2019 годы сотрудники пограничного управления с привлечением сотрудников ГУ МВД России по Алтайскому краю в образовательных учреждениях г. Барнаула и приграничных районах региона провели среди обучающихся комплекс мероприятий, нацеленных на профилактику терроризма [1, С.117].

Следственным управлением Следственного комитета Российской Федерации по Алтайскому краю при взаимодействии с другими правоохранительными органами и органами государственной власти принимается различный комплекс мер по противодействию терроризму. В данный комплекс входит разработка межведомственных и ведомственных документов, проведение коллегий и совещаний, осуществление постоянного мониторинга СМИ, уделяя особое внимание материалам в сети Интернет. Среди населения, прежде всего молодежи, ведется профилактическая работа в виде посещения сотрудниками правоохранительных органов образовательных учреждений с информированием учащихся, их родителей и педагогов о противодействии терроризму.

Несмотря на объем проводимых мероприятий среди различных слоев населения в Алтайском крае, мы считаем целесообразным усилить меры по противодействию терроризму исходя из обстановки во всем мире в целом.

При проведении профилактических мероприятий в целях противодействия терроризму необходимо:

1) постоянно информировать все слои населения, уделяя особое внимание лицам от 16 до 25 лет. При этом демонстрировать различные видеофильмы по противодействию терроризму, разъяснять ответственность за совершение преступлений террористической направленности, раздавать памятки антитеррористической безопасности;

2) уделять особое внимание лицам, страдающим психическими расстройствами. Обращать внимание педагогов и родителей данной категории лиц на контроль за действиями, психическим и психологическим состоянием, за кругом общения своего ребенка;

3) постоянно проводить учения антитеррористической направленности в местах массового скопления людей, в образовательных организациях, на различных предприятиях;

4) оборудовать места массового скопления людей кнопками тревожной сигнализации, памятками и алгоритмами действия при обнаружении подозрительных предметов, а также номерами телефонов служб, в которые можно обратиться при возникновении террористической угрозы;

5) проводить постоянный мониторинг СМИ и сети Интернет на наличие материалов террористической направленности, своевременно изолировать население от подобных материалов [3].

Таким образом, можно сказать о том, что элементарная бдительность и сознательность граждан может стать ключевым моментом по предупреждению террористической деятельности на стадиях ее приготовления или покушения. Только общими усилиями государство может справиться с таким противоправным явлением, как терроризм.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.С. Гричанов, В.А. Морозов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 117-118.

2. Медов, М.У. Основные причины распространения терроризма / М.У. Медов // Российский следователь. – 2015. – № 8. – С. 38-41.

3. Противодействие терроризму [Электронный ресурс]. – URL: http://altai-krai.sledcom.ru/p (дата обращения: 28.02.2019).

А.А. Макшанов, Д.А. Черменев

Организационные и методические аспекты проведения занятий по огневой подготовке

Сложностью задач, решаемых сотрудниками ОВД в условиях изменяющейся криминогенной, и политической обстановки в стране, с возрастанием физических, моральных и психологических нагрузок, предъявляет высокие требования к профессионально важным качествам сотрудника ОВД, их навыкам и умению владеть оружием. В связи с этим особое значение приобретает качественная огневая подготовка сотрудников полиции.

В настоящее время огневая подготовка в подразделениях организуется на основании приказа МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», где значительно возросли требования к скорострельности ведения огня. В связи с этим необходим поиск новых методических подходов к обучению стрельбе из штатного оружия сотрудников полиции [1], совершенствование огневой подготовки в ОВД приобретает сегодня характер актуальной педагогической проблемы и нуждается в более глубоком анализе в рамках целостного педагогического процесса.

По итогам 2017 г. состояние организации профессиональной служебной и физической подготовки ОВД характеризуется следующими показателями, обеспеченность территориальных органов МВД России на районном уровне собственной учебно-материальной базой составляет: учебными классами – 89,2%; тирами – 33,6%; спортивными залами – 17%; – сотрудниками (специалистами) профессиональной подготовки – 28%.

В ходе инспектирования в 2017 г. из 15 проверенных территориальных органов МВД России на региональном уровне по профессионально служебной и физической подготовке 14 оценены «неудовлетворительно». В ходе проверок установлено, что из 28575 сотрудников территориальных органов МВД России неудовлетворительные оценки по огневой подготовке получили 10989 человек.

Низкий уровень профессиональной подготовленности сотрудников, отсутствие необходимых профессиональных знаний, умений и навыков для выполнения служебных обязанностей, грубые ошибки при обращении с табельным оружием, несоблюдение мер личной безопасности в сочетании с отсутствием специалистов и современной учебно-материальной базы по профессионально служебной и физической подготовке приводит серьезным чрезвычайным происшествиям, в том числе потерям среди личного состава.

Только в результате неумелого (неосторожного) обращения с оружием вне огневого и физического контакта с правонарушителями в 2017 г. погиб 1 и получили огнестрельные ранения 10 сотрудников.

Известно, что огневая подготовка является составной частью служебной подготовки и направлена на формирование, развитие и совершенствования навыков и умений, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении оперативно-служебных задач. [1]

В то же время анализ системы занятий по служебной подготовке, включающей огневую подготовку, указывает на то, что качество подготовки сотрудников полиции зависит не только от количества учебных часов, выделяемых на служебную подготовку, состояния материально-технической базы, оснащения учебного процесса необходимым оружием и боеприпасами, инвентарем и оборудованием, но и от наличия современной научно обоснованной методики преподавания данной дисциплины.

Одной из причин неудовлетворительного обучения сотрудников в системе профессиональной служебной и физической подготовки является отсутствие современных средств обучения личного состава, а также целенаправленной работы по расширению и укреплению учебной материально-технической базы.

Многие территориальные органы МВД России на различных уровнях вообще не имеют штатных инспекторов (инструкторов) по огневой и физической подготовке. Нередко их обязанности по организации обучения по месту службы возлагаются на сотрудников различных должностных категорий, не имеющих соответствующей квалификации и подготовки. В результате этого допускаются серьезные просчеты в организации и методике подготовки рядового и начальствующего состава.

Доказано, что качественно улучшить профессиональную подготовку кадров органов внутренних дел возможно только на основе специальных исследований в различных областях науки и практики, которые в конечном итоге направлены на совершенствование разнообразных средств и методов обучения специалистов для Министерства внутренних дел России.

Известно, что выход на качественно новый уровень работы сотрудников правоохранительных органов невозможен без постоянного совершенствования профессионального обучения, и прежде всего его важнейшей учебной дисциплины – служебной подготовки, одним из главных элементов которой является огневая подготовка.

Практика деятельности органов внутренних дел (ОВД) показывает, что эффективность выполнения оперативно-служебных задач по пресечению преступных действий зависит, прежде всего, от высоких морально-волевых качеств, хорошей физической подготовленности сотрудников, их умения в совершенстве владеть табельным оружием и уверенно использовать его в сложной, быстро меняющейся оперативной обстановке [3].

В ряде случаев сотрудники полиции недостаточно квалифицированно используют приемы рукопашного боя, применяют табельное оружие при

задержании преступников, что нередко приводит к невыполнению поставленной задачи и зачастую к реальной угрозе их жизни, но, что особенно важно, неумелое применение оружия подвергает опасности жизнь и здоровье граждан, находящихся в местах проведения оперативных мероприятий.

В своих нормативных документах Министерство внутренних дел РФ неоднократно выражало серьезную обеспокоенность неудовлетворительным уровнем огневой подготовки личного состава.

Анализ данных о пострадавших сотрудниках полиции позволяет выделить типичные условия и обстоятельства их гибели и ранений при исполнении служебных обязанностей: недостаточный уровень огневой и физической подготовки сотрудников; неквалифицированная организация и проведение мероприятий по задержанию преступников; неумелое обращение с табельным оружием; слабое знание нормативных актов, регламентирующих применение оружия, нарушение мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

В то же время готовность личного состава к несению службы с оружием и его правильному применению в современных условиях должна быть обеспечена системой, предусматривающей высокую профессиональную подготовку и воспитание необходимых морально-волевых качеств сотрудников.

Профессиональная подготовка в органах внутренних дел в соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» организуется в виде: специального первоначального обучения, обучения в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования МВД России; повышения квалификации и переподготовки; обучения в процессе оперативно-служебной деятельности (служебно-боевая подготовка) [2].

Огневая подготовка сотрудников органов внутренних дел организуется в соответствии с приказом № 880 МВД России, основными задачами которого являются:

– организация огневой подготовки в подразделениях органов внутренних дел;

– формирование у сотрудников устойчивых навыков в обращении с огнестрельным оружием, состоящим на вооружении органов внутренних дел;

– обеспечение готовности сотрудников к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности и правомерному пресечению противоправных действий с помощью оружия.

Одной из важных проблем огневой подготовки сотрудников ОВД, является совершенствование управления учебным процессом на основе

широкого применения средств и методов, способствующих повышению его эффективности.

Исследуя основные факторы, влияющие на результат и время стрельбы, мы выявили, что варьировать средства тренировки следует за счет периодического изменения следующих компонентов огневой подготовки: объема и интенсивности нагрузки; разнообразного сочетания тренировочной стрельбы «вхолостую»; включения специальных упражнений на точность усилий движений, положений; сочетания специальных упражнений с тренировкой без выстрела и со стрельбой.

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. Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

3. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450.

С.В. Малетин, А.С. Гричанов

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ КАК БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В современной правоохранительной системе МВД России остается актуальным вопрос профессионального уровня кадров данной силовой структуры. Нарушение некоторыми сотрудниками полиции служебной дисциплины, превышение должностных полномочий, бездействие в экстремальных ситуациях, требующих незамедлительного проявления специальных боевых навыков и способностей от сотрудников правопорядка при задержании правонарушителей, заставляет гражданское общество в последнее время достаточно скептически относится к представителям исполнительной власти в лице действующих сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД). Неспособность современных работников правоохранительной деятельности выполнять на должном уровне свои служебные обязанности оставляет достаточно много вопросов к их подготовке и профессиональному обучению.

В последние несколько лет в связи с реформированием системы МВД России происходят существенные изменения в подготовке кадров высшими школами МВД России [2, с. 48]. Требования к выпускникам данных образовательных организаций неизменно растут и требуют от специалиста обладать не только высококвалифицированными знаниями в правовом аспекте, но и иметь специальные навыки профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессиональная прикладная физическая подготовка является неотъемлемым компонентом в обучении будущих сотрудников полиции к предстоящей служебной деятельности. В связи с этим в системе профессионального образования вузов системы МВД России физическому воспитанию курсантов и слушателей уделяют большое внимание. Безусловно, можно говорить о прямой зависимости эффективности решения служебно-профессиональных задач, как правило, повышенной сложности от уровня физического развития обучающихся. В этом аспекте приобретают важную роль знания и навыки владения боевыми приемами рукопашного боя, а также способность воспользоваться этими навыками в условиях экстремальной ситуации задержания правонарушителя.

В приказе МВД России № 663 2012 г. отмечается, что сотрудники, принятые на службу в органы внутренних дел, проходят первоначальную подготовку, предусматривающую приобретение ими основных профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Но вместе с этим возникают определенные проблемы:

– недостаточный уровень общей и специальной физической подготовки на первоначальном этапе. Проблема заключатся в снижении уровня физической подготовленности молодых людей, желающих вступить в ряды сотрудников органов внутренних дел. Это приводит к тому, что в экстремальной ситуации задержания правонарушителя сотрудник полиции может проявить беспомощность, апатию, растерянность, тем самым проиграв противоборство.

– невысокий морально-волевой уровень. Недостаточное развитие психических и морально-волевых качеств в период обучения в школе, а затем и в образовательной организации системы МВД России приводит к не способности в полной мере стойко переносить все психологические перегрузки, возникающие в оперативно-служебной деятельности ОВД.

Известно, что служебная деятельность сотрудника ОВД сопровождается высоким уровнем нагрузок не только физического, но и эмоционального характера [3, с. 146]. Соответственно, профессиональная ориентация физической подготовки будущего сотрудника полиции строится с учетом

данных особенностей оперативно-служебной деятельности. При этом надо учитывать, что даже отработанные до автоматического двигательного навыка стандартные приемы физического воздействия не всегда срабатывают в реальных, усложненных условиях. В противоборстве с правонарушителем действия противника совершенно непредсказуемы, поэтому сотрудник правоохранительных структур должен обладать не только определенным комплексом боевых навыков и умений способных нейтрализовать противоправные действия, но и психологически быть готовым к любым новым возникающим ситуациям, где нужно принять единственно верное решение.

Сформировать необходимый уровень подготовки в применении различных сложно-координационных боевых навыков помогают занятия единоборствами, такие как самбо, дзюдо, рукопашной бой, бокс практикующиеся во многих современных высших школах МВД России. Но, к сожалению, по статистике процент занимающихся данными видами единоборств курсантов и слушателей крайне низок. Следует отметить, что профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД объединяет общую и специально-боевую физическую подготовку. При этом физическая подготовка включает в себя возможность развития общей и специальной выносливости, взрывной и абсолютной силы. Специальная боевая физическая подготовка состоит из изучения боевых приемов борьбы, применяемых для пресечения различных противоправных действий субъектов, их личный досмотр с последующим задержанием и сопровождением. При этом в процессе обучения курсантов и слушателей как будущих сотрудников полиции необходимо предусмотреть развитие не только основных физических качеств, но и специальных боевых навыков с функциональной, морально-волевой и двигательно-координирующей готовностью. Для этого необходимо акцентировать внимание в методическом процессе профессионально-прикладной физической подготовки на некоторых аспектах.

1. В образовательном процессе на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей неуклонно следовать логически выстроенному процессу отработки упражнений включающий в себя комплекс общей и специальной физической подготовки, боевых приемов борьбы направленный на формирование их физической и психологической готовности для успешного выполнения служебно-профессиональных задач, обоснованного и своевременного применения физической силы при пресечении противоправных и незаконных действий.

2. Уделить больше внимания на развитие общей и специальной выносливости для подготовки к длительному и ускоренному передвижению на местности при возможном преследовании правонарушителя.

3. При отработке боевых приемов борьбы, в частности, например, защит от ударов руками, ногами и предметом, действовать в контактных учебных поединках, применяя эффект неожиданности, постепенно повышая темп выполнения каждого приема. Данные практические навыки и умения самозащиты повысят уровень личной безопасности сотрудника в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

4. В процессе обучения курсантов и слушателей необходимо формировать и совершенствовать уровень их профессионально важных качеств, способствующих успешному выполнению задач повышенной сложности в будущей профессиональной деятельности действующих сотрудников полиции таких как: профессиональная ответственность, морально-волевые качества (смелость, решительность, внимательность, самообладание, гуманность и др.), активная жизненная позиция [1, с. 117].

5. Формирование на занятиях по физической подготовке мотивационной составляющей способствующей сознательной потребности у обучающихся в физических нагрузках, укреплению здоровья, самосовершенствованию и саморазвитию.

6. Привлекать курсантов и слушателей к участию в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых не только на территориях образовательных организаций МВД России, но и за их пределами. Организовывать и практиковать работу спортивных секций по служебно-прикладным видам спорта с привлечением в них не только профессиональных спортсменов, но и простых обучающихся, будущих сотрудников ОВД.

По нашему мнению, применяя на занятиях по прикладной профессиональной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России вышеперечисленные рекомендации, можно существенным образом повысить профессиональный уровень будущих сотрудников полиции, что в свою очередь положительно отразится на выполнении служебных обязанностей в тяжелой и опасной деятельности специалистов правоохранительной структуры ОВД.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.С. Гричанов, В.А. Морозов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 117-118.

2. Кустов, П.В. Основные направления повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / П.В. Кустов // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – М., Изд. «МЦНО». – 2017. – № 3(5).– С. 48-51.

3. Малетин, С.В. Основные направления подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к будущей професси-

ональной деятельности / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.М. Зуев // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 5 (66). – С. 145-147.

А.С. Матвеев

Оптимизация психических предстартовых состояний обучающихся служебному биатлону в образовательных организациях МВД России

Здоровый образ жизни – все поведенческие реакции и деятельность человека, которые благоприятно влияют на здоровье и способствуют укреплению здоровья. Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее в себя все основные элементы поведения индивида в его повседневной деятельности [1].

Психологическая подготовка является основной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе подготовки обучающихся служебному биатлону. По мнению Ю.Ю. Палайма (1973), давно установленным факторов является то, что результат выступления спортсмена в соревнованиях определяется не только высоким уровнем мышечной и функциональной тренированности, технической и тактической готовностью. Что бы реализовать в полной мере эти виды готовности в условиях соревнований, больше того – вскрыть резервные возможности выступающих в служебном биатлоне, необходимо психологически готовить к напряженным условиям конкретной деятельности. Без такой подготовки все, что было накоплено в течение месяцев тренировок, может быть растеряно в считанные минуты перед стартом [3].

В современных условиях физическая культура и спорт в историческом сознании и образе жизни народов являются общепризнанным социальным институтом [2].

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевое состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности к соревнованиям.

Цель исследования – разработать и проверить эффективность методики оптимизации психических предстартовых состояний обучающихся для выступлений в служебном биатлоне.

Определено, что 70% тренеров не используют средства направленные на оптимизацию психических состояний перед соревнованиями. Всего 10% тренеров проводят внушение спортсменам перед соревнованиями, у 20% тренеров спортсмены применяют формулы самовнушениями и 30% трене-

ров пользуются для оптимизации психических предстартовых состояний перед соревнованиями дыхательные упражнения.

Разработана методика оптимизации психических предстартовых состояний обучающихся, включающая в себя специальные физические упражнения, формулы самовнушения, дыхательные упражнения. Особенностью методики являлось, что в экспериментальной группе тренировку оптимизации психических предстартовых состояний спортсменов проводили сами, а в контрольной группе проводил преподаватель.

Для решения выше поставленных задач был проведен анализ показателей психических предстартовых состояний обучающихся. Были сформированы одна контрольная и одна экспериментальная группы по 10 человек в каждой. Группы были статистически однородны.

Результаты внутригруппового анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНУТРИГРУППОВОГО АНАЛИЗА КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ

Тест	До эксперимента	После эксперимента	p
СЛТ (баллы)	49±1,5	47±1,6	-
самооценка спортсменов (мм)	33,3±1,9	35,7±2,2	-
5-ти сек.тест (сек.)	4,6±0,1	4,6±0,1	-

Примечание: M – среднее арифметическое; m – средняя ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий между группами.

При сравнении результатов в контрольной группе между первым и вторым тестированием не было выявлено достоверно значимых различий ($p > 0,05$).

В таблице 2 представлены результаты внутригруппового анализа.

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВНУТРИГРУППОВОГО АНАЛИЗА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ

Тест	До эксперимента	После эксперимента	p
СЛТ (баллы)	49±1,1	41±1,04	0,03
самооценка спортсменов (мм)	31,1±2,3	46,4±2,04	0,02
5-ти сек.тест (сек.)	4,6±0,1	4,90±0,05	0,02

Примечание: M – среднее арифметическое; m – средняя ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий между группами.

В экспериментальной группе обнаружены изменения психических состояний обучающихся в сравнении с показателями до начала эксперимента по следующим показателям (табл. 3):

«СЛТ (соревновательная личностная тревожность)» в начале эксперимента была на высоком уровне(49±1,1), в конце эксперимента – средней уровень соревновательной личностной тревожности (41±1,04), выявлены достоверно значимые различия ($p>0,03$);

исследование самооценки психического состояния спортсменов дали следующие результаты: до начала эксперимента у спортсменов был низкий уровень самооценки психического состояния (31,1±2,3 мм). После эксперимента у спортсменов показатели улучшились (46,4±2,04 мм). Выявлены достоверно значимые различия (p>0,02);

Показатели 5-тисекундного теста, проведенного до эксперимента свидетельствуют о недооценки времени и высокотревожности спортсменов (4,6±0,1 сек.), во время и после эксперимента наблюдалась более адекватная оценка заданного отрезка времени (4,90±0,05 сек.), обнаружены достоверные различия (p>0,02).

После педагогического эксперимента показатели психического состояния обучающихся улучшились.

Таблица 3

ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ МЕЖГРУППОВОГО АНАЛИЗА КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП

Тест	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
СЛТ (баллы)	49±1,5	49±1,1	47±1,6	41±1,04
p	-		0,04	
самооценка спортсменов (мм)	33,3±1,9	31,1±2,3	35,7±2,2	46,4±2,04
p	-		0,02	
5-ти сек.тест (сек.)	4,6±0,1	4,6±0,1	4,6±0,1	4,90±0,05
p	-		0,03	

В результате межгруппового анализа до эксперимента между контрольной и экспериментальной групп значимых изменений не обнаружилось (p>0,05), результаты тестирования психических состояний показывают о повышенной тревожности обучающихся обеих групп во всех показателях:

«СЛТ (соревновательная личностная тревожность)» до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах наблюдался высокий уровень соревновательной личностной тревожности(49±1,5; 49±1,1);

исследование самооценки психического состояния обучающихся. Обе группы до эксперимента находились на низком уровне психического состояния (33,3±1,9; 31,1±2,3 мм), значимых различий не обнаружилось;

Показатели 5-тисекундного теста проведенного до эксперимента свидетельствуют о недооценки времени и высокотревожности обеих групп (4,6±0,1; 4,6±0,1 сек.), значимых изменений не обнаружилось.

После эксперимента между группами произошли значимые изменения во всех показателях (p<0,03), результаты экспериментальной группы улучшились во всех показателях, по результатам 5-ти секундного теста

можно сделать вывод что экспериментальная группа стали более верно определять заданный отрезок времени (4,9±0,05 сек), по результатам показателей СЛТ (соревновательная личностная тревожность) экспериментальная группа вышла на средний уровень тревожности (41±1,04), так же показатели самооценки психического состояния обучающихся экспериментальной группы стали средними (46,4±2,04 мм).

Выводы: в межгрупповом анализе показателей психических состояний обучающихся контрольной и экспериментальной групп до применения методики значимых различий не обнаружено ($p>0,05$). После эксперимента в группе были выявлены статически значимые изменения в показателях психических состояний, что свидетельствует об эффективности разработанной методики оптимизации психических предстартовых состояний.

Выявлены внутригрупповые различия в исследуемых показателях психических состояний экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента: СЛТ ($p<0,03$); эксперсс-оценка обучающихся ($p<0,02$); 5-ти секундный тест ($p<0,02$). В контрольной группе значимых изменений до и после педагогического эксперимента не обнаружено ($p>0,05$).

Анализируя результаты соревнований можно предположить, что улучшению результата в виде более высоких занятых мест экспериментальной группы поспособствовала разработанная методика оптимизации психических предстартовых состояний обучающихся для выступлений в служебном биатлоне.

Библиографический список

4. Иванова, О.М. Физическая культура как условие качества жизни индивида / О.М. Иванова, Л.М. Билалова, С.С. Матвеев // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 3). – С. 657.

5. Матвеев, А.С. Специальная физическая подготовка занимающихся легкой атлетикой в беге на короткие дистанции на этапе начальной подготовки / А.С. Матвеев, Р.Р. Нухов, Э.В. Абдрахманов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. тр. Межд.. науч.-практ. конф., 21-23 марта 2019 / УГАТУ. – Уфа, 2019. – С. 228-230.

6. Палайма, Ю.Ю. Психология и современный спорт : учебное пособие / Ю.Ю. Палайма. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 170 с.

В.С. Мещеряков, С.А. Мещеряков

Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки курсантов Сибирсого юридического института МВД России

При анализе вопросов, касающиеся повышения надёжности применения сотрудниками МВД России приёмов единоборств, наше внимание привлёк такой аспект, как эффективность занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы», которая, наряду с другими факторами, определяется рациональным сочетанием технико-тактической и специальной физической подготовки.

Многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия специальными физическими упражнениями. По нашему мнению, ссылки на отсутствие времени не всегда обоснованны, считаем, что если на физическую подготовку безмерно увеличивать количество часов, то это может отрицательно сказаться на других направлениях профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов [2-4].

По мнению многих авторов, основными и самым эффективными средствами специальной физической подготовки являются сами соревновательные упражнения, в процессе выполнения которых происходит совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида деятельности [1].

Несомненно, действенным способом повышения эффективности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» будет являться проведение спаррингов по заданию с использованием способа моделирования практических ситуаций. В связи с чем встаёт ряд вопросов, таких как: профилактика травматизма на занятиях, адекватность нагрузки для определённого контингента и другие, решение которых, по нашему мнению, будет влиять на плодотворность методики обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» [5]. Зачастую во избежание данных проблем занятия сводятся к выполнению приёмов на несопротивляющемся партнёре и без проявления должного уровня физических качеств, что отмечено во многих исследованиях, где эффективность педагогического воздействия, направленного на развитие двигательных качеств, вызывает огромное сомнение, особенно в условиях двухразовых занятий в неделю, ведь в процессе занятий необходимо решать и ряд других задач.

По мнению Ю.В. Верхошанского, уровень скоростно-силовой подготовленности и умение занимающихся полноценно его использовать являются определяющими в совершенствовании технического мастерства в различных видах спорта, требующих проявления взрывных усилий [1].

В ходе проведенного анализа и обобщения научно-методической литературы по обозначенной проблеме стал очевиден тот факт, что в процессе физической подготовки сотрудников силовых ведомств в настоящее время предпочтение отдаётся методикам применения средств скоростно-силовой направленности, разработанных на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности. Это лишний раз подтверждает тот факт, что процесс совершенствования физических качеств должен осуществляться средствами специальной подготовки, что, в свою очередь, помогает комплексному решению задач и тем самым использованию отводимого времени с максимальной эффективностью.

В связи с этим целью данной работы является анализ целесообразности использования специальных упражнений скоростно-силового и кардио-силового характера с высоким уровнем интенсивности на занятиях по физической подготовке с сотрудниками правоохранительных органов по разделу «Боевые приёмы борьбы».

В последнее время немало научных работ посвящены применению физических упражнений высокой интенсивности, направленных в большей степени на совершенствование общей физической подготовленности. Одним из популярных направлений в настоящее время является кроссфит. Тренировки по кроссфиту – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15-20 минут, с разминкой весь тренировочный процесс укладывается в 45-60 минут, что для сотрудников силовых структур является неоспоримым преимуществом ввиду отсутствия времени на занятия [2-4]. Но зачастую в погоне за повышением интенсивности на второй план уходит специфика подготовки, что, по нашему мнению, связано с более легким вариантом повышения интенсивности нагрузки на занятии за счет выполнения упрощенных в двигательном плане упражнений. А возможно, и отсутствием должного уровня квалификации руководителя занятия, который, как нам представляется, должен потрудиться над составлением комплекса упражнений, в которые должны входить элементы требующие дополнительной проработки. Таким образом, мы считаем, что наиболее эффективным способом повышения интенсивности занятий по разделу «Боевые приёмы борьбы» является высокоинтенсивный тренинг, основанный на выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений, а также отдельных приёмов и их элементов.

Для определения эффективности этих занятий на базе СибЮИ МВД России с сентября 2017 г. по январь 2018 г. был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 25 курсантов факультета подготовки специалистов по программам высшего образования, обучающихся специальности «Правоохранительная деятельность». Из них 16 человек мужского пола, 6 человек женского пола. Возраст участников на мо-

мент исследования составил 19-21 год. При проведении исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тренинга носили обучающий характер, где участники эксперимента изучали и совершенствовали технику выполнения боевых приёмов и их частей. Упражнения и дозировка подбирались с учётом половых признаков, уровня развития силовых способностей и технической подготовленности занимающихся. Упражнения подбирались в соответствии с программным материалом по разделу «Боевые приёмы борьбы», также добавлялись двигательно-упрощенные упражнения с собственным весом (подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх) для повышения интенсивности. Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

В завершении эксперимента были сопоставлены исходные данные в контрольных упражнениях, характеризующих уровень развития физических качеств и уровень сформированности умений и навыков по выполнению боевых приёмов, с результатами, полученными по окончанию исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые мужского пола прибавили к исходным показателям в среднем 2 раза. Девушки улучшили результаты в сгибании-разгибании рук в упоре лежа в среднем на 6 раз. В упражнении «челночный бег 10х10 м» показатель времени пробегания по дистанции у испытуемых в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов и в других упражнениях, характеризующих физические качества.

При выполнении боевых приёмов борьбы по билетам, состоящим из 3 задач, участники эксперимента выполнили задание на 4,6 балла по группе в среднем, при том что на начало эксперимента данный показатель был равен 3,7 балла.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике была зафиксирована лишь одна травма, которая являлась последствием неоднократно ранее полученной травмы, это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием данной методики позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и изучение имеющейся литературы позволили сделать следующие выводы.

1. В настоящий момент в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел применяются традиционные средства и методы, используемые в общей и специальной физической подготовке сотрудников

правоохранительных структур, а интенсивные тренировки направлены в основном, на совершенствование уровня общей физической подготовленности.

2. Центральную часть системы тренировок должны составлять высокоинтенсивные тренировки, направленные на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио-силовая, скоростно-силовая) с максимальной мощностью, в таких комплексах задача стоит выполнить за минимальное время указанный объем работы либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

3. В подразделениях МВД России физическая подготовка с использованием высокоинтенсивного тренинга, направленного на совершенствование боевых приёмов, должна включать в себя двух– или трёхразовые занятия в неделю. Комплекс физических упражнений должен состоять из одного и более многоповторных упражнений скоростно-силового характера.

4. Занятия по физической подготовке с использованием специального высокоинтенсивного тренинга позволят в относительно короткий срок (3-4 месяца) достоверно улучшить силовые показатели, показатели быстроты движений, выносливости от исходного уровня и значительно повысить надежность применения боевых приёмов.

5. Организуя каждое последующее занятие, преподаватель (инструктор) должен планировать повышение интенсивности или объёма нагрузки, принимая во внимание физическое состояния занимающихся.

6. Значительный эффект при воспитании скоростно-силовых способностей достигается с помощью метода полной или частичной последовательной замены одних упражнений другими, обладающими более выраженным тренирующим эффектом.

7. Данная методика должна учитывать ряд особенностей, таких как уровень подготовленности и уровень загруженности личного состава, день и время проведения занятия и с учётом вышеперечисленных особенностей носить вариативный характер.

На основании проделанной работы полагаем, что использование специального высокоинтенсивного тренинга на занятиях по физической подготовке в процессе обучения по разделу «Боевые приёмы борьбы» является эффективным инструментом, позволяющим качественно улучшить физическую подготовленность сотрудников правоохранительных органов.

Библиографический список

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

2. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России : отчёт о НИР / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.И. Кравчук, Ф.М. Тельнов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2011. – 53 с.

3. Глубокая, М.В. Кроссфит в физической подготовки обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 6-13

4. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчёт о НИР / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, О.А. Чудинова, А.И. Кравчук. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 63 с.

Д.А. Моденков, К.К. Бондаренко

Эффективность применения специальных нагрузок сотрудников силовых структур

В настоящее время профессиональной подготовке сотрудников силовых структур уделяется огромное значение. Высокий уровень физической подготовки и профессионализма важен не только для обеспечения законности и выполнения поставленных задач, но и для сохранения жизни и здоровья самих сотрудников. Одной из приоритетных задач повышения физической подготовленности является степень развития силовых способностей, необходимых для успешного преодоления сопротивления и задержания правонарушителей [3].

Характер применения физических нагрузок в профессиональной подготовке сотрудников, решающих задачи, связанные с экстремальными ситуациями (задержание правонарушителей, спасательные операции) определяется дифференцированным подходом к применению специальных упражнений и развитию физических качеств [1]. Вместе с тем сложность выполнения специальных технических приемов, равно как и развитие способности выполнять поставленные задачи в изменяющихся условиях, требует индивидуального подхода к подготовке специалиста с учетом возраста и уровня развития физических качеств [3].

Целью работы явилось совершенствование системы силовой подготовки сотрудников силовых структур.

Эксперимент проводился на базе пункта постоянной дислокации отряда милиции особого назначения и роты конвойной службы милиции в период с 27 ноября по 23 марта, и составил 17 недель.

В эксперименте принимали участие сотрудники отряда милиции особого назначения. Участникам на момент эксперимента было от 22 до 40 лет. Этот фактор является особенностью исследования т.к. возраст, стаж работы, физическая подготовка варьируется в очень широком диапазоне.

Сотрудники, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, для выполнения занятий и нормативов по физической подготовке в соответствии

с их возрастом распределялись на медико-возрастные группы: 1-я – до 25 лет; 2-я – от 25 до 30 лет; 3-я – от 30 до 35 лет; 4-я – от 35 до 40 лет.

В каждом из трех взводов были выделены одна контрольная группа и одна экспериментальная. Условно они были обозначены как 1-А, 2-А, 3-А, это были экспериментальные группы. И соответственно 1-Б, 2-Б, 3-Б были контрольные. Занятия в контрольных группах проводились согласно плану учебных занятий.

Перед началом эксперимента определялась становая сила в шести группах участвующих в эксперименте. Результаты тестирования не выявили достоверности различий между группами.

Занятия в контрольных группах строились на основании комплексных рекомендаций и планов занятий в рамках служебной подготовки. В экспериментальных группах как минимум один раз в неделю проводился в тренажерном зале. Кроме этого на общем дне занятий, который проводится обязательно раз в неделю, отводилось время на упражнения силового характера.

Изначально было выявлено, что наиболее развита становая сила у сотрудников возрастной категории 25-30 лет. Более низкие показатели имеют молодые сотрудники до 25 лет и сотрудники в возрасте 35-40 лет. С учетом полученных на предварительном этапе исследования данных был определен характер силовых упражнений по количественным показателям и весу нагрузочного инвентаря.

По окончании педагогического эксперимента было выявлено, что использование специальных силовых упражнений и комплексов, направленных на укрепление мышечного корсета и развитие силовых способностей, положительно влияют на рост становой силы, а следовательно, увеличение силовых возможностей всех мышц тела.

Ожидаемый результат прироста становой силы в результате целенаправленного применения специальных силовых упражнений получили в незначительной степени в группе «Б» и в большей, значимой степени группах «А». Показатель в экспериментальных группах увеличился от 8,14% до 10,40%. Следовательно, два целенаправленных занятия силовой направленности увеличили силовой показатель не зависимо от возраста испытуемых.

Следует отметить, что занятия проводились в соответствии с разработанными на основании исходного уровня занимающихся комплексами силовых упражнений. Количество повторений колебалось в пределах 6-12 раз, преимущественно в статодинамическом режиме, с интервалом отдыха в среднем 2-3 минуты. Наиболее подготовленных занимающиеся выполняли «двойные сплиты». Количество повторов в упражнении 5-6 повторений. Каждую четвертую неделю силовое занятие проводилось с выполнением

половины обычного объема, т.е. 3 повторения каждого упражнения. Повторения и отдых оставался прежним.

В контрольных группах прирост становой силы вырос не значительно в среднем на 3%. Это можно объяснить начальным высоким уровнем показателя. Тем, что одного занятия силовой направленности не совсем достаточно для высокого развития силовых способностей, а также спецификой режима дня и режима питания в связи со служебной деятельностью.

Несколько иные данные показало сравнение результатов по медико-возрастным группам. Высокий прирост показали испытуемые в возрасте до 25 лет. Хотя участники эксперимента этого возраста имели наиболее низкий начальный уровень становой силы. Результат по окончанию эксперимента в группах «А» у сотрудников до 25 лет увеличился на 16,23%, против 4,65% у испытуемых того же возраста из контрольных групп. Целенаправленные занятия два раза в неделю увеличили данный показатель у всех экспериментальных участников (табл.).

Таблица

ОБОБЩЕННЫЙ ПРИРОСТ СТАНОВОЙ СИЛЫ В ИНТЕГРИРОВАННЫХ ГРУППАХ (КГ)

Исследуемая группа	Показатель до эксперимента	Показатель после эксперимента	Прирост становой силы, %	Количество участников группы
1-А	204,30	224,10	+9,71	10
2-А	202,70	223,80	+10,40	10
3-А	197,70	213,80	+8,14	10
1-Б	201,60	208,10	+3,22	10
2-Б	200,40	207,40	+3,49	10
3-Б	199,20	205,90	+3,36	10
До 25 лет Гр.-А / Гр.-Б	192,1 (191 / 193,33)	204,30 (222 / 202,33)	+6,40 (+16,23 /+4,65)	10
25-30 лет Гр.-А / Гр.-Б	205,61 (202,66 / 207,08)	218,55 (228 / 213,83)	+6,29 (+12,87/+3,29)	18
30-35 лет Гр.-А / Гр.-Б	201,87 (201,63 / 202,40)	216,37 (219,90 / 208,60)	+7,18 (+9,06/+3,06)	16
35-40 лет Гр.-А / Гр.-Б	196 (201,66 / 187,01)	212 (214,83 / 194,01)	+7,16 (+6,53/+3,74)	16

Достаточно высокий прирост становой силы показали и участники эксперимента второй и третьей медико-возрастной групп, процентное увеличение силового показателя становой увеличилось соответственно на 12,87% и 9,06% соответственно. Средний показатель в возрасте 25-30 лет экспериментальных участников достиг 228 кг. Это очень высокий показатель подтверждает, что двух разовые занятия силового характера увеличат гиперплазию и гипертрофию мышц, и как следствие силу.

Несколько иная ситуация с участниками в возрасте 35-40 лет экспериментальных групп. Здесь мы наблюдаем увеличение силы несколько

ниже аналогичных экспериментальных медико-возрастных групп, всего лишь на 6,53%. Это можно объяснить физиологическими изменениями в организме этого возраста, т.е. физиологическое замедление роста силы у лиц к 40 годам жизни. Но при этом средний показатель становой силы по возрасту 35-40 лет по окончанию эксперимента составил 212 кг при весе занимающихся в среднем 85-95 кг. Это соответствует 223-249% в отношении массы тела и показателя становой силы, и является среднем и выше среднего показателя для мужчин.

От уровня сформированности и последующего развития физических качеств сотрудника силовых структур зависит успешность его профессиональной деятельности, более того, жизнь и здоровье.

Профессиональная деятельность силовых подразделений предъявляет повышенные требования к уровню развития их физических качеств, в том числе и силовых. Как показывает практика, физическая подготовка является одним из необходимых факторов, оказывающих существенное влияние на эффективность выполнения сотрудниками служебно-оперативных задач. Поэтому вся система профессионально-прикладной физической подготовки должна строиться на научной основе с учетом специфики профессиональной деятельности. Немало важным качеством здесь, является и развитие силы.

Большая роль в силовой подготовке отводится и на самих занимающихся сотрудников. Иногда от неправильного подхода в учебно-тренировочном процессе служебной подготовки, развитие силовых показателей проходит не в должной степени.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что правильно организованные занятия могут увеличить силовые показатели становой, а следовательно и других показателей силы, не зависимо от начального уровня физической подготовки и возраста занимающихся.

Библиографический список

1. Бондаренко, К.К. Применение дифференцированного подхода к оценке специальной подготовки пожарных-спасателей / К.К. Бондаренко, Д.Н. Григоренко // Пожарная безопасность. – 2005. – № 2. – С. 83-89.

2. Ворожцов, А.М.Развитие и поддержка силовых способностей сотрудников органов внутренних дел / А.М. Ворожцов // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. – С. 40-43.

3. Григоренко, Д.Н. Индивидуальное нормирование тренировочных нагрузок в пожарно-спасательном спорте / Д.Н. Григоренко, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики. – 2018. – С. 37-42.

Т.А. Монш, С.В. Малетин

БИОТЕРРОРИЗМ И МЕРЫ ПО ЕГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ

Сложившуюся в последние годы международную обстановку нельзя назвать никак иначе, как чрезвычайно сложной. Резко активизировавшиеся террористические организации представляют большую опасность для всего мирового сообщества, в том числе и для России.

В современных реалиях наметились определенные виды международного терроризма. Одним из наиболее опасных видов международного терроризма, направленного на общественную безопасность, является терроризм, в результате которого может быть применено оружие массового поражения с использованием биологического инструментария. Это означает, что возможно преднамеренное использование патогенных микроорганизмов в качестве оружия террора [3, с. 161]. Это и именуется биотерроризмом.

Биологическое оружие имеет ряд особенностей и так называемых преимуществ по сравнению с другими видами оружия массового поражения: скрытность действия, длительный характер воздействия, возможность одновременного использования различных биологических агентов, распространение возникших заболеваний на огромных территориях, вызывать в течение непродолжительного периода времени большое количество жертв (например, распыление спор сибирской язвы, оспы), а также длительность и сложность идентификации микроорганизмов. Кроме того, когда используются биологические агенты, технические сооружения, в которые они проникают, не повреждаются и не разрушаются. При этом учитывая современное стремительное развитие прогресса в области биологических технологий, существует возможность создания биологического оружия, гибкого в применении, но не уступающего по поражающим характеристикам ядерному.

Эксперты дают оценку, что около 17 стран обладают готовым биологическим оружием или находятся в заключительной стадии его разработки, в связи, с чем угроза использования этого оружия сохраняется. По приблизительным подсчетам, в 67 странах сосредоточено 453 коллекции различных штаммов, принадлежащих различным организациям, 54 из которых занимаются торговлей возбудителем сибирской язвы, 18 – чумы. Всего в мире насчитывается около 1000 банков микроорганизмов [1].

В современных условиях использование биологического оружия для террористических актов является чрезвычайно актуальным и потенциально реальным явлением [2, с. 118]. Но военные эксперты в случаях глобальных войн по сравнению с ядерным оружием, биологическому отводят второстепенную значимость.

Подводя итоги, следует выделить ряд практических рекомендаций для эффективного обеспечения безопасности в рамках противодействия угрозам биотерроризма, а также совершенствования антитеррористической защищенности биологически опасных объектов. К ним относятся: 1) важность создания национальной единой автоматизированной системы наблюдения и контроля за биологической обстановкой; 2) уменьшение числа объектов, имеющих разрешение хранить микроорганизмы и вирусы; 3) углубить международное сотрудничество в области биобезопасности, с возможностью участия в международных программах нераспространения оружия массового уничтожения. Для этого необходимо уметь правильно моделировать ситуации, вызванные биотерроризмом, а также формировать системы мероприятий по действиям в чрезвычайных ситуациях.

Библиографический список

1. Интерпол предупреждает о биотерроризме // Inopressa. 22 ноября 2005 г. – URL: http://www.inopressa.ru/jpost / 2005/11/22/12:06:44/Interpol.

2. Гричанов, А.С. Внедрение инновационных методов в образовательный процесс по дисциплине «Тактико-специальная подготовка» / А.С. Гричанов, В.А. Морозов, В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 117-118.

3. Гричанов, А.С. Условия профессиональной защищенности как основа служебно-профессиональной безопасности сотрудников органов внутренних дел / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2016. – № 2 (31). – С. 160-162.

Н.Н. Нагорный, Л.А. Нагорная

Педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке у обучающихся вузов МВД России

Учебная дисциплина «Тактико-специальная подготовка» преподаётся в вузах МВД России и имеет как теоретическое, так и в большей степени практическое значение. Помимо отработки широкого спектра служебно-прикладных навыков (например, тактики действий служебных нарядов по охране общественного порядка и безопасности, при чрезвычайных обстоятельствах, при массовых беспорядках; организации управления и взаимодействия в специальной операции и др.) обучающиеся должны научиться коллективно, совместно друг с другом, осуществлять наилучшим образом служебную деятельность в короткий временной период (ограниченность

времени, его нехватка) и крайне сложных внешних общественных условиях (различных правоприменительных конфликтогенных ситуациях). Отсутствие такого навыка создаёт невозможность осуществить качественную тактико-специальную подготовку курсантов и слушателей факультета профессиональной подготовки, закрепить отработку у них практических приёмов правоохранительной деятельности.

Психолого-педагогическая сложность овладения навыком коллективного взаимодействия (навык работе в «команде») состоит в том, что это не просто словесное распределение обязанностей между сотрудниками и планирование последовательности их выполнения, а опыт практической работы, где «я» каждого подчинено общему «мы» (взаимосвязи действий и взаимопониманию сотрудников, их взаимопомощи, осознаваемой обязанности действовать совместно и слаженно, процессу осуществления служебной деятельности, получаемым при её выполнении результатам).

Наличие навыка коллективного (командного, группового) взаимодействия очень важно и сложноформируемо, так как его интериоризированность (закреплённость в сознании на уровне сформированного действия, включённость в мировоззрение сотрудника, его профессиональные установки) достигается многократным повторением определённых тактических приёмов.

Рассмотрим одну из методик проведения занятий по тактико-специальной подготовке, которая позволяет отработать вышеуказанный практический навык. Например, на занятиях по теме «Организация и проведение специальной операции по пресечению массовых беспорядков» обучающиеся, экипированные необходимыми спецсредствами (шлем, бронежилет, щит, палка резиновая (ПР-73)), выполняют выдвижение в различные виды боевого порядка, для осуществления тактики действий групп вытеснения, оцепления и изъятия [1, с. 422-432]. На первый взгляд, может сложиться мнение о простоте и несложности отрабатываемых действий, но это не так. Должно сформироваться как полное понимание порядка эффективного выполнения тактических приёмов, так и слаженность действий, т.е. двигательные навыки и волевые качества по их применению. Данные коллективные действия вначале прорабатываются медленно, для понимания их тактической целесообразности, а затем с максимально возможной скоростью, на обоих этапах обучения преподавателем исправляются ошибки обучающихся.

Таким образом, вышеуказанная педагогическая методика позволяют эффективно сформировать навыки коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке в вузах МВД России.

Библиографический список

1. Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2017. – Часть 2. – 472 с.

М.С. Рогушкин, О.В. Устиловская

К вопросу о повышении качества огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел

Одним из ведущих разделов профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел является огневая подготовка. Ее цель – научить сотрудников ОВД умелому обращению с табельным оружием, ведению меткого огня в различной обстановке, обеспечению выполнения задач, связанных с его применением.

Огневая подготовка в значительной мере определяет готовность подразделений органов внутренних дел к противостоянию преступности и представляет собой систему мероприятий, направленных на усвоение личным составом теоретических знаний, формирование у них умений и навыков, необходимых для уверенного владения оружием при выполнении оперативно-служебных задач.

В СССР в довоенное время была создана своя школа подготовки стрелков, где обучение носило массовый характер. Основным видом оружия была винтовка. Ежегодно осуществлялась подготовка более двух миллионов человек до уровня значка «Ворошиловский стрелок». В системе подготовки правоохранительных органов значительное место отводилось стрельбе из револьверов «системы Нагана, обр. 1985 г.» и пистолетов ТТ. Целью методики подготовки было обучение точной стрельбе одиночными выстрелами на дистанциях 25 и 50 м. Неплохие показатели в стрельбе из этих видов оружия достигались за счет особенности оружия: большой прицельной линии (160-170 мм) и высокого качества боеприпасов. Основной изготовкой для стрельбы была классическая спортивная изготовка стоя с одной руки.

В послевоенные годы масштабы массовой работы с населением по подготовки стрелков снизились, что постепенно привело к значительному сужению круга людей, умеющих точно и метко стрелять, в том числе и в органах внутренних дел. Это стало причиной того, что в правоохранительных органах стало мало квалифицированных инструкторов по огневой подготовке, способных проводить занятия на высоком методическом уровне.

С принятием в 1951 г. на вооружение пистолета Макарова результаты огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел продолжили

снижение. К указанным выше причинам снижения у личного состава уровня огневой подготовленности добавились следующие:

– меньшая, по сравнению с предыдущими образцами короткоствольного оружия, длина прицельной линии пистолета Макарова;

– невысокая кучностью стрельбы при использовании боеприпасов со стальным сердечником.

Хороших результатов в стрельбе из ПМ достигали, как правило, только подготовленные стрелки.

Следующей причиной снижения результатов в огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел стало отсутствие эффективных методик обучения. Изначально система подготовки сотрудников органов внутренних дел опиралась на традиционные способы обучения стрельбе, основанные на спортивных методиках. Однако впоследствии стало очевидно, что данные методики не рассчитаны на массовое обучение и приемлемы только для спортсменов-стрелков, прошедших специальный отбор. Реальные условия применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел требуют формирования у них иных умений и навыков обращения с огнестрельным оружием: смены магазина в ходе ведения огня, устранения задержек в ходе стрельбы, стрельбы в движении, использования укрытий, стрельбы на опережение «навскидку» и т.д. Таким образом, методика огневой подготовки сотрудников ОВД, а вместе с ней и ведомственная нормативная база, регламентирующая организацию и проведение занятий по огневой подготовке, в определенный период времени стали значительно отставать от реальной практики применения огнестрельного оружия личным составом. Лишь в 2000-х годах это положение стало меняться. Действующая на текущий момент нормативная база огневой подготовки [1, 2] содержит конкретные требования, предъявляемые к огневой подготовке сотрудников с учетом их профессиональной деятельности в современных условиях.

Неэффективная организация практических занятий по стрельбе в территориальных подразделениях ОВД также повлияла на эффективность применения сотрудниками огнестрельного оружия. Как правило, практические занятия по огневой подготовке в подразделениях предусматривают лишь однократное выполнение сотрудником стрелкового упражнения без разбора допускаемых стрелком ошибок и дополнительной отработки техники производства выстрела. Связано это, в первую очередь, с невысокой квалификацией большинства инструкторов огневой подготовки, многие из которых выполняют указанные обязанности на нештатной основе.

Помимо перечисленных причин, существует еще и причины когнитивного характера, связанные с отсутствием у большинства сотрудников знаний о реальных возможностях своего оружия и отсутствием практиче-

ского опыта в подтверждении таких знаний. Так, в приказе МВД России от 23.11.2017 № 880 представлены упражнения стрельб из боевого ручного стрелкового оружия с дистанций, которые в несколько раз меньше дистанций наиболее эффективного огня используемого сотрудниками органов внутренних дел оружия: для стрельбы из пистолета Макарова предусмотрена максимальная дистанция 20 метров, когда наиболее эффективный огонь составляет 50 метров; для пистолета-пулемета максимальная дистанция в упражнениях составляет 25 метров, когда прицельная дальность стрельбы составляет от 100 метров; для автоматов максимальная дистанция в упражнениях составляет 100 метров, когда прицельная дальность стрельбы из автоматов составляет минимум 200 метров (для автомата 9 А 91); для снайперской винтовки максимальные дистанции в упражнениях составляют 400 метров, а прицельная дальность стрельбы составляет минимум 800 метров (для винтовки СВУ). Не имея возможности выполнять стрелковые упражнения на максимальных дистанциях эффективного огня различных образцов вооружения, стрелки не получают наглядного представления о возможностях имеющегося оружия, что могло бы укрепить их уверенность в эффективности его применения.

Следует отметить, что в научной литературе [3, 4, 6 и др.] предлагаются различные способы повышения эффективности процесса огневой подготовки сотрудников ОВД. Результаты проведенного нами исследования позволили сформулировать дополнительные рекомендации по повышению качества огневой подготовки сотрудников ОВД:

1) разбор ошибок стрелка, допущенных в ходе выполнения стрелкового упражнения, обязателен. Не только преподаватели огневой подготовки образовательных организаций системы МВД России, но и инструкторы огневой подготовки территориальных подразделений ОВД должны обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками выявления исправления типичных ошибок при стрельбе. Кроме того, необходимо обязательно предусматривать возможность стрелку, допустившему и осознавшему свои технические ошибки, дать возможность их исправить в ходе повторного выполнения упражнения;

2) по окончании базового этапа огневой подготовки следует включать в процесс обучения стрелковые упражнения, выполняемые на максимальных дистанциях эффективного огня конкретных видов вооружения, что позволит стрелку реально осознать возможности оружия и будет способствовать укреплению уверенности в своих стрелковых умениях и навыка;

3) спортивные методики подготовки стрелка эффективны лишь на начальном и базовом этапах обучения сотрудников ОВД огневой подготовке. На этапе совершенствования стрелковых навыков следует избегать стандартных (заранее известных) условий стрелковых упражнений.

Технология разработки методик огневой подготовки сотрудников ОВД на основе моделирования ситуаций служебной деятельности более подробно описана в публикации А.В. Афанасьева и Н.В. Астафьева [5].

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. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

3. Астафьев, Н.В. Повышение профессиональной подготовленности выпускников вузов МВД России / Н.В. Астафьев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2 (45). – С. 17-24.

4. Афанасьев, А.В. Рекомендации по повышению эффективности занятий по огневой подготовке в системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / А.В. Афанасьев, А.К. Цепелев, О.А. Юсупова // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 25-29.

5. Афанасьев, А.В. Технология разработки и внедрения новых упражнений стрельб в учебный процесс профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел / А.В. Афанасьев, Н.В. Астафьев // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : материалы XXIV Всероссийской научно-методической конференции (28 февраля – 1 марта 2019 г.) / Восточно-Сибирский институт МВД России. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2019. – С. 102-106.

6. Колиненко, А.Д. Основные направления оптимизации учебного процесса по огневой подготовке / А.Д. Колиненко, А.Г. Литвиненко // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями : материалы шестнадцатой международной научно-практической конференции / под ред. Ю.В. Анохина. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2018. – Ч. 2. – С. 260-262.

В.А. Серебрянников, М.В. Крысин, Н.А. Мудренко

О НЕОБХОДИМОСТИ ЕДИНОГО ПОДХОДА К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ

Законодательство Российской Федерации предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке сотрудников полиции, одной из важнейших составляющих которой является физическая подготовленность

личного состава органов внутренних дел (ОВД). В частности, ФЗ «О полиции» (гл. 6, ст. 27, п. 2), требует: «Сотрудник полиции, независимо от замещаемой должности, места нахождения и время суток обязан: … принять меры по спасению граждан, предотвращению и пресечению преступления, административного правонарушения, задержанию лиц, подозреваемых в их совершении,…».

На практике это означает, что каждый сотрудник полиции должен находиться в режиме постоянной готовности к применению физической силы, уметь эффективно и надежно применять средства силового принуждения к выполнению своих законных требований, и выполнять действия, направленные на обеспечение личной и общественной безопасности. Для этого любой сотрудник полиции как минимум должен быть способен без предварительной подготовки, демонстрировать необходимый уровень развития физических качеств и сформированных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы.

Однако неизменно большое число происшествий, связанных с ранениями и гибелью сотрудников полиции, в результате неумелого применения физической силы и боевых приемов борьбы, свидетельствует о неудовлетворительной организации и практической реализации процесса физической подготовки в подразделениях ОВД. Об этом же свидетельствует крайне низкий уровень владения техникой приемов и технико-тактических действий раздела «Боевые приемы борьбы», который в процессе проведения практических занятий по дисциплине «Физическая подготовка» показывают сотрудники полиции, проходящие обучение на факультете заочного обучения или факультете переподготовки и повышения квалификации, в частности в Дальневосточном юридическом институте МВД России. Причем это сотрудники полиции, которые на момент проверки не один год служат в органах внутренних дел, а значит, регулярно посещают обязательные занятия по физической подготовке в системе профессиональной служебной и физической подготовки и успешно сдают зачеты.

Все это позволяет говорить о значительных пробелах, в вопросах методики эффективного формирования и совершенствования, у сотрудников полиции, профессионально-важных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы.

Основная проблема здесь, как нам кажется, заключается в противоречии между требованиями к срокам, процессу и результатам профессионального обучения в области физической подготовки сотрудников полиции и реально существующими педагогическими возможностями осуществления этого процесса. Отсюда возникает несоответствие уровня физической подготовленности сотрудников полиции к правомерным и эффективным действиям по применению мер непосредственного принуждения, обеспечения личной и общественной безопасности.

Ранее мы уже отмечали [3], что данная проблема в целом может быть решена только в контексте с пересмотром концепции организации процесса физической подготовки, сотрудников полиции, где вопросы формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков должны решаться на основе общепедагогических и специфических принципов физического воспитания, разработанных в практике отечественной системы физического воспитания и спорта (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.).

В соответствии с классической теорией обучения двигательным действиям, основанной на трудах основоположников физиологии и психологии (Н.А. Бернштейн, А.Н. Леонтьев, В.С. Фарфель, П.К. Анохин и др.), которые обосновали существование определенных педагогических закономерностей процесса обучения двигательным действиям и утверждали, что игнорирование данных закономерностей непременно негативно отразится на качестве и конечном результате обучения.

Однако действующие сегодня нормативные документы МВД России [1], регламентирующие процесс физической подготовки сотрудников полиции (курсантов и слушателей), не всегда соответствуют этим законам. А именно эти документы, должны быть направлены на развитие и совершенствование у сотрудников полиции (курсантов и слушателей) необходимых профессионально-важных физических качеств, приобретение специальных двигательных знаний, умений и навыков, которые в комплексе с правовой, морально-психологической, юридической и т.п. подготовкой должны формировать компетенции, необходимые для качественного выполнения служебных обязанностей.

По нашему мнению, для исправления данного положения, в первую очередь, необходимо разделить целевые установки двух форм обучения прикладным физическим качествам, умениям и навыкам, которые сложились в системе подготовки кадров для МВД России и параллельно действуют в настоящее время. А во вторую очередь необходимо определить механизм действия, в соответствие с которым в последствие обе эти формы обучения должны находить свое логическое продолжение в системе профессиональной служебной и физической подготовки в соответствие с действующим приказом МВД России [1].

Первая форма – обучение курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России. По временному отрезку и объему обучения она позволяет формировать у курсантов и слушателей требуемые физические качества, умения и навыки, которые затем необходимо совершенствовать и поддерживать в процессе всей служебной деятельности, с учетом неизбежных изменений условий этой деятельности (по возрасту, сроку службы, карьерному росту и т.д.).

Вторая форма – обучение сотрудников полиции рядового, младшего, среднего и старшего начальствующего состава (в течение нескольких месяцев), осуществляемое на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России или в центрах профессиональной подготовки территориальных органов МВД России на окружном, межрегиональном, региональном уровнях. Исходя из сроков и объема обучения, реальные ожидаемые результаты данной формы профессионального обучения сотрудников полиции в области специализированной физической подготовки можно сравнивать только с первоначальной, базовой физической подготовкой, которая не должна отождествляться с реально приобретенными профессионально необходимыми двигательными навыками. Приобретенные, в данном случае, умения сотрудникам полиции необходимо совершенствовать и доводить до уровня необходимого навыка по окончанию обучения, по месту службы на занятиях в системе профессиональной служебной и физической подготовки по специально разработанным программам и методикам, которые должны соответствовать определенным этапам физической подготовки.

Таким образом, процесс физической подготовки сотрудников полиции (курсантов и слушателей) может, и должен рассматриваться как многолетний процесс, не прекращающийся на протяжении всей служебной деятельности, имеющий свои закономерности.

Для того чтобы данный многолетний процесс обучения был эффективным, сотрудники полиции (курсанты и слушатели), руководители, отвечающие за организацию и проведение физической подготовки сотрудников полиции, инструкторы и преподаватели непосредственно проводящие практические занятия, должны четко понимать разницу между понятиями – знания, умения и навыки. Должны понимать динамику перехода одного качественного двигательного действия в другое. И на основе этого понимания на каждом этапе подготовки дифференцированно подходить к оценке качества выполнения двигательных действий, составляющих очень емкий и многообразный раздел профессионально-прикладной физической подготовки – «Боевые приемы борьбы».

В процессе многолетней физической подготовке в зависимости от цели и задач можно выделить несколько этапов обучения. В свое время, изучая вопросы оптимизации процесса физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, мы выделили четыре этапа подготовки [2]:

этап ознакомительного, начального формирования специальных базовых двигательных умений и навыков;

этап углубленной подготовки, переход к стадии совершенствования специальных двигательных умений и навыков;

этап формирования и совершенствования индивидуальных специальных двигательных умений и навыков (вычленение из всего многообразия технико-тактических действий «коронных» приемов, комбинаций и связок, их совершенствование);

этап совершенствования и упрочнения специальных индивидуальных двигательных навыков для оптимального применения в различных ситуациях и условиях.

В принципе, для успешного формирования двигательных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудники полиции также должны обучаться на практических занятиях по физической подготовке в своих подразделениях, последовательно решая цели и задачи каждого из приведенных выше этапов обучения.

Естественно, для реализации данного подхода к физической подготовке сотрудников полиции необходимы корректировка нормативных документов, регламентирующих процесс физической подготовки, подготовка кадров для обеспечения процесса обучения и поддержания на необходимом уровне физических качеств и двигательных способностей сотрудников полиции.

По нашему мнению, только такой подход к процессу формирования, совершенствования и поддержания на необходимом уровне физической подготовленности сотрудников полиции (курсантов и слушателей) позволит эффективно и надежно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в различных ситуациях в соответствие с требованиями закона.

Библиографический список

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

2. Серебрянников, В.А. Оптимизация учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. … канд. пед. наук / В.А. Серебрянников. – М.: Университет МВД России, 2003. – 24 с.

3. Серебрянников, В.А. О необходимости разработки современной концепции физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII междунар. научн.-практич. конф. Т. I. / В.А. Серебрянников, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 249-255.

В.В. Силантьев, А.В. Горелик

Обучение боевым приемам борьбы и оценка выполнения задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России

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 ОВД 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.

Результатом обучения в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел должен стать больший 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 [3].

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 автоматизировано, поскольку автоматизм полезен в стандартных, прогнозируемых, неизменяющихся условиях [3].

Служебная деятельность сотрудника ОВД, связанная с применением физической силы характеризуется спонтанностью и непредсказуемостью действий нарушителя. Наличие сбивающих факторов, таких как количественное превосходство потенциальных и явных правонарушителей, превосходящий весоростовой показатель, оказывают 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.

С целью обучения и оценки уровня владения боевыми приёмами борьбы необходимо решать задачи практического задержания преступника, моделируя профессиональную деятельность. При моделировании ситуаций необходимо применять методический принцип «от простого к сложному». Решаемые задачи, связанные с ограничением свободы передвижения ассистента не обязательно должны быть сложными для обучаемых, сотрудники должны справляться с решением данных задач, воспитывая в процессе обучения смелость, решительность, уверенность в своих силах, постепенно, по мере тренированности, условия решения задач необходимо усложнять.

Обучая сотрудников боевым приёмам борьбы необходимо учитывать, что умение применять приёмы переходит в навык при многократном повторении на фоне психоэмоциального напряжения, как и при спортивном поединке. Для подготовки сотрудника необходимо использовать это понимание при обучении, в процессе совершенствования боевых приёмов борьбы.

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 полосах препятствий 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.

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед») [1].

Как приведено примером, возможны задачи на проверку техники владения приёмов личного досмотра, применения специальных и подручных средств ограничения подвижности [2], которые выполняются в строгом соответствии с требованием наставления, а также задачи, которые известны экзаменуемому заранее, для проверки техники владения приёмами задержания, бросками. Это должна быть первая задача при практическом испытании.

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

Для обеспечения у курсантов, слушателей психоэмоционального напряжения необходимо решать задачи практического задержания преступника, моделируя профессиональную деятельность. Основной принцип практического задержания внезапность атаки, другими словами, соблюдение условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить нападающий [2].

Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность и актуальность вопроса формирования навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки сотрудников полиции. Предполагается, что к концу обучения из стен учебного заведения должен выходить профессионально подготовленный полицейский, способный выполнять возложенные на него обязанности. Надежное владение навыками боевых приемов борьбы в сложной критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье как гражданским лицам, так и самому сотруднику полиции.

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. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.

3. Троян, Е.И. Обучение боевым приёмам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников МВД России : учебно-методическое пособие / Е.И. Троян, С.В. Катаргин. – Тюмень: Тюменский юридический институт МВД России, 2008.

Г.И. Степанов, Д.Д. Туко

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел в повседневной деятельности осуществляется в условиях повышенного риска и чаще всего сопряжена с экстремальными ситуациями. Защищая жизнь, здоровье, права и свободы граждан, сотрудники органов внутренних дел систематически подвергаются нападению со стороны правонарушителей, при этом, число нападений постоянно возрастает, а их характер изменяется: эти нападения становятся все более опасными и жестокими. Зачастую для лиц, склонных к правонарушениям, наличие форменной одежды уже является достаточным поводом для посягательства на жизнь и здоровье сотрудника. И не обязательно эти лица должны быть представителями преступной среды – как показывает практика, даже граждане, ранее не нарушавшие закон, под воздействием алкоголя или вследствие минутного раздражения способны на подобное посягательство.

Причин этому много – социальная напряженность в обществе, нищета и неустроенность значительной части населения, ухудшение криминогенной обстановки в стране и зачастую целенаправленная деятельность некоторых средств массовой информации по дискредитации сотрудников. Потому нападение на сотрудников полиции на современном этапе с учетом вышеуказанного и в совокупности с другими причинами в глазах достаточно большой части населения нашей необъятной страны не является чрезвычайным происшествием. Следует отметить, что зачастую мотивация для такого нападения может отсутствовать вообще. Потому материалы лент новостей пестрят информациями о неповиновениях или нападениях на сотрудников полиции. Нападения на сотрудников полиции в нашей стране происходят ежедневно, к сожалению, нередко заканчиваются весьма трагично. Проведенный анализ приказов, обзоров и руководящих писем МВД России во многом позволяет определить основные причины гибели и ранений сотрудников органов внутренних дел при исполнении ими служебных обязанностей. Безусловно, одной из основных причин гибели и ранений сотрудников полиции остается недостаточная профессиональная и физическая подготовленность личного состава. Личный состав нередко не

готов к действиям, связанным с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в экстремальными условиях оперативно-служебной деятельности.

Напрашивается вопрос: «Насколько эффективна система физической подготовки сотрудников полиции на современном этапе?». Здесь, к большому сожалению, следует признать, что свою слабую профессиональную и физическую подготовку сотрудники полиции нередко компенсируют мужеством и героизмом.

Вместе с тем в целях дальнейшего совершенствования физической подготовки и решения накопившихся проблем в подготовке сотрудников органов внутренних дел, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, в последние годы в МВД России проделана большая работа. Так, приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 утверждено новое Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел. Департаментом кадрового обеспечения МВД России совместно с образовательными организациями системы МВД России с целью совершенствования физической подготовки личного состава и в первую очередь обучению боевым приемам борьбы было выполнено большое количество научно-исследовательских работ, проведены десятки научно-практических конференций. Казалось бы, по итогам всего проделанного должны быть существенные изменения в улучшении физической подготовленности сотрудников полиции. Тем не менее, к сожалению, на данном этапе существенных изменений в улучшении физической подготовленности сотрудников не произошло. Причин, действительно, много, и эти причины во многом озвучены на конференциях, семинарах, сборах и совещаниях. Вместе с тем хотелось бы остановиться на некоторых из них.

Первое. В действующем нормативном документе отмечается, что целью физической подготовки является 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 [2]. Сразу возникает вопрос: как можно подготовить сотрудников, к эффективным действиям в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности занимаясь один раз в неделю? Как этого добиться? Данный вопрос до настоящего времени остается открытым.

Второе. Действующий нормативный документ определяет, что занятия по физической подготовке должны проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие) [2]. Направле-

ние, безусловно, хорошее и нужное с точки зрения практической направленности обучения, и к этому необходимо стремиться. Но вновь возникает вопрос: как это выполнить, если практически в 50% подразделений нет своих спортивных залов и ковровых покрытий для отработки боевых приемов борьбы?

Третье. В физической подготовке, как и в любой педагогической деятельности, выделяют ряд положений и моментов, от которых зависит конечный итог и успех в обучении. И здесь сразу следует отметить, что благая цель в формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач не может быть реализована в отрыве от принципа ведущей роли учителя или инструктора в подразделении [4, с. 60]. Его ведущая роль не вызывала сомнения даже в глубокой древности. К сожалению, принцип ведущей роли учителя или инструктора во многих подразделениях не работает уже многие десятилетия, потому как их просто нет. Потому на современном этапе согласно действующим нормативным документам занятия по физической подготовке проводят руководители учебных групп, назначенные из числа руководителей (начальников) подразделений органов, организаций, подразделений МВД России [3]. Иначе говоря, занятия поручено проводить тем, кто в большинстве своем далек от теории, методики и организации физического воспитания и посещение спортивных залов для которых – большая редкость. В этой ситуации ждать улучшений как в организации, так и в проведении занятий не приходится. Как результат, плановые занятия по физической подготовке в подразделениях проводятся формально, без должного контроля и во многом и неэффективно. Хотя объективности ради следует отметить, что для проведения отдельных занятий по профессиональной служебной и физической подготовки в зависимости от специфики изучаемой тематики привлекаются сотрудники соответствующей квалификации [3]. Что опять же вызывает большие сомнения.

Четвертое. Хотелось бы остановиться на еще одном противоречии, от которого также зависит конечный итог и успех обучения сотрудников полиции, и в первую очередь боевым приемам борьбы. Это противоречие между подготовкой и проверкой физической подготовленности сотрудников на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Так, Федеральный закон «О полиции» установил исчерпывающий перечень прав и обязанностей полиции, которые основаны на ее предназначении как правозащитного института, призванного защищать жизнь, здоровье, права и свободы личности, противодействовать преступности и охранять общественный порядок. Полиция оказывает помощь гражданам во всех случаях, когда они в ней нуждаются [1]. Для достижения указан-

ных целей, федеральный закон наделяет правом сотрудников полиции применять меры государственного принуждения. Самым жестким из них является право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В этих целях закон определяет, что сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Проблемы в подготовке личного состава частично рассмотрены выше.

Проверку личного состава на профессиональную пригодность осуществляется:

– на учебных занятиях в течение учебного года;

– при инспектировании деятельности органов, организаций, подразделений МВД России, проведении контрольных и целевых проверок;

– при проведении итоговых занятий по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников – до окончания учебного периода [3]. Следует отметить, что итоговые занятия по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников являются обязательными и включают проверку профессиональных знаний, умений и навыков и по физической подготовке. Как результат, сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. Потому нередко перед сотрудником встает вопрос: совершенствовать свою физическую подготовку к успешному выполнению оперативно-служебных задач или изучать тот минимум, который необходим при проверке уровня физической подготовленности сотрудника? Ответ однозначный. Приоритет в сторону проверки на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, с демонстраций минимальных умений на несопротивляющемся партнере. Потому весь процесс физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел изначально направлен не на совершенствование физической подготовки сотрудников, а на отработку боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере для успешного прохождения очередной контрольной или инспекторской проверки.

В заключение хотелось бы отметить, что профессиональная и физическая подготовка сотрудников полиции – это достаточно обширная и глобальная проблема, которая остается не решенной десятилетиями. Потому, на наш взгляд, пока вся система подготовки сотрудников органов внутренних дел в МВД России не будет построена с учетом действующих нормативных документов и требованиями современной науки, никаких измене-

ний в плане улучшения профессиональной и физической подготовленности личного состава, ожидать не приходится.

Библиографический список

1. О полиции : Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05.05.2018 № 275
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. Физическое воспитание и спортивная тренировка / М.М. Боген. – М.: Норма, 2012.

С.М. Струганов

О ВОПРОСЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В современных условиях развития общества перехода его к демократическому и правовому государству происходит усиление тенденций гуманизации образования на всех уровнях. В образовательном процессе по подготовке высококвалифицированного специалиста воспитательной роли уделяется достаточно большое внимание. Формирование гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда – основные задачи воспитания, которые общество ставит перед высшей школой.

Особенно актуальна проблема формирования готовности курсантов вузов МВД России к профессиональной деятельности. Роль образовательных организаций МВД России заключается в подготовке специалистов, которые способны обеспечивать не только охрану общественного порядка, но и решать вопросы социально нравственной безопасности общества. Разработка педагогической системы, в рамках которой должны быть даны ответы на поставленные обществом вопросы касающиеся системы образования на современном этапе:

– о готовности выпускников вузов МВД России к самореализации в сложной профессиональной деятельности;

– о необходимости допрофессиональной ориентации молодежи на профессию юридической направленности;

– о растущем влиянии физической культуры и спорта на подготовку личности к экстремальным условиям служебной деятельности;

– о модернизации педагогической системы воспитания курсантов средствами физкультурно-спортивной деятельности.

В последние годы, отражая требования директивных документов (Закон об образовании 2012 г.; Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года) эти проблемы широко исследуются в науке, отражая неоспоримую актуальность данного аспекта.

Социально-экономические изменения в России привели к изменению в подходах к профессиональной подготовке, т.к. рыночные отношения предъявляют повышенные требования к профессионализму сотрудников во всех отраслях экономики.

Профессионализм стал рассматриваться как одна из ведущих категорий, как ценность, определяющая способность человека самоутверждаться и самореализовываться в избранном виде деятельности.

Внимание многих исследователей привлекает становление профессионализма молодежи в период обучения в высших учебных заведениях, когда происходит становление психологической готовности и личностного потенциала к будущей профессиональной деятельности.

Одно из ведущих мест в общей системе профессиональной подготовки личности занимают средства физической культуры и спорта, которые в структуре средств повышения качества профессиональной подготовки имеют существенное значение в формировании личности направленные на приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня физической подготовленности, работоспособности, самоорганизации, социальной целесообразности.

Усиление человеческого фактора во всех сферах общественной деятельности отразилась и на профессиональной подготовке в образовательных организациях системы МВД России. Возросшая роль воспитательной функции в системе образования будущих специалистов правоохранительных органов, способных эффективно противостоять преступности, нашла отражение во многих научных исследованиях.

Профессиональная деятельность в системе «человек – человек» предполагает наличие педагогических умений от сотрудников органов внутренних дел, которые предполагают изучение теоретических основ совершенствования педагогической культуры сотрудников и формированию коммуникативной культуры у курсантов и слушателей.

Достаточно актуальна проблема готовности выпускника образовательных организаций МВД России к выполнению служебных обязанностей, где особую роль приобретает профессиональная подготовка будущего специалиста. В последние десятилетия служба сотрудников полиции

становится все более экстремальной, поэтому вопросы обучения курсантов личной безопасности во время выполнения оперативно-служебных задач в процессе служебной деятельности, являются достаточно актуальными.

Проблеме адаптации курсантов к учебной деятельности в вузе МВД и молодых сотрудников к служебной деятельности в ОВД посвятили работы Л.А. Домбровская (2000), Д.Г. Агранат (2001), М.А. Шелепова (2004), М.С. Шуклин (2006), О.В. Ховалкин (2010), Г.С. Човдырова (2018). В данных работах обращается внимание на проблеме реализации образовательного потенциала курсантов к будущей профессиональной деятельности, а также в профессиональном и социальном становлении молодых защитников правопорядка.

Значительную роль в профессиональной подготовке курсантов вузов МВД играет физическое воспитание. Следует отметить, что средствами физической подготовки совершенствуются профессионально необходимые умения, навыки, физические качества, о чем свидетельствуют исследования в этой области деятельности В.Н. Лаврова (2000), А.В. Дружинина (2003), Е.В Панова (2004), В.А. Серебрянникова (2005), В.Г. Колюхов (2006), С.Н. Баркалова (2008), С.В Кузнецова (2015), А.Г. Галимовой (2017)и т.д.

Авторами подчеркивается усиливающаяся воспитывающая функция физической подготовки на формирование нравственной культуры личности курсанта средствами физической подготовки и ориентирует их на здоровый образ жизни.

Несмотря на широкий фронт исследований в области профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в самых разных аспектах различными средствами влияния, проблема профессиональной самореализации представляется практически нерассмотренной.

Таким образом, анализ литературы позволяет прийти к выводу о том, что проблема готовности курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к профессиональной самореализации в современных условиях образования является недостаточно изученной в настоящее время.

Библиографический список

1. Баркалов, С.Н. Основные направления взаимосвязи физкультурной и профессиональной деятельности / С.Н. Баркалов // Наука-2020. – 2018. – № 8 (24). – С. 5-9.

2. Макеева, В.С. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 19. – № 2 (19). – С. 79-83.

3. Струганов, С.М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке / С.М. Струганов, Д.А. Лапин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 2 (48). – С. 122-126.

В.А. Торопов, В.И. Дудчик, Г.Г. Дмитриев

Биомеханическое обоснование эффективных изготовок для стрельбы из пистолета

Практика выполнения упражнений учебных стрельб из пистолета Макарова и анализ литературных источников по огневой подготовке показали, что результативность стрельбы, в основном, зависит от принятия правильной изготовки. Методом биомеханического анализа различных изготовок мы обосновали и разработали оптимальный вариант.

Преимущество разработанных изготовок для стрельбы из пистолета были обоснованы требованиями Наставления по стрелковому делу и рекомендациями практиков стрелкового спорта [1,2].

1. Требования к изготовкам для стрельбы лежа, с колена, стоя:

а) при изготовке для стрельбы лежа должны соблюдаться:

– жесткое удержание пистолета при наименьшем напряжении мышц всего тела стрелка;

– длительное пребывание стрелка в одной и той же позе во время стрельбы;

б) при изготовке для стрельбы с колена необходимо соблюдать следующее:

– распределить тяжесть своего тела на точки опоры так, чтобы на левую ногу приходилась наименьшая весовая нагрузка;

– несмотря на неудобное положение частей тела, достичь закрепления подвижных его звеньев за счет наименьшего напряжения мускулатуры, осуществляя контроль затем, чтобы не было перенапряжения отдельных групп мышц;

– удержание головы в таком положении, при котором будут созданы наиболее благоприятные условия для работы глаз во время прицеливания;

в) изготовка для стрельбы в положении стоя является самой трудной и сложной в процессе выполнения упражнения. Слабая устойчивость изготовки объясняется тем, что общий центр тяжести (ОЦТ) при этой изготовке находится высоко над площадью опоры, а сама площадь опоры очень мала (рис. 1), и ограничивается всего лишь стопами обеих ног и площадью, заключенной между ними. При стрельбе стоя, как правило, напряжены все мышцы. Это объясняется самой изготовкой, так как удержание всего тела в вертикальном положении требует напряжения всех мышц подвижных звеньев тела.

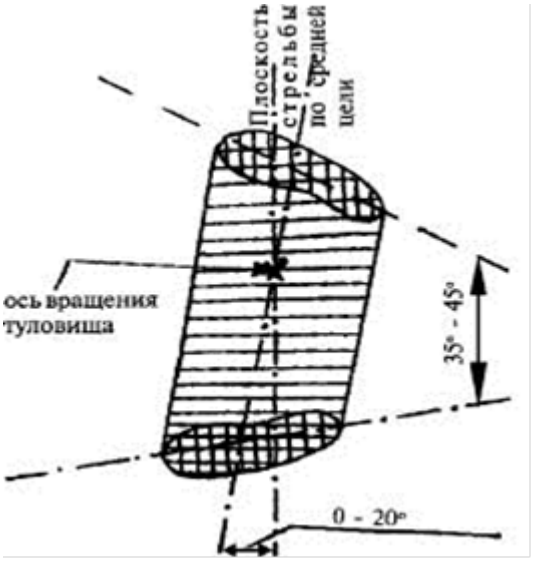


Рис. 1. Площадь опоры при стрельбе из пистолета стоя

Для устойчивости изготовки, стрелок должен распределить вес своего тела равномерно на обе ноги. Стопы расположить на ширине плеч или чуть шире, а носки незначительно развести в стороны [3].

2. Результаты биомеханического анализа проведенного А.И. Гончаровым, Н.М. Патлас, В.А. Тороповым (1972) показали, что необходимая устойчивость системы «стрелок-оружие» для качественной стрельбы достигается за счет:

– увеличения площади опоры (рис. 1);
– уменьшения высоты ОЦТ системы;
– уменьшения угла отдачи (рис. 2).

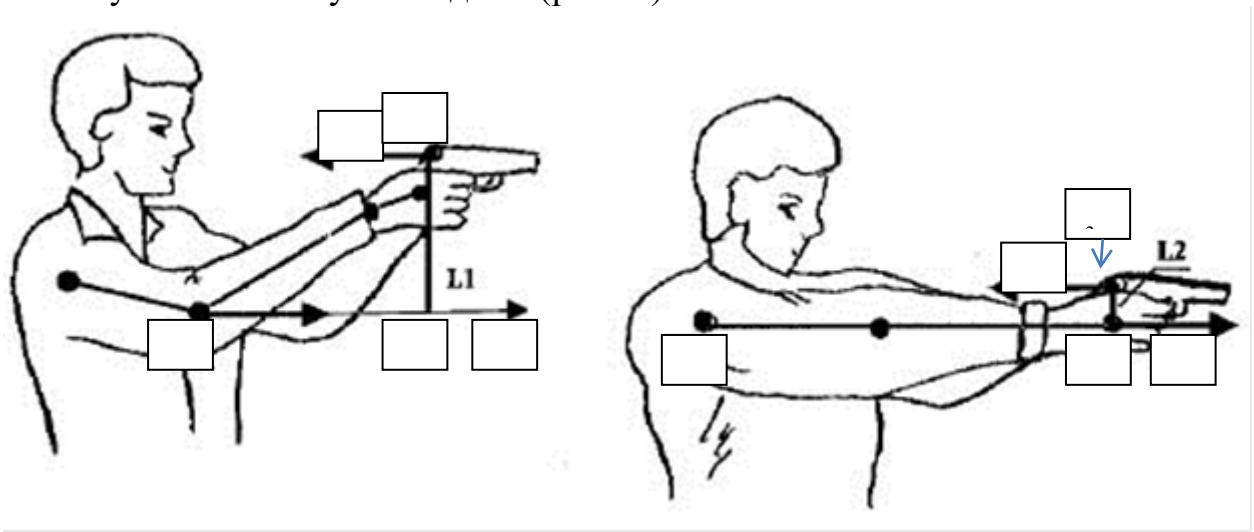


Рис. 2. Уменьшение опрокидывающего момента

В процессе выстрела создается давление пороховых газов (сила отдачи) и возникает сила сопротивления отдаче, которые находятся не на одной прямой и направлены в противоположные стороны. Образуя пару сил, под действием которой дульная часть ствола поднимается кверху (угол отдачи). Величина отклонения дульной части ствола данного оружия вверх тем больше, чем больше плечо этой пары сил (L1, L2). По разработанной методике плечо пары сил можно уменьшить за счет:

– плотного удержания оружия в руке;

– опускания кисти с оружием вниз.

В обоснованной нами систематике приемов стрельбы мы старались сократить угол отдачи за счет максимального приближения продольных осей рук – А2, Б2 (от плечевого сустава до лучезапястного) к точке приложения действия силы отдачи – С2 (рис. 2), т.е. уменьшение плеча пары сил L2 и удержания оружия в жестком треугольнике (рис. 3).



Рис.3. Положение «жесткого треугольника»

3. Сравнительной характеристикой результатов стрельбы. Преимуществ о разработанных изготовок для стрельбы перед действующими подтверждают их результативность. В процессе контрольной стрельбы каждый сотрудник производил по восемь выстрелов за 15 сек. Оценочный показатель стрельбы до эксперимента во всех группах был примерно одинаковый. После исследования, результаты в экспериментальной группе были намного выше, чем в контрольной и носили достоверный характер $P<0,001$.

Следует подчеркнуть, что с поступлением на вооружение средств индивидуальной бронезащиты (СИБ), В.А. Тороповым (1998 г.) разработаны и обоснованы практические рекомендации в процессе обучения стрельбе в бронежилетах, которыми целесообразно руководствоваться при организации и проведении учебно-тренировочных занятий, боевой деятельности и при действиях в экстремальных ситуациях.

В результате экспериментального исследования и проведенного биомеханического анализа изготовок для стрельбы из пистолета Макарова, разработана и обоснована методика эффективного обучения сотрудников ОВД стрельбе из табельного оружия. В заключении необходимо подчеркнуть, что в интересах совершенствования учебного процесса по огневой подготовке в системе обучения МО РФ, МВД России, МЧС России руководствоваться содержанием данной статьи, а также с учетом полученных результатов целесообразно переработать учебные программы.

Библиографический список

1. Торопов, В.А. Огневая подготовка : учебник / В.А. Торопов ; под общ. ред. В.П. Сальникова. – М.: Объединенная редакция МВД России (Серия «Человек и право»), 2004. – 400 с.

2. Торопов, В.А. Огневая подготовка : учебник / В.А. Торопов, А.Н. Садков, М.В. Полехин ; под общ. ред. В.И. Третьякова. – Волгоград: ВА МВД России, 2009. – 516 с.

3. Физическая подготовка : учебник / В.А. Торопов и др. – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. – 300 с.

В.А. Торопов, С.В. Науменко, В.И. Дудчик

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Авторами проведен анализ и обобщение научно-педагогических взглядов на формирование комплексной готовности к профессиональной деятельности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Этой проблеме уделялось и уделяется большое внимание в военно-учебных заведениях (В.Л. Марищук, 2005), а также в научных трудах сотрудников МВД России (Б.В. Ендальцев, 2012). Однако в этих исследованиях не в полной мере рассматривались средства и методы формирования профессиональной готовности курсантов и слушателей к выполнению ими оперативно служебных задач [2, 3].

Анализ огневой, тактико-специальной и физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России позволил вскрыть ряд недостатков в их физической подготовленности, а именно:

– низкие результаты по выполнению упражнений по ускоренному передвижению, преодолению препятствий, рукопашному бою, огневой подготовке не способствуют качественному формированию профессионально-важных прикладных навыков;

– анализ учебных программ и наставлений по тактико-специальной, огневой и физической подготовке показал, что учебный процесс курсантов и слушателей не в полной мере обеспечивает физическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях.

Исследование научных теорий «адаптации» (В.И. Медведь, 1982; Б.В. Ендальцев, 1980, 2010; и другие), системного подхода (Н.А. Бернштейн, 1966) позволили сделать вывод о необходимости включения в дисциплину «Физическая подготовка» средств, которые по структуре и проявлению физических, психологических качеств, физиологическому механизму энергообеспечения организма и динамическим характеристикам имеют

сходство с основными, профессионально-важными действиями сотрудников полиции [1, 2].

В процессе анализа научных теорий и концепций мы рассмотрели такое понятие, как «готовность к профессиональной деятельности», и выявили множество терминов относящихся к данной категории – это «установки», «пригодность», «спортивная форма», «готовность к труду», «готовность к спортивным соревнованиям», «морально-политическая и психологическая готовность военнослужащих», «готовность к деятельности в напряженных ситуациях», «боевая готовность военнослужащих», «коллективная готовность», «стартовая готовность», «мобилизационная готовность», «общая готовность», «психологическая готовность» и т.д. [2].

Для обоснования готовности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности нам необходимо разработать экспериментальную программу и рассмотреть ее в комплексе, с учетом межпредметных связей по трем дисциплинам: физическая, огневая и тактико-специальная подготовка. А полученные результаты в процессе выполнения экспериментальной программы предложить назвать их комплексной готовностью. Что явилось элементом новизны нашего исследования.

При рассмотрении особенностей профессиональной деятельности сотрудников полиции мы уточнили, что они должны быть готовы в любое время суток, при любых погодных условиях, в отличие от сотрудников других специальностей вести длительный поиск или преследование правонарушителей; преодолевать как искусственные, так и естественные препятствия; умело применять боевое оружие, приемы рукопашного боя и спецсредства; качественно выполнять силовое и огневое противоборство; проводить задержание вооруженных и невооруженных правонарушителей, оказывающих активное сопротивление и т.д.

Все это необходимо выполнять при повышенных интенсивных нагрузках на зрительный, слуховой, чувствительный (точные двигательные действия за рулем), умственные анализаторы. А именно: заполнять протоколы допроса свидетелей, составлять схемы происшествий и преступлений; сохранять и быстро анализировать информацию, длительное время находиться в засаде и быть готовым к незамедлительным действиям, принимать своевременные и правильные решения, запоминать различные тексты, символы и цифры; составлять портрет преступника по приметам свидетелей, умело входить в доверие и устанавливать контакты с местным населением, переключать и распределять внимание с одного объекта наблюдения или вида деятельности на другой; мобилизовать психологическую активность в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Все перечисленные умения, навыки и качества воспитываются, развиваются и совершенствуются в процессе служебной подготовки, которая является эффективным средством повышения профессионального мастерства курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. При рассмотрении этой дисциплины за основу нашего исследования мы взяли принцип соответствия, суть которого заключается в том, что содержание законодательных, нормативно-правовых актов, а также учебно-методических материалов должно соответствовать их практической подготовленности. Анализируя оперативно-служебную деятельность сотрудников полиции, мы впервые уточнили, конкретизировали и внесли поправки в определения профессионального сотрудника и служебно-профессиональной подготовки.

Далее мы рассмотрели материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса по физической, огневой и тактико-специальной подготовке. На занятиях по огневой подготовке впервые использовали экспериментальные мишени, где показаны зоны поражения сильной, средней и легкой тяжести. Преодоление препятствий выполнялось на вновь разработанной городской полосе.

Провели исследование зависимости профессиональной подготовленности сотрудников полиции от их уровня физической подготовленности и сделали обоснование экспериментальной программы по физической подготовке для курсантов образовательных организаций МВД России, в которой нашли подтверждение цель и задачи нашего исследования:

– теория и методика проведения служебной подготовки сотрудников строилась с учетом содержания упражнений и специальных комплексов, современных изменений, происходящих в социальных условиях и технической оснащенности их деятельности;

– установлена и научно обоснована теснота связи профессиональной подготовленности сотрудников с показателями по физической, огневой и тактико-специальной подготовке, о чем свидетельствуют результаты констатирующего эксперимента, где получены высокие коэффициенты корреляции ($r=0,46$) и достоверность различия между этими показателя составила ($P<0,001$);

– учебно-материальная база по рассматриваемым дисциплинам моделирует такие ситуации, которые способствуют формированию у обучающихся специальных приемов и действий, воспитанию у них смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативы и находчивости;

– высокий уровень развития физических качеств, формирования прикладных навыков у сотрудников полиции обеспечивает им более адекватное поведение и адекватные действия, создает предпосылки для задер-

жания и обезвреживания преступников, а также формирует комплексную готовность к профессиональной деятельности.

Для более глубокого изучения цели и задач исследования мы организовали и провели педагогический эксперимент с целью внедрения в учебный процесс опытной программы, в содержание которой входили разработанные нами специальные упражнения для повышения уровня подготовленности сотрудников в процессе учебно-тренировочных занятий по физической, огневой и тактико-специальной подготовке.

В процессе педагогического эксперимента мы не преследовали цель улучшения результатов по интересующим нас показателям за счет увеличения количества часов, а ограничились тем временем, которое было отведено в соответствии с учебной программой. Нас интересовало другое, какой эффект окажет включение в содержание опытной программы разработанные нами специальные упражнения и как повлияют они на рост профессионального мастерства сотрудников.

Сравнительная характеристика результатов по служебно-профессиональной подготовленности у испытуемых экспериментальной и контрольной групп позволила сделать вывод о том, что используемые нами в процессе исследования специальные физические упражнения: дуэльная стрельба в сочетании с преодолением городской полосы препятствий; скоростная стрельба по ростовым мишеням, одна из которых имитирует стрельбу; рукопашный бой; нормативы по тактико-специальной подготовке оказались эффективным средством в совершенствовании профессионального мастерства сотрудников полиции, о чем свидетельствуют высокие уровни достоверности результатов исследования ($P<0,05$; $P<0,001$).

Исходя из этого, целесообразно экспериментальную программу рекомендовать к внедрению в учебный процесс как курсантов образовательных организаций МВД России, так и сотрудников полиции. Это говорит о качестве проведенного нами экспериментального исследования.

Библиографический список

1. Ендальцев, Б.В. Современные задачи научных исследований физической подготовки в вооруженных силах / Б.В. Ендальцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – № 5(18). – С. 66-69.

2. Любаков, А.А. Формирование готовности к профессиональной деятельности курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России средствами физической подготовки / А.А. Любаков, А.П. Бобровик. – «Инкерн», 2013. – 112 с.

3. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте : учебное пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.Н. Блудов, Л.К. Серова. – М.: «Просвещение», 2005. – 349 с.

А.М. Федорова

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ БГУФК КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обеспечение на основе современных технологий доступа к информации признается ключевой задачей построения информационного общества и информатизации.

В условиях реформирования системы образования информационные ресурсы особенно важны как фактор, воздействующий на качество образовательного процесса. Одна из сторон этого воздействия проявляется через информационно-потребительскую деятельность. Количество, качество и доступность информационных ресурсов в значительной мере определяют успешность информационно-потребительской деятельности [2].

Библиотека Белорусского государственного университета физической культуры и спорта является центром информации в соответствующей сфере. Вся ее деятельность направлена на качественное удовлетворение потребностей в информации о спорте и спортивной деятельности, возникающих в процессе учебной и научной работы. Библиотека выполняет ряд функций, которые нацелены на предоставление потребителям достоверной информации в короткие сроки [1].

Библиотека осуществляет информационное обслуживание различных категорий читателей, в том числе студентов и преподавателей. Как показывают данные, учащиеся составляют более 30% от общего количества пользователей библиотеки.

С целью выявления информационных потребностей и их удовлетворения, было проведено социологическое исследование среди студентов второго курса. Как показали результаты опроса, проводимого среди студентов второго курса ОФКиТ, МСТиГ, СПФСИиЕ и СПФ МВС, тематика информационных потребностей основной массы студенчества весьма разнообразна, но всегда, преобладающее место в структуре информационных потребностей занимает учебная деятельность.

Почти половина респондентов считают, что основной целью чтения является подготовка к семинарам и экзаменам, четверть находят ее в необходимости подготовить рефераты и доклады (рис. 1).

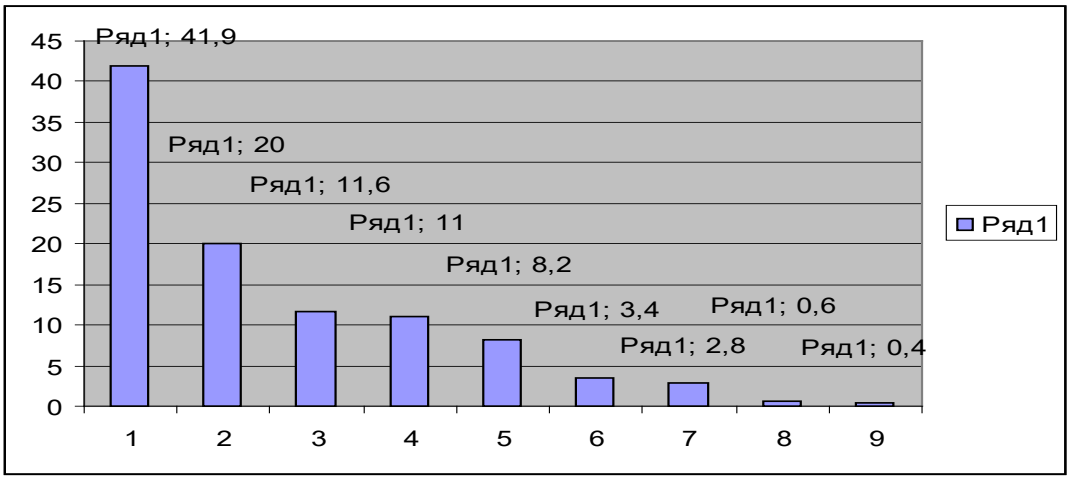


Рис. 1. Приоритетность целей чтения студентов БГУФК:
1 – для подготовки к семинарам, экзамена; 2 – для написания рефератов, курсовых, дипломных работ; 3 – для развлечения; 4 – для расширения кругозора; 5 – для ориентации в текущих событиях; 6 – для углубленного знаний по вопросу; 7 – для практического решения бытовых задач; 8 – другое; 9 – не ответили

Читая литературу по специальности, студенты предпочитают обращаться к работам, посвященным оценке современного состояния науки и перспективам ее развития, а также работам по наиболее важным аспектам науки независимо от времени написания и автора. Меньшую долю в структуре профессиональных информационных потребностей и чтения занимают трудов классиков науки.

Неодинаково используются студентами документы различных типов. По данным анализа наиболее популярными в их числе выглядят учебные издания (рис. 2).

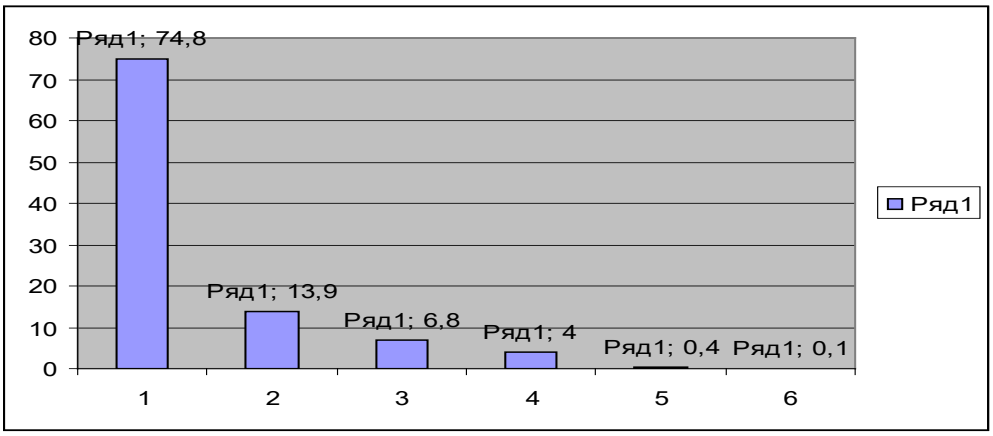


Рис. 2. Использование различных видов документов:
1 – учебные издания; 2 – научные издания; 3 – справочные издания; 4 – хрестоматии, антологии; 5 – библиографические издания; 6 – иностранные издания

Количество использующих научные труды при подготовке письменных видов отчетности в два с лишним раза меньше количества использующих учебники и учебные пособия. Значительно возрастает значение электронных ресурсов информации, в то время как число студентов использующих библиографические источники информации остается минимальной. Столь низкая активность в использовании библиографических пособий отмечалось отечественными исследователями еще в 1970-х гг.

Для студентов 2 курса свойственна большая популярность в использовании хрестоматий и антологий. Использование периодических изданий при написании рефератов, курсовых и дипломных работ присуще относительно стабильному проценту опрошенных, независимо от специализации.

Справочная литература при подготовке письменных видов отчетности одинаково используется студентами всех специальностей.

На вопрос: «Читаете ли Вы научно-популярную литературу, не связанную с выбранной специальностью?» – 59,1% опрошенных ответили утвердительно. Наибольшей популярностью у студентов пользуются темы по истории спорта и отдельным видам спорта. Дополнительно студенты указали на обращение к изданиям по медицине, автомобилям, компьютерам, видеотехнике, психологии, семье, этикету, спорту и др.

Самыми активными читателями непрофессиональной литературы являются студенты ОФКиТ иСПФ МВС.

Обращаясь к художественной литературе, студенты по-разному оценивают для себя ее привлекательность. Данные анкетирования позволили получить следующую картину. Большинство современной студенческой аудитории особенно привлекательным моментом в произведениях художественной литературы считают их сюжетно-событийную основу; для многих оказывается немаловажной способность литературы отвлечь от проблем, снять психологическое напряжение. Примерно пятая часть студенчества считает наиболее привлекательной стороной художественного произведения, раскрываемые им нравственно-психологические проблемы. Художественную ценность произведения и творческую индивидуальность писателя склонны ценить немногие. Эти черты занимают последнее место в рейтинге привлекательных сторон художественной литературы.

По данным анкетирования выявлено, что различные виды документов используются студентами с неодинаковой интенсивностью.

Самыми популярными видами документов у студентов являются журналы. К ним чаще всего обращаются 75,8% опрошенных, 57,4% отдают предпочтение книгам, 48,7% предпочитают газеты.

Но для 98% опрошенных основным источником информации является Интернет, и это отметили студенты всех специализаций.

В числе важных источников информирования о документах были отмечены советы друзей, рекомендации преподавателей, рекомендации библиотекарей. Такие специфические информационные издания как библиографические указатели, реферативные журналы, летописи не рассматриваются студентами как важные источники информирования о печатной продукции.

Наибольшей популярностью советы преподавателей пользуются у студентов ОФКиТ.

Советы друзей одинаково популярны в среде студентов всех профессиональных групп.

Рекомендации библиотекаря, как и советы преподавателя, для многих студентов имеют значение лишь в отдельных случаях (написание докладов и курсовых работ). Чаще всего на рекомендации библиотекаря полагаются студенты МСТиГ и небольшое количество студентов СПФСИиЕ.

Таким образом, без удовлетворения информационной потребности невозможно получение новых знаний, а, следовательно, и невозможно формирование полноценной личности студента. Проведя исследование и проанализировав информацию можно заключить, что удовлетворение информационных потребностей студентов в условиях БГУФК находиться на удовлетворительном уровне. Однако существует ряд задач, которые библиотеке еще предстоит решить, учитывая новые реалии времени и постоянно меняющиеся потребности студенческой аудитории.

Библиографический список

1. Красикова, Е.Г. Современный студент как пользователь библиотеки / Е.Г. Красикова // Научные и технические библиотеки. – 2011. – № 3. – С. 115-124.

2. Макарова, Т.К. Совершенствование этического образования студентов технического вуза / Т.К. Макарова // Гуманитаризация высшего образования: теория, опыт, перспективы : тезисы всесоюзной научно-практической конференции. – Красноярск, 1990. – 121 с.

В.А. Филиппович

Обеспечение личной безопасность сотрудников ОВД – один из важнейших факторов успешной профессиональной деятельности

Проблемные вопросы обеспечения личной безопасности сотрудниками органов внутренних дел при решении ими профессиональных обязанностей или в ситуациях, не связанных со служебной деятельностью, в настоящее время не теряют актуальность. По статистическим данным, при исполнении служебных обязанностей ежегодно погибают десятки сотруд-

ников ОВД. До полутора тысяч сотрудников получают ранения различной степени тяжести. Помимо этого сотрудники гибнут и получают ранения при дорожно-транспортных происшествиях и в быту.

По данным министра внутренних дел Российской Федерации Владимира Колокольцева за десять месяцев 2018 г. погибли 37 полицейских и более 1,3 тысяч ранены при исполнении служебных обязанностей. Всего в России на социальном учете находится 12 тысяч семей погибших сотрудников, в которых воспитываются 4,5 тысячи несовершеннолетних детей [4].

Анализ показывает, что подавляющее число противоправных действий в отношении сотрудников ОВД, как правило, связано с несоблюдением мер личной безопасности самими сотрудниками и утратой ими должной бдительности. Получение травм сотрудниками зачастую является следствием недостаточного уровня организации проводимых мероприятий, а также слабой физической и психологической подготовки некоторых участников операций к возможному сопротивлению со стороны задерживаемых лиц [1].

Количество тяжких преступлений против личности, борьба с организованной преступностью и ряд других особенностей современной правоохранительной деятельности побудили МВД России к принятию дополнительных мер по обеспечению личной безопасности сотрудников при осуществлении ими служебной деятельности. В частности, в образовательных организациях МВД России в учебный процесс введена дисциплина «Личная безопасность сотрудников ОВД».

Очевидно, что профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов объективно присущ как физический, так и психологический риск, и специальная работа по уменьшению такого риска до реально возможного предела чрезвычайно важна.

Как показывает отечественный и зарубежный опыт деятельности правоохранительных органов, уровень личной безопасности сотрудника в значительной мере зависит от степени его общей профессиональной подготовленности и наличия необходимого опыта, а также от эффективности специального обучения стратегии, тактике и приемам обеспечения личной безопасности.

На наш взгляд, личная профессиональная безопасность сотрудника правоохранительных органов, помимо прочего, включает в себя три основных вида подготовки – огневую, физическую и психологическую. Соответственно, действия сотрудника по обеспечению личной безопасности включают владение тактикой и методами обеспечения безопасности по этим направлениям [3].

У сотрудника при осуществлении служебной деятельности неизбежно возникают ситуации, сопряженные с физическим риском, т.е. опасно-

стью для жизни и здоровья. Непрофессиональные и неумелые действия сотрудников в таких ситуациях порой приводят к тяжким последствиям, которых можно было бы избежать.

Бесспорно, что правильные и грамотные действия сотрудника по обеспечению своей физической безопасности при решении профессиональных задач связаны с определенными знаниями. К ним относятся:

– причины гибели сотрудников и получения ими травм и ранений;

– наиболее важные качества сотрудника, необходимые для обеспечения личной физической безопасности;

– тактика действий по обеспечению личной физической безопасности;

– конкретные приемы действий в ситуации возможного или реального риска.

При проведении анализа ситуаций гибели и ранений сотрудников, когда это происходило в результате их действий, были выделены следующие основные причины происшедшего:

– сотрудник потерял бдительность;

– был слабо обучен, плохо владел оружием;

– не сумел предвидеть опасность;

– не просил поддержки, переоценил себя;

– не контролировал себя, других людей, ситуацию;

– не верил, что может стать объектом насильственных действий со стороны тех, с кем имел дело в роковой ситуации;

– игнорировал очевидные признаки опасности;

– слишком понадеялся на напарника;

– считал, что сам статус сотрудника правоохранительных органов в данной ситуации защитит его от физического насилия;

– не было наготове оружие;

– не нашел нужную тактику действий;

– неудачно осуществил план действий;

– не был психологически готов к экстремальной ситуации.

Следует выделить наиболее важные качества сотрудника для обеспечения физической безопасности в ситуации риска для жизни:

– профессиональная подготовленность (я научен тому, как действовать в такой ситуации);

– устойчивость к стрессу (психологически и физически неоднократно «проиграны» решения задач в критических ситуациях);

– доверие к самому себе при выполнении задачи (я могу выполнить эту задачу);

– доверие к оружию (я знаю, что оружие точное и не даст осечки);

– решительность (способность быстро принять верное решение);

– эмоциональная устойчивость (я могу рассчитывать на себя во всех ситуациях);

– физическая подготовленность (я имею физические возможности сделать все необходимое) [2].

Для повышения уровня личной безопасности при осуществлении служебной деятельности сотрудник перед заступлением на службу обязан проверить амуницию, специальные средства и оружие, знать и уметь применять на практике тактические приемы и разработанную методику поведения в опасной ситуации, постоянно совершенствовать свои знания и умения в этой области.

Личная профессиональная безопасность сотрудника правоохранительных органов – это не только физическая безопасность, не менее важна психологическая безопасность. Психологические перегрузки, стрессы, «накопление усталости», связанные с профессиональной деятельностью также представляют немалую опасность, как для здоровья, так и для способности полноценно выполнять служебные обязанности.

Обеспечение психологической безопасности сотрудника, то есть уменьшение до минимально возможного предела действий психотравмирующих факторов, связанных со службой и нейтрализация их последствий – проблема комплексная. Как правило, ее решают служба по работе с личным составом, медицинские работники и практические психологи. Вместе с тем немалая роль принадлежит самому сотруднику и его грамотным действиям в этом направлении. Известно, что лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Это утверждение относится и к стрессу. В критической ситуации нередко элементарные приемы психологической самозащиты нужны не меньше, чем самозащита без оружия.

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что важными условиями обеспечения личной психологической безопасности являются:

– знания о психофизиологических процессах, происходящих в организме человека в ситуации опасности;

– усвоение определенной «модели поведения» в ситуации опасности, позволяющей выполнить профессиональную задачу и не пострадать лично;

– владение приемами психологической саморегуляции, применимыми непосредственно перед ситуацией опасности, в ситуации опасности и сразу после нее.

Характерно, что в ситуации стресса у человека, кроме чувства опасности, есть три «врага» – неизвестность, неопределенность и беспомощность. Самое главное и нередко самое трудное – это переход от эмоций к действиям. Переход от ощущения беспомощности к эффективным действиям будет значительно быстрее у того, кто обладает профессиональной, психофизической и специальной подготовкой к действиям в опасных ситуациях.

Основное правило преодоления стресса заключается в умении сотрудника преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, не обвиняя других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и адекватно действовать.

На практике известны различные методы борьбы со стрессом и снятия психической напряженности. Это и метод «обязательного анализа» возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс и принятие решения о способах его преодоления. Заслуживает внимания также метод «отключения», рекомендующий временное устранение от проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.д. С целью «отключения» целесообразно следовать следующим рекомендациям психологов:

– постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку;

– отдыхать в свободное время, используя активные формы отдыха: занятия физическими упражнениями, прогулки в лесу или парке и т.п.;

– не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;

– участвовать в общественной жизни коллектива, в занятиях художественной самодеятельностью, в спортивных мероприятиях и т.п.;

– при наличии в ОВД кабинета психологической разгрузки чаще обращаться к использованию его возможностей для психорегуляции [2].

К эффективным методам борьбы со стрессом относятся также различные способы расслабления и самовнушения.

В заключение следует отметить, что 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.

Библиографический список

1. Обзор ДГСК МВД России чрезвычайных происшествий, зарегистрированных в ГИБДД МВД России в 2016 году № 319 от 18.08.2016.

2. Филиппович, В.А. Личная безопасность сотрудников наркоконтроля как один из важнейших факторов успешной профессиональной деятельности / В.А. Филиппович // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здо-

ровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции (15 марта 2014 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – С. 106-111.

3. Юсупова О.А. Обучение сотрудников полиции методам обеспечения личной безопасности / О.А. Юсупова // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции (22 февраля 2012 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 121-126.

4. URL: http://www.interfax.ru.

С.О. Цекунов, М.В. Крысин, А.В. Захаров

СРЕДСТВА ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ УДАРНЫМ ПРИЕМАМ СОТРУДНИКОВ ОВД

Особое внимание в процессе профессионально-прикладной физической подготовки уделяется первоначальному этапу обучения сотрудников ОВД, в том числе и ударным приемам. Эффективность обучения определяется, в свою очередь, набором средств и методов обучения.

Групповое занятие физической подготовкой является основной формой проведения учебно-тренировочной работы при осваивании технико-тактических элементов ударных единоборств, применяемых сотрудниками ОВД при задержании правонарушителя. В нем применяются следующие методические приемы:

– групповое осваивание технического действия без партнера и с партнером в строю;

– осваивание приема по заданию преподавателя в парах, на снарядах, в бою с воображаемым противником («бой с тенью»)

– условный бой с ограниченными и расширенными заданиями;

– свободный бой.

Важнейшее значение при обучении боевым приемам ударных единоборств имеет соблюдение дидактического принципа ведущей роли преподавателя. Традиционная методика первоначального обучения основывается на использовании натурального показа (реальный показ, акцентированный, имитационный, зеркальный, лидированный), посредством которого происходит ознакомление занимающихся с кинематической составляющей движения, дополняемого словесными комментариями, объяснениями, указаниями и пр.

При разучивании техники ударных приемов, обучающиеся многократно повторяют то или иное техническое (двигательное) действие. При

этом преподаватель осуществляет контроль за правильностью выполнения технического действия, поправляет в случаях ошибочного выполнения, а также следит, чтобы занимающиеся сосредотачивали внимание только на изучаемом приеме и не отвлекались на другие действия.

В процессе многочисленных повторений и монотонности работы может происходить значительный расход физической, психической и умственной энергии. Нарастает утомление, приводящее к ухудшению концентрации и устойчивости внимания у занимающихся. Для восстановления работоспособности и способности далее осваивать материал целесообразно переключать внимание на другой вид физической деятельности, связанный, например, с развитием физических качеств обучаемых, задействованных в выполнении осваиваемых технических действий.

Однако при применении такой методики, как показывают исследования, обучаемый способен формально овладеть техникой движения, т.е. выполнить действие хотя и похожее на образец, но отличающееся от рациональной структуры движения. Неправильно заученные технические приемы впоследствии становятся условным тормозом дальнейшего прогресса обучаемого, так как приходят в противоречие с развивающимися двигательными качествами.

Оптимальная методика обучения технике ударных видов единоборств должна строиться на основе данных ее биомеханического анализа, что предусматривает наличие достаточного объема знаний о биомеханических основах осваиваемой техники у занимающихся. Только наличие у обучаемых информации о правильности осваиваемых действий (обратная связь) позволяет эффективно управлять технической подготовкой как преподавателю, так и самими занимающимися. Педагогический контроль со стороны преподавателя и самоконтроль обучающихся позволяет сосредоточить внимание занимающихся на основных, наиболее важных характеристиках движения, повышает их активность.

Наряду с традиционной, мы рекомендуем ориентироваться на методику, используемую при тренировке спортсменов. Эта методика первоначального обучения, учитывает обозначенные положения. В первоначальной подготовке сотрудников ОВД необходимо основываться на раскрытии биомеханических закономерностей основных профессионально-прикладных движений и обеспечении осознанного и целенаправленного внимания занимающихся на процесс обучения. Формирование общих представлений о сущности движения и способе его выполнения следует осуществлять до того, как занимающиеся начинают выполнять двигательное действие. Наряду с общепринятой методикой (показ, сочетающийся с объяснением) преподаватель в зависимости от задач занятия и степени усвоения материала последовательно демонстрирует специальные стенды с

учебными фотоизображениями, видеоматериалы основных положений: ударов, защит, передвижений и комбинаций с приемами задержания с подробным разъяснением биомеханики движений. Все это предусматривает не только формирование осознанной концентрации внимания обучаемых на правильности выполнения осваиваемых действий, но и является своеобразными «опорными точками» для создания дополнительных зрительно-моторных представлений.

На этапе начального обучения рекомендуется постоянно добиваться осознанного отношения обучаемых к выполнению того или иного движения. Продумывание занимающимися последовательности фаз движения (на основе сообщенных им знаний о биодинамических особенностях движений) способствует создание более рационального двигательного образа, на который необходимо ориентироваться в процессе обучения и совершенствования профессионально-прикладных двигательных действий, связанных с применением физической силы сотрудниками ОВД.

Недопустимо механическое заучивание и повторение движений и приемов по «образу и подобию» преподавателя с помощью метода «проб и ошибок». Необходимо при осваивании элементов техники БПБ с первых же уроков связывать их с тактикой применения в процессе задержания, то есть возможность применения в различных ситуациях, на различных дистанциях, в различных комбинациях.

Процесс совершенствования технического мастерства сотрудников ОВД должен быть направлен на то, чтобы выработать наиболее эффективные технические приемы, закрепить их в двигательных навыках и довести до автоматизма. В итоге формирование эффективной профессионально-прикладной деятельности сотрудников ОВД связанной с применением физической силы становится совместной творческой деятельностью преподавателя и обучаемого, в результате которой совершенствуются ранее изученные приемы и отрабатываются новые их комбинации. Необходимо осознавать важность первоначального этапа обучения профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД. Неправильно заложенные технические действия в последствии могут значительно усложнить обучение на последующих этапах.

Библиографический список

1. Цекунов, С.О. Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессиональной переподготовки впервые принимаемых на службу в ОВД / С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы круглого стола. – Орёл, 2018. – С. 236-239.

2. Физическая подготовка (практический раздел) : учебное пособие / В.А. Серебрянников и др. – Хабаровск, 2016.

3. Цекунов, С.О. Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством. / С.О. Цекунов, Н.А. Мудренко, А.В. Сторожук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С.381-385.

А.П. Шкуро, Е.В. Логвинов

Использование дуэльной стрельбы для подготовки сотрудников полиции

Появление первых образцов ручного огнестрельного оружия – пищалей, бомбарделлов, ручниц – относится к XIV веку (пистолеты появились в XVI веке), и одновременно возникла необходимость выработки правил его использования, а в дальнейшем – целой системы по его эффективному применению. Впервые стрелковое ручное оружие начало использоваться в военном деле, в охоте на зверя и птицу, в соревнованиях и затем уже в правоохранительной деятельности. С развитием стрелкового оружия совершенствовались приемы и правила стрельбы. Естественно, что стрельба из любого вида стрелкового оружия предусматривает выполнение определенных действий (приемов), к которым относятся:

– изготовка к стрельбе (принятие положения для стрельбы, заряжание оружия);

– производство выстрела (прицеливание, спуск курка);

– прекращение стрельбы (прекращение нажатия на хвост спускового крючка, разряжание оружия, включение предохранителя).

Указанные приемы стрельбы обязательны при применении стрелкового оружия, как в военном деле, так и в соревнованиях, на охоте и в правоохранительной деятельности. Однако условия стрельбы, окружающей обстановки и задачи, стоящие перед стрелком, значительно различны и требуют особых, специально освоенных действий с оружием.

Так, в военном деле стрельба из ручного стрелкового оружия ведется по противнику на местности или в населенных пунктах из различных положений: лежа, с колена, стоя, в движении с остановкой и без остановки, с бронетехники.

В стрелковом спорте стрельба выполняется по заранее разработанным правилам и неодушевленным целям (мишеням), которые могут быть неподвижными, двигающимися и появляющимися.

В правоохранительных органах использование и применение стрелкового оружия имеет свои специфические особенности. Прежде всего, это условия, в которых сотрудникам правоохранительных органов приходится

применять огнестрельное оружие, способы изготовки к стрельбе и характер производства выстрела (выстрелов).

Условия стрельбы. Стрельба может выполняться днем и ночью, на местности, а чаще всего в населенных пунктах, в помещениях, на транспорте. Правонарушитель обычно находится вблизи людей и в большинстве случаев вооружен. Дистанция стрельбы от 5-15 до сотен метров.

Способы изготовки к стрельбе могут быть самыми разнообразными: лежа на животе, спине, боку; с колена с упором руки на него, без упора; стоя с одной руки, с двух рук; из-за укрытия лежа, стоя, с колена; после перемещений, кувырков, прыжков и т.п.

Характер производства выстрела (выстрелов) – без относительного ограничения времени, с ограничением времени на выстрел, сдвоенными выстрелами или очередями, с прицеливанием и без прицеливания (от пояса, от бедра, навскидку).

Все вышеперечисленные особенности позволяют выделить такую стрельбу и дать ей определение «полицейская стрельба».

Такая стрельба характеризуется:

– быстрым извлечением и приведением оружия к боевой готовности;
– принятием решения на открытие огня;
– выбором цели, степени тяжести поражения правонарушителя;
– возможностью прицеливания;
– действием на опережение и без прицеливания;
– сдвоенными выстрелами (первый – для психологического воздействия на правонарушителя, второй – прицельный).

Освоить «полицейскую стрельбу» очень трудно. Практика показывает, что средний уровень попаданий даже у наиболее подготовленных стрелков не превышает 20 %. У тех же, кто не имеет стрелкового опыта, результаты еще ниже. Причиной тому является не только недостаточно освоенные приемы и техника стрельбы, но и психологическое состояние сотрудников ОВД в период контакта с правонарушителем.

Применение оружия сотрудниками ОВД в экстремальных условиях, а именно такие ситуации возникают в оперативной обстановке, подразумевает выполнение действий с оружием на фоне повышенного эмоционального состояния. Эмоциональное возбуждение, испытываемое сотрудником ОВД, не всегда мешает ему. Многие сотрудники обладают способностью направлять эмоции на пользу, а не во вред своей работе. В зависимости от ситуации, опыта, умения владеть собой сотруднику ОВД удается изменить структуру эмоциональных переживаний, перевести их в русло, благоприятствующее выполнению служебных задач. И все же эмоциональное возбуждение большой силы, в той или иной форме, нарушает нормальное течение психических процессов. Особенно пагубно это отражается на дея-

тельности, связанной с координацией и автоматизацией действий, к которой относятся приемы с оружием и стрельба, выполняемые сотрудниками ОВД для решения оперативно-служебных задач.

Все вышеизложенное свидетельствует о трудности, но совсем не о невозможности освоить «полицейскую стрельбу» и эффективно использовать ее для решения служебных задач в правоохранительной деятельности.

Наряду с другими средствами обучения, освоение стрелкового оружия является важнейшим инструментом формирования профессионально значимых качеств сотрудников полиции. Со знанием дела построенная и до мелочей выверенная методика огневой подготовки не только делает из сотрудника квалифицированного стрелка, но и, что гораздо важнее, выводит на более высокую ступень его профессиональную подготовленность. Качества, которые можно обрести в процессе освоения стрелкового оружия, носят всеобъемлющий, системный характер и распространяются далеко за пределы огневой подготовки. А значит, огневая подготовка может и должна восприниматься не столько как отдельный вид учебных занятий, сколько как этап единой технологии восхождения к вершинам профессионального мастерства сотрудников ОВД.

Использование «дуэльной стрельбы» в процессе подготовки сотрудников ОВД позволяет имитировать ситуации, возникающие при необходимости применения огнестрельного оружия, а так же приводит сотрудников к тем же эмоциональным состояниям. В процессе такой стрельбы сотрудник испытывает необходимость быстрого извлечения оружия, приведение его в готовность и открытие огня, при этом он может видеть действия находящегося рядом соперника и для победы должен осуществлять действия быстрее его, это позволяет мобилизоваться и действовать в условиях стресса. Данный вид стрельбы дает возможность ввести обучающегося в условия стресса, и мобилизует его на выполнение правильных действий в максимально ограниченное время.

Выполнение упражнений, предусмотренных ведомственной нормативной базой, не приводит сотрудников в состояние стресса и имеет только временные ограничения, которые могут выполнить большинство сотрудников. В процессе дуэльной стрельбы отсутствуют временные показатели, а выполнить упражнение необходимо максимально быстро и максимально точно, для того чтобы победить соперника, что способствует лучшей подготовке.

При проведении занятий с использованием упражнений «дуэльная стрельба» выяснилось, что некоторые сотрудники, выполняющие отлично упражнения действующего наставления стрельб, впервые участвуя в дуэльной стрельбе, перестают правильно производить выстрел и промахиваются по цели. Они, стараясь быстрее поразить мишень, не могут мобили-

зоваться совершают ошибки, технически ошибочно производя выстрел. Многие сотрудники наоборот, справляясь со свои эмоциональным состояниям после первого выстрела, осуществляя правильные действия с оружие, выигрывают. В рамках эксперимента в одном из практических подразделений было введено в огневую подготовку использование упражнений «дуэльная стрельба». По итогам контрольной стрельбы из 12 сотрудников подразделения три человека не могли выполнить упражнения по огневой подготовке, семь человек сдавало упражнения на оценку «удовлетворительно и хорошо», два человека сдавали на оценку «отлично». После проведения с сотрудниками занятий по огневой подготовке с использование упражнений «дуэльная стрельба» оценочные показатели подразделения улучшились. Все сотрудники подразделения выполнили контрольные упражнения. На оценку «отлично» сдали три человека, на оценку «хорошо и удовлетворительно» – девять человек.

Упражнения «дуэльная стрельба» мобилизует сотрудника на выполнение лаконичных действий в максимальное ограниченное время, позволяет справиться со стрессом и точно поразить мишень.

Е.Е. Щербакова, Н.Ю. Молостова, А.В. Плешков

Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД России

Требования, которые предъявляются обществом к образованию, определили необходимость кардинальных перемен как в его содержании, так и в педагогических технологиях.

В подготовке военных курсантов эти требования и цели могут реализоваться в креативном образовании, ориентированном на развитие творческих способностей человека, на формирование в его профессиональном сознании установки на инновации, включающие анализ проблем и выбор вариантов деятельности. Это образование, мотивирующее на самостоятельное осмысление действительности, самопознание своей индивидуальности, превращения знаний в потенциал мышления и саморазвития.

В настоящее время система высшего образования в России претерпевает значительные изменения, связанные с его модернизацией и личностной направленностью образовательного процесса. Становление личности современного профессионала невозможно без овладения им навыками интегрированного использования всего комплекса информации, знаний, умений, освоенных в вузе, приемами ее творческого анализа и применения.

Это требование актуально и для подготовки курсантов высшего военно-профессионального образования. В современных условиях целью высшего военного образования является не просто передача специальных профессиональных знаний, но и освоение курсантами целым комплексом навыков и умений в широком спектре деятельности, что обуславливает необходимость развития и закрепления индивидуальных творческих способностей. Офицер Вооруженных Сил Российской Федерации должен являться носителем таких качеств, как активность, гибкость и нестандартность мышления в решении поставленных профессиональных задач, инициативность, способность самостоятельно находить применение своим профессиональным качествам в нестандартных, быстро меняющихся условиях. В условиях динамично развивающегося технического прогресса, сложной организации профессиональной деятельности умение быстро и точно анализировать сложную, меняющуюся ситуацию, прогнозировать изменение обстановки, предугадывать поведение противника и возможные последствия своих действий, синтезировать на этой основе свое решение и реализовывать его на практике невозможно без овладения системой специальных знаний практической психологии и без развития личностной креативности.

Решение этой проблемы видится в отказе от стратегии передачи готовых знаний и ценностно-нормативных представлений в процессе обучения средствами репродуктивной педагогики, в выработке новых психолого-педагогических технологий обучения личности будущего военного специалиста.

Несмотря на многочисленные исследования, посвященные проблеме развития творческих способностей личности, вопросы развития креативного мышления как механизма совершенствования профессиональной подготовки будущих военных специалистов, в условиях военного вуза на сегодняшний день изучены недостаточно.

Таким образом, можно сказать, что актуальность исследования креативного мышления курсантов вуза МВД России, будущих военных специалистов очевидна по ряду причин:

–недостаточная теоретическая разработка вопросов, касающаяся и самого понятия «креативность», «креативное мышление» военного специалиста»;

– отсутствие методической разработки данной проблемы;

– острая необходимость формирования новых кадров, свободных и инициативных в своей профессиональной деятельности.

Важность проблемы формирования креативного мышления курсантов вузов МВД определяется следующими аспектами его изучения:

– социальным, так как формируется новый человек с особым складом мышления, способный к радикальным изменениям и преобразованиям;

– научным, так как служит средством познания творческих способностей в области интеллектуальной и социальной креативности;

– практическим, так как возможно применение новых технологий для непосредственного развития креативного мышления.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально разработать методику развития креативного мышления курсантов вузов МВД.

Объект исследования: процесс профессиональной подготовки курсантов МВД.

Предмет исследования: методика развития креативного мышления курсантов МВД в условиях профессиональной подготовки.

Гипотеза исследования:

Развитие креативного мышления курсантов вузов МВД возможно в процессе учебного процесса в рамках программы «Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД в условиях профессиональной подготовки».

Исходя из цели работы и гипотезы были определены следующие задачи исследования:

– изучить проблему развития креативности личности в психолого-педагогической литературе (проанализировать понятие и виды креативности (интеллектуальной, социальной, профессиональной),

– выявить основные показатели креативного мышления военного специалиста и способы их исследования,

– создать и экспериментально реализовать методику психологического тренинга по формированию креативного мышления курсантов в высшем военно-учебном заведении.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

– определено понятие «креативное мышление военного специалиста» применительно к профессиональной деятельности будущего офицера;

– раскрыты основные факторы развития креативного мышления курсантов в высшем военном учебном заведении;

– обоснованы педагогические условия развития креативного мышления курсантов в высшем военно-учебном заведении в в процессе профессиональной подготовки.

Впервые в практике психолого-педагогических исследований в ходе обучения курсантов в высшем военном учебном заведении применен системный подход к выявлению личностных показателей творческого самочувствия у курсантов (саморегуляция и самоконтроль, эмоциональная устойчивость, волевые качества, уровень работоспособности и др.), а так-

же показателей творческих способностей (находчивость, способность комбинировать, способность ассоциировать и др.) как составляющих креативного мышления.

Впервые получены экспериментальные факты, расширяющие представление о динамике личностных показателей в процессе развития креативного мышления курсантов (будущих военных специалистов) в условиях обучения в высшем военном учебном заведении в рамках реализации программы «Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД в условиях профессиональной подготовки».

Практическая значимость исследования:

–разработана и апробирована программа «Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД в условиях профессиональной подготовки»;

– создан и экспериментально реализован в учебно-воспитательном процессе НА МВД России курс психологического тренинга «Активизация креативного будущего военного специалиста».

Креативное мышление военного специалиста, развиваясь в процессе учебной деятельности курсанта военного вуза, определяя творческий стиль служебно-профессиональной деятельности будущего офицера, проявляется в активном использовании профессионального опыта: способности анализировать сложную, меняющуюся ситуацию, прогнозировать изменение обстановки, предугадывать решение противника и последствия своих действий, синтезировать на этой основе решение и реализовывать его на практике.

Показателями креативного мышления военного специалиста являются творческое самочувствие (саморегуляция и самоконтроль, эмоциональная устойчивость, волевые качества, чувство радости, уровень работоспособности, любовь и доброта к людям), и творческие способности (находчивость, способность комбинировать, визуально творчество, способность ассоциировать).

Развитие креативного мышления курсантов вузов МВД возможно в процессе учебного процесса при помощи программы «Педагогические условия развития креативного мышления у курсантов МВД в условиях профессиональной подготовки», представляющей собой совокупность адаптированных для высшего военно-учебного заведения методов, средств и форм обучения, способствующих процессу развития будущего военного специалиста.

Важное педагогическое требование к креативному образовательному процессу – непрерывность, преемственность и включение курсантов ВУЗов МВД в активную образовательную среду, в самостоятельное управление творческим процессом.

Библиографический список

1. Львова, М.В. Разработка комплексной модели формирования креативного подхода в условиях непрерывного образования / М.В. Львова, А.В. Плешков, Е.Е. Щербакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – Т. 2. – № 61. – С. 261-263.

2. Щербакова, Е.Е. Педагогическое сопровождение формирования креативности студентов (теоретико-методологический аспект) / Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова // Инновационные технологии в образовательной деятельности : материалы Всероссийской научно-методической конференции / Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева. – Н. Новгород, 2016. – С. 130-136.

3. Щербакова, Е.Е. Интеллектуальные предпосылки креативности в условиях профессиональной подготовки / Е.Е. Щербакова, М.В. Щербакова // Великие реки – 2016 : труды научного конгресса 18-го международного научно-промышленного форума: в 3 т. Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Н. Новгород, 2016. – С. 331-332.

О.А. Юсупова

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРУЖИЯ

При обучении сотрудников ОВД важно учитывать, что служба в полиции предъявляет высокие требования к профессионализму полицейских, к их волевым и психологическим свойствам личности. Трудности в службе зачастую связаны с ненормированным рабочим графиком, высокой ответственностью за себя и других, строгой служебной дисциплиной и др.

Ко всему вышеперечисленному можно прибавить и каждодневную опасность, грозящую сотруднику на службе, так как даже простая проверка документов у гражданина на улице может привести к конфликтной экстремальной ситуации. Уровень виктимности при посягательстве на жизнь сотрудников полиции в 2,5 раза выше, чем у обычных граждан. Довольно часто происходят случаи, когда для провоцирования нападения на сотрудника достаточно наличия на нем форменной одежды [1]. Применить оружие – это право, введенное законодателем для защиты сотрудника от преступных посягательств. Но проблема состоит в том, что зачастую сотрудник полиции этого сделать не может, даже если понимает и оценивает уровень опасности для себя. На передний план выходят проблемы, непосред-

ственно связанные с психологическими причинами нежелания применять оружие.

Конечно, с самого первого курса в образовательных организациях МВД России курсантов обучают обращению с оружием и действиям на месте происшествия в различных ситуациях, возникающих в служебной деятельности. Но теория и практика оказываются далеки друг от друга.

В реалии «изученные и заученные» правила не всегда приводят к ожидаемым результатам. Психологическое напряжение в сложной оперативной обстановке, волнение и ошибки отрицательно влияют на сотрудников полиции, а анализ их действий в экстремальных ситуациях показал, что лишь небольшая часть сотрудников правоохранительных органов сохраняют способность разумно действовать в экстремальных ситуациях.

Необходимость применения оружия является экстремальным фактором для сотрудника полиции. Это происходит потому, что огнестрельное оружие сотрудники зачастую привыкли держать в руках только на стрельбах в тире. На практике же многие сотрудники за все время службы ни разу не применяют оружие. Поэтому при возникновении реально опасных ситуаций, где воспользоваться данным правом просто жизненно необходимо, сотрудник теряется и совершает двигательные действия крайне неуверенно.

В ситуациях применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД в большинстве случаев время на стрельбу ограничено несколькими секундами. Ограничение времени на стрельбу само по себе является уже стрессовым фактором и курсанты при выполнении упражнений на начальном этапе обучения испытывают высокое психологическое напряжение на огневом рубеже. Преподавателям огневой подготовки следует учитывать это при проведении занятий с обучающимися.

Проведенный анкетный опрос курсантов второго курса показал, что перед выполнением упражнений стрельб на огневом рубеже большая часть из них (90%) испытывают волнение. Так, оценивая свое состояние на огневом рубеже, 60% курсантов испытывают эмоциональное возбуждение, 20% чувствуют неуверенность в своих силах, 5% – чувство страха, 15% – опасаются неудачного результата. Многие обучающиеся на протяжении всего обучения по дисциплине «Огневая подготовка» продолжают бороться со своим волнением, неуверенностью и страхом на огневом рубеже.

Нервно-психическое напряжение может иметь различную степень, но в любом случае отрицательно влияет на технику выполнения прицельного выстрела и результат стрельбы, мешая будущим сотрудникам полиции эффективному формированию уверенных навыков обращения с огнестрельным оружием. В связи с этим актуальной задачей продолжает оставаться

разработка методик, способствующих снижению психологического напряжения на огневом рубеже у обучающихся.

Целью изучения дисциплины «Огневая подготовка» в вузах МВД России является формирование у сотрудников готовности к применению оружия в служебной деятельности. За этими словами, кроется значительная смысловая нагрузка: применить оружие – это означает в первую очередь стрелять не в бумажную мишень, а в человека на поражение.

Сотрудник должен понимать, что стрелять придется не в тире, зачастую в сложных погодных условиях, в населенном пункте, после преодоления препятствий или ускоренного передвижения, в различных условиях освещения и при отсутствии времени на подготовку к выстрелу, но самое трудное, в условиях возможного активного огневого противодействия противника. Нередки случаи, когда сотруднику полиции, особенно если у него нет опыта служебной деятельности, бывает тяжело перебороть страх и неуверенность и ранить правонарушителя.

Формирование морально-психологической устойчивости курсантов к применению оружия осуществляется на учебных занятиях, где могут применяться различные методы обучения. По мнению специалистов огневой подготовки, эффективным считается метод ситуативного морального выбора, суть которого изложена в работе С.Н. Мамонтовой [2]. Курсантам на занятиях предлагается заранее подготовленная ситуация, характеризующаяся наличием выраженного морального аспекта; на основе ее анализа им необходимо выбрать и обосновать варианты поведения в конкретной ситуации в соответствии с требованиями морали. Подбирать ситуации необходимо так, чтобы они имели непосредственное отношение к профессиональной правоохранительной деятельности, чтобы они характеризовались достаточно выраженным и доступным пониманию курсантов моральным аспектом, но при этом не содержали правильных оценок поступков и действий участвующих в ситуации субъектов. Ситуация, вопросы и ответы на них обсуждаются коллективно, курсанты должны совместно прийти к общим оценкам и выводам.

Необходимо отметить, что психологическая подготовка все же не имеет такой относительной самостоятельности, как все другие виды подготовки и может быть выделена как составная часть учебного процесса лишь условно. Она выступает как определенный аспект и составная часть боевой и специальной подготовки. Поэтому при моделировании ситуаций на отдельных этапах необходимо включать задания, максимально приближенные по трудности к реальной действительности.

Из сказанного следует, что преподавателю нужно быть в значительной мере психологом-исследователем, уметь обобщать свои наблюдения, всесторонне анализировать их анализировать и в соответствии с этим при-

менять эффективные методы обучения при проведении занятий, варьировать эти методы в учебном процессе.

Таким образом, следует отметить, что процесс психологической подготовки курсантов к применению табельного оружия должен быть направлен на создание оптимального психологического состояния курсантов и формирование постоянной их внутренней готовности к эффективным действиям в условиях стрессовых ситуаций.

Библиографический список

1. Мацур, И.А. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие / И.А. Мацур, Ю.Г. Яценко. – М., 2009. –24 с.

2. Мамонтова, С.Н. Прикладная юридическая психология / С.Н. Мамонтова. – М., 2001. – 509 с.

Э.В. Якушев

Пути повышения физической подготовленности курсантов, слушателей и сотрудников правоохранительных органов

Одной из актуальных проблем совершенствования физической подготовки в вузах силовых структур является формирование будущим квалифицированным специалистам знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это необходимо для того, чтобы каждый сотрудник правоохранительных органов мог не только под руководством инструктора, но и самостоятельно, в силу своих служебных обязанностей, поддерживать и совершенствовать свои физические качества, а также умения и навыки владения боевыми приемами борьбы [1, с. 185].

Самостоятельная работа – это нелегкий специфический вид деятельности, в которой должна преобладать потребность и мотивация к регулярным занятиям физическими упражнениями и постоянному самосовершенствованию.

Хотя сегодня можно говорить о некотором опыте в данном направлении, но все же это только начало, так как проблема улучшения самостоятельной работы многогранна и рассчитана на длительный период, особенно в связи с повышением требований к физической подготовленности каждого сотрудника, не зависимо характера его служебной деятельности.

Актуальность данного вопроса связанна с высказываниями о том, что по мере роста служебной квалификации существенное значение приобретает индивидуальная физическая тренировка.

В психолого-педагогическом аспекте общепринято понятие «самостоятельность» рассматривать, как способность индивида управлять своей деятельностью без взаимодействия с кем-либо и без вмешательства кого-либо. Однако это не означает полного отсутствия руководства самостоятельной деятельностью обучаемого со стороны преподавателя или инструктора по профессиональной подготовке [2, с. 159].

Анализ практики и результатов научных исследований позволяет, на наш взгляд, эффективно использовать три наиболее целесообразных способа самостоятельной физической тренировки.

Первый представляет собой индивидуальную физическую тренировку обучаемого под опосредованным руководством преподавателя или инструктора по профессиональной подготовке с целью правильного выполнения физических упражнений в свободное от работы время. При этом предлагается самостоятельно использовать рекомендованные литературные источники, методические указания и устные консультации.

Наиболее сложным в организационно-методическом плане является второй способ, который связан с выполнением индивидуальной физической тренировки без взаимодействия с преподавателем или инструктором по профессиональной подготовке с учетом частичной самостоятельности занимающегося. В этом случае предоставляется возможность выбора содержания, планирования, контроля тренировки и внесения в нее соответствующих корректирующих изменений.

Основу третьего способа составляет полная самостоятельность занимающегося в проведении индивидуальной физической тренировки. При этом самостоятельно разрабатывается программа занятий и управление ею на основе собственных знаний и умений.

В настоящее время в процессе организации и становления самостоятельной работы, на наш взгляд, имеется ряд существенных недостатков:

1) недостаточная методическая обеспеченность самостоятельной работы, связанной с отсутствием системы ее организации;

2) нехватка учебно-методических пособий по видам и формам самостоятельной работы;

3) отсутствие соответствующего контроля за выполнением программы самостоятельной работы;

4) малое количество индивидуальных и групповых бесед, нацеливающих на выработку мотивационных предпосылок, превращающих самостоятельные занятия из необходимых («надо») в желаемое («хочется»).

Для решения этой проблемы необходимо, на наш взгляд, сделать следующее:

– разработать индивидуальные целевые программы по физической подготовке для самостоятельной работы, например «Сам себе тренер», «Проверь себя сам» [3, с. 34];

– переработать учебно-методические материалы и сделать заявки на их обновление, чтобы обеспечить потребность сотрудникам в методическом обеспечении к самостоятельным занятиям;

– преподавателям и инструкторам профессиональной подготовки необходимо активизировать работу и усилить контроль соблюдением мер безопасности и планирования физической нагрузки во время самостоятельных занятий курсантами, слушателями и сотрудниками в процессе выполнения;

– пересмотреть содержание лекционных материалов, вводных бесед с учетом их стимулирующего влияния на самостоятельную работу;

– при составлении тестов, а также зачетных и экзаменационных билетов использовать вопросы, в ходе которых курсанты, слушатели и сотрудники могли бы продемонстрировать свои теоретические знания, умения и навыки самостоятельной работы по дисциплине «Физическая подготовка».

– практиковать систематически индивидуальные и групповые беседы по проблемам физического самосовершенствования;

– активнее использовать технические средства обучения.

При организации индивидуальной самостоятельной работы также необходимо:

– точно определить ее цель;

– сосредоточиться на главной задаче;

– установить реальные сроки контрольных проверок;

– рационально распределять свободное время от аудиторных занятий или рабочего времени с тем, чтобы вырабатывать и воспитывать у себя организованность и самодисциплину;

– стремиться к постоянному совершенствованию, как в плане физической подготовленности, так и методическом направлении.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что в настоящее время необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями для сотрудников правоохранительных органов имеет большое значение. Это связано с тем, что требования к физической подготовленности возросли и в настоящее время на данный компонент обращают большое внимание руководители всех подразделений органов внутренних дел, а так как на плановые занятия физической подготовкой времени часто не хватает, то сотрудник обязан сам заботиться о своей физической подготовленности согласно должностному регламенту.

Библиографический список

1. Сенцова, Т.Э. Современные тенденции повышение физических качеств сотрудников силовых ведомств / Т.Э. Сенцова, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 184-188.
2. Струганов, С.М. Актуальные проблемы дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях силовых ведомств / С.М. Струганов, В.В. Стародубцев, А.В. Бакин / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 159-162.
3. Струганов, С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2012. – № 1 (60). – С. 31-36.

Панов Е.В., Филиппович В.А.

О ВАЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России важное значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, в том числе в студенческой молодежной среде.

К сожалению, не вызывает сомнения тот факт, что проблема употребление наркотиков в настоящее время весьма актуальна, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи, в том числе в студенческой среде. Возраст начала потребления наркотиков зачастую совпадает со временем учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков и это количество растет.

Несмотря на борьбу правоохранительных органов с негативным влиянием некоторых средств массовой информации, информацией в сети Интернет, у молодежи остаются велики показатели мифологизации отношения к наркотикам, также наблюдается некоторая романтизация среды по-

требителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту [1, с. 191].

В настоящее время назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек). Нельзя не отметить тот факт, что значительная часть молодежи стала в большей степени посещать спортивные залы, фитнес-центры, у значительного числа молодых людей в приоритете находятся занятия физкультурой и спортом, а не курение и потребление спиртных напитков.

Уже практически аксиомой становится положение, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и т.д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курения, наркомании, токсикомании и т.д.).

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Поскольку включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Значительная роль в этом направлении принадлежит образовательным организациям высшего образования.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой и внеучебной деятельности. Важное значение имеет раскрытие

личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, только за последние два года в Сибирском юридическом институте МВД России прошли встречи обучающихся с такими выдающимися спортсменами и тренерами, как Д.Г. Миндиашвили, П.А. Ростовцев, Е.Р. Устюгов, победителем XXIX всемирной Универсиады К. Киливнюком. Как нам кажется, преподавателям физической культуры необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной, студенческой аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно школьнику или студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди студенческой молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. В нашей стране начали проявляться признаки таких изменений [2, с. 429].

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, в Сибирском юридическом институте МВД России огромное значение уделяется пропаганде здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и обучающихся института, профилактике наркомании среди учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования Дивногорска, Сосновоборска и Красноярска.

На базе Сибирского юридического института МВД России активно развивает свое направление антинаркотическое волонтерское объединение, работа которого направлена на пропаганду ценностей здорового образа жизни и формирование в молодежной среде негативного отношения к употреблению запрещенных веществ.

В течение 2018 года в антинаркотической работе приняли участие 273 курсанта и слушателя курсов подготовки иностранных специалистов.

На территории института были проведены более 50 антинаркотических мероприятий, активисты волонтерского антинаркотического движения проводили антинаркотические акции в оздоровительных лагерях, школах, профессиональных училищах, колледжах, лицеях, в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при ГУ МВД России по Красноярскому краю.

Ежегодно активисты волонтерского объединения института принимают участие в работе Международного молодежного форума «Территория инициативной молодежи «Бирюса», что, безусловно, не проходит бесследно и дает возможность на создание проектов в рамках института. Общение и работа с активной творческой молодежью отражается в самых благоприятных аспектах, позволяет развиваться и в последующем привлекать других обучающихся к различным видам деятельности как интеллектуального, познавательного, так и развлекательного характера. Работа на данных форумах проводится в различных формах: лекции, организационно-деловые игры, мастер-классы, панорамные дискуссии, тренинги, встречи с экспертами в области тематики форума, квесты.

Таким образом, включаясь в антинаркотическую деятельность, курсанты и слушатели института приобретают необходимые профессиональные знания и опыт проведения системной антинаркотической работы, способствующей приобщению молодежи к ценностям здорового образа жизни. Уже сегодня они готовы противостоять современным вызовам наркообстановки и вести активную профилактическую работу среди молодежи.

Библиографический список

1. Панов, Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудника органов наркоконтроля / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков. – Красноярск, 2014.

2. Филиппович, В.А. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений / В.А. Филиппович, Е.В. Панов //«Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. – Красноярск, 2008.

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Т.Г. Арутюнян

О СОЧЕТАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Как показывает современная практика, опыт работы, научные данные, ныне существующая система допризывной подготовки не всегда и не везде обеспечивает разностороннюю подготовку молодёжи к службе в армии. Наиболее отстающим звеном в ней является низкий уровень физической подготовленности призывника [1].

Из исследованных нами источников в настоящее время мы нашли также отсутствие идейного содержания военно-патриотического воспитания в средних общеобразовательных школах. Почти во всех СШ и ССУ постепенно исчезли военные музеи школ, исторические военные кабинеты, военные уголки памяти, стенды Славы, планшеты, макеты, посты Знамени ВС СССР, затем РФ.

Упразднены уроки мужества, стали меньше приглашать ветеранов Великой Отечественной войны для встреч с выпускными классами. Юноши, будучи информированными, о «дедовщине» в армии, стали проявлять нигилизм к службе в Вооруженных Силах России. Все больше стало появляться уклоняющихся от службы.

С перестройкой советского социалистического общества в рыночное государство общеобразовательная школа оказалась между «молотом и наковальней» – рухнула десятилетиями совершенствующаяся система физического и военно-патриотического воспитания подрастающего поколения. Школа лишилась планового экономического и идейно-политического обеспечения. На смену им пришли никому еще неизвестные, не писаные законы, с некорректной приватизацией неокапитализма. Общеобразовательная школа потеряла государственный и общественный компас в подготовке полноценного воина-защитника своей Отчизны.

Авторский плюрализм в программном обеспечении учебного процесса школы еще ничего нам не гарантирует в подготовке всесторонне физически развитого юноши с глубокими идейными убеждениями в необходимости защищать Родину, как от внешнего врага, так и от внутреннего распоясавшегося терроризма. Для этого необходимо упрочнять идеологический фундамент государства и крайне необходимую материально-техническую и спортивную базу каждой школы.

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашем обществе в последние годы, затронули патриотические чувства и патриотическое сознание детей и молодежи. Распад бывшего Советского Союза, ввод Вооруженных сил СССР в Афганистан, подавление демократических движений в Тбилиси, Прибалтике, Баку и военные события в Чечне (1992-1995 г.) значительно ослабили патриотическое воспитание молодежи, подорвали авторитет нашей армии. Кроме того, искажение всей послеоктябрьской истории нашей страны, фальсификация истории Великой Отечественной войны, необъективный анализ хода и исхода этой войны, многочисленные публикации, подрывающих авторитет Советской Армии и принижающие ее освободительную миссию, привели к изменению отношения учащейся молодежи к патриотизму.

На современном этапе развития общества, в связи с геополитической ситуацией вокруг России и Украины разработана новая Военная доктрина Российской Федерации от 26 декабря 2014 года, которая нацеливает, на необходимость объединения усилий государства, общества и личности по защите Российской Федерации. Необходимо разработать и реализовать меры, направленные на повышение эффективности военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации [3].

Руководствуясь тем, что защитники Отечества, должны быть физически подготовлены и с учетом вышесказанного, нами были разработаны образовательные программы по физическому воспитанию «Школьник-призывник» и по патриотическому воспитанию «Патриот» которые апробированы во взаимосвязи между собой в общеобразовательном учреждении [1]. Первоначально программы разрабатывались для учащихся старших классов, но учитывая пожелания сотрудников учреждения, были адаптированы для учащихся четвертых классов. На эффективность использования системы педагогического контроля за физическими кондициями, соответствующими индивидуальным особенностям, а также формированием мотивационных установок на базе образовательных программ по патриотическому воспитанию «Патриот» и по физическому воспитанию «Школьник-призывник» в процессе проведённого педагогического эксперимента указывает сравнительное исследование изменения физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп [1].

Исходя из того, что темпы роста физических кондиций служат критерием, определяющим его потенциальные возможности, а также объективно характеризуют качество и эффективность программ, оценить кондиционные способности учащихся возможно по шкале оценок темпов прироста показателей физических качеств. Кроме этого в дополнительное образование учреждения был введён лекционный спецкурс (классные часы, тематические вечера и др.) – «Физическое упражнение как средство воспитания

воли и сверхволи будущего защитника Отечества» и выявлено в целом позитивное отношение учащихся к службе в Российской армии [1].

В контексте новой Военной доктрины Российской Федерации [3] можно обратить внимание на исследование в высших учебных заведениях проведенное Д.Г. Радченко, который разработал структуру и содержание опытной вариативной программы формирования военно-прикладной физической готовности студентов в процессе физического воспитания в вузе, а также проверил ее эффективность в педагогическом эксперименте [2].

Библиографический список

1. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания учащихся на примере экспериментальных данных лицея № 8 города Красноярска / Т.Г. Арутюнян // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-26. – С. 5902-5905. – URL: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38527 (дата обращения: 09.04.2019).

2. Радченко, Д.Г. Формирование военно-прикладной физической готовности студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. … канд. пед. наук / Д.Г. Радченко. – Тула, 2014.

3. Сайт Президента России: Президент утвердил новую редакцию Военной доктрины. – URL: http://kremlin.ru/events/president/news/47334 (дата обращения: 09. 04.2019).

Л.А. Беседина, С.В. Гайдуков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В современном обществе лишь немногие ценностей не изменились с течением времени. И одна из таких ценностей – это здоровый организм, который формируется в результате занятий спортом и физической культурой. Значение данной ценности в процессе формирования личности очень большое. Однако в настоящее время появляются такие преграды распространения физической культуры, как недостаток средств, малоподвижный образ жизни, появление такого понятия, как киберспорт. Всё это мешает образованию интереса молодёжи в плане физического развития.

Особенно актуальна эта проблема для студентов колледжей, институтов и университетов, так как студенты, являющиеся усердными «отличниками» и «хорошистами», как правило, не имеют дополнительного времени для занятий спортом [1]. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что значительно вредит их общему физического и психического состоянию, а это может особенно негативно сказаться на здоровье в будущем. Необходимо рассматривать в этот период времени понятие физиче-

ской культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры». Актуальность данной темы проистекает из современного курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место присваивается направлениям «оздоровления общества» и здорового образа жизни. Современная ситуация такова, что молодёжь часто не заинтересована в занятиях спортом. Остается важным переосмысление содержания, методов и приемов формирования направленности личности на основе личностно-деятельностного подхода, ставящего в центр педагогических исследований анализ субъективных факторов в понимании ценностей, идеалов, смысла в различных видах деятельности. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов положительной направленности на занятия физической культурой и спортом [5].

Тем не менее, существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает всё большее распространение вредных привычек, которые могут привести к очень серьезным последствиям, вплоть до смертельного исхода: никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе т.н. «пивной алкоголизм», наркомания[4]. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

В современном мире значение физического воспитания и физической культуры очень трудно переоценить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – внушают и твердят ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом [2]. Именно в этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе [2].

Спорт является средством развития навыков коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца [3]. Эти болезни, часто наблюдаемы у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность большинства современных студентов подразумевает малоподвижную работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем, или он должен делать хотя бы небольшие физические, чтобы уменьшит риск получения различных заболеваний [4]. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает всё большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу.

Для того чтобы осознать важность спорта в своей жизни, человек должен понять ее роль для своего здоровья. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Повышения двигательной активности у студентов невозможно без формирования неподдельного интереса к занятиям физической активностью и сознательного, целенаправленного желания заниматься физическими управлениями дополнительно. Учет интереса, проявляемого студентами к какому-либо виду спорта, позволил бы повысить эффективность занятий физической культурой. Ведь система образования играет важную роль в обеспечении уровня профессиональной готовности будущих специалистов, которые включают в себя физическую подготовленность, работоспособность, развитие профессиональны качеств. Конечно, физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, что вызывает сомнения о необходимости использования профессионально-прикладной физической культуре, но она создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, но и нормальная и здоровая жизнь, открывающая все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Современный ритм жизни требует

все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Библиографический список

1. Вершинин, С.Е. Отношение студентов к физкультуре и спорту в современном российском вузе (на примере УрГУ им. А.А. Горького) / С.Е. Вершинин. – URL: http://www.werschinin.ru/%3Fml%3D30.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 2007.
3. Ильинич, М.В. Физическая культура студентов / М.В. Ильинич. – М., 2002. – С. 175 – 223.
4. Маркова, В. Здоровый образ жизни студентов / В. Маркова. – М., 1998. С. 4-14.
5. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В.Л. Кондаков и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

А.Е. Бондаренко

Типологические параметры физических нагрузок при выполнении упражнения «подъем по штурмовой лестнице»

Структура тренировочной деятельности спортсменов пожарно-спасательного спорта тесно взаимосвязана с характером восприятия организмом спортсменов предлагаемых физических нагрузок. Оптимизация подготовки квалифицированных спортсменов определяется индивидуальным нормированием средств и методов подготовки. Повышение спортивных результатов основывается на адекватности задаваемых объемов и интенсивности тренировочных упражнений с учетом функциональных возможностей организма.

Индивидуальное нормирование восприятия организмом спортсмена предлагаемых нагрузок возможно лишь на основании выявления характера компенсаторно-приспособительных реакций организма на физические нагрузки различной направленности [1].

Рациональность построения процесса овладения техническими элементами пожарно-спасательного спорта определяется биомеханической структурой выполняемого упражнения и особенностями физиологического воздействия тренировочных средств и методов на организм, в различных сочетаниях и комбинациях образующих сложную и непрерывно изменяющуюся структуру индивидуального подхода при овладении профессио-

нальными навыками [2]. Раскрытие полноты структуры и функций двигательной деятельности с учетом применения индивидуального подхода позволяет определить основные направления в овладении техническими умениями и навыками [3].

Целью работы явилось определение диапазонов нагрузочной деятельности при выполнении специальных упражнений пожарного-спасателя.

Объектом исследования послужила структура элементов движения пожарных-спасателей при выполнении соревновательного упражнения «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни».

Исследование проводилось в рамках государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020» – «Разработка программно-аппаратных диагностических комплексов и реабилитационных тренажеров, адаптируемых к специализации и квалификации трудовой и спортивной деятельности», при Гомельском инженерном институте МЧС Республики Беларусь, где были задействованы курсанты, специализирующиеся в пожарно-спасательном многоборье.

В начале эксперимента был проведен анализ уровня физической и функциональной подготовленности курсантов, интегральная оценка ведущих факторов физического развития, а также выявлены индивидуальные нормы упруго-вязких свойств скелетных мышц спортсменов.

Характер нормативных показателей нагрузочной деятельности осуществлялся: посредством определения объема и интенсивности физических нагрузок; определением индивидуальной реакции скелетных мышц на предлагаемую нагрузку; определением скорости восстановительных процессов в скелетных мышцах после интенсивной нагрузочной деятельности.

Контроль функционального состояния скелетных мышц курсантов осуществлялся как в лабораторных условиях, так и непосредственно во время проведения тренировочных занятий методом миометрии.

Исследование предполагало определение количественных параметров восприятия скелетными мышцами предлагаемых физических нагрузок и выявления скорости восстановления нормального функционирования скелетных мышц во времени. Анализ элементов выполнения специальных упражнений в процессе тренировочной деятельности позволил выявить диапазон адекватного восприятия специальных физических нагрузок и временные параметры восстановления функциональной производительности скелетных мышц.

В результате проведенной работы выявлены количественные параметры тренировочных нагрузок с учетом механизма срочной адаптации к выполнению сложных технических элементов.

Для определения качественно-количественных параметров двигательной деятельности, соревновательное упражнение «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» было разбито на компоненты, определяющие характер их выполнения [2]. Структуру упражнения составили четыре основных тренировочных отрезка: марш по стационарной лестнице высотой 11 м, «выброс» лестницы вверх сидя на подоконнике, сед на подоконник – «выброс» лестницы вверх – «выход» на пятую ступеньку, «напрыгивание» на девятую ступеньку – финиширование. Соревновательное упражнение было разделено на три отрезка: отрезок дистанции «старт – подвеска во второй этаж» длиной 32 м, преодоление стены четырехэтажной башни высотой 11 м, выполнение соревновательного упражнения в полном объеме (преодоление горизонтального участка длиной 32 м и вертикального высотой 11 м).

Нормирование качественно-количественных параметров рациональности выполнения упражнений определялось по изменению упруго-вязких свойств скелетных мышц, полученных после каждой серии выполняемого упражнения. Оценка функционального состояния скелетных мышц определялась на длинном лучевом разгибателе запястья (extensor), прямой мышце бедра (rectus femoris) и большой приводящей мышце бедра (biceps femoris). Критерием прекращения выполнения физической нагрузки служило ухудшение эластичности исследуемых скелетных мышц и низкая способность мышцы оказывать сопротивление изменениям ее формы. Нормальная работа мышц определялась скоростью накопления (восстановления) и расхода энергии, характеризующую их сократительную работоспособность. Между расходом и восстановлением энергии существует динамическое равновесие, зависящее от характера нагрузочной деятельности и времени повторного воздействия на функциональные системы организма.

Количественные показатели выполнения специальных упражнений при отработке соревновательной дистанции «Подъем по штурмовой лестнице в 4-й этаж учебной башни» с учетом интенсивности и времени восстановления между повторениями с учетом восприятия скелетными мышцами нагрузочной деятельности и механизмов срочной адаптации представлены в таблице.

Таблица 1

ПАРАМЕТРЫ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ «ПОДЪЕМ ПО ШТУРМОВОЙ ЛЕСТНИЦЕ В 4-Й ЭТАЖ УЧЕБНОЙ БАШНИ»

Упражнение	Интенсивность до 70%		Интенсивность 70-95%		Интенсивность свыше 95%	
	К-во повторений (раз)	Время отдыха (мин)	К-во повторений (раз)	Время отдыха (мин)	К-во повторений (раз)	Время отдыха (мин)
Старт – финиш в 4-й этаж (l = 32 м + h = 11 м)	15-18	2-3	10-12	3-4	5-6	3-5
Стенка (h = 11 м)	20-22	2-3	16-18	3-4	12-15	3-4
старт подвеска во 2-й этаж (l = 32 м)	12-13	2-3	9-11	3-4	6-8	4-5
Марш по стационарной лестнице (h = 11 м)	27-30	1,5-2	21-26	2-3	12-16	2-4
«Выброс» лестницы сидя на подоконнике	10-12 (6-8 серий)	2-3 между сериями	10-12 (5-6 серий)	3-4 между сериями	8-10 (3 серии)	3,5-5 между сериями
Сед на подоконник – «выброс» лестницы – выход на 5-ю ступеньку	13-15	1,5-2	10-12	1,5-2	до 10	2-3
«Напрыгивание» на 9-ю ступеньку – финиширование	14-16	1,5-2	12-14	1,5-2	8-10	2-3

Проведенные исследования позволили определить индивидуальные нормы в использовании тренировочных средств технической направленности. Выявлено, что в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения может значительно отличаться не только количественные показатели выполнения в одном тренировочном занятии, но и время восстановления функциональной производительности скелетных мышц. Эти данные позволят исключить возможность ошибок в технике движения, появляющихся на фоне усталости скелетных мышц либо на фоне неполного восстановления их функционирования. Результатом проведенного исследования явилось определение качественно-количественных критериев применения тренировочных упражнений с различными режимами двигательной деятельности.

Нормы индивидуальной реакции организма спортсмена на физические нагрузки различной направленности позволят планировать структуру тренировочных нагрузок с учетом адекватности ответной реакции орга-

низма спортсмена и способствовать приросту физической подготовленности и функциональных возможностей.

В рамках индивидуализации подхода к построению тренировочного процесса необходимо ставить вопрос о разработке методических приемов индивидуального нормирования тренировочных нагрузок. Вопросы индивидуального нормирования тренировочных нагрузок тесно взаимосвязаны с разработанностью объективных и субъективных методов текущего и оперативного контроля. Есть основание предположить, что индивидуальные нормы нагрузок в каждой из зон интенсивности у спортсменов также будут иметь существенные отличия, что и было подтверждено в процессе выполнения работы.

Библиографический список

1. Бондаренко, К.К. Применение дифференцированного подхода к оценке специальной подготовки пожарных-спасателей / К.К. Бондаренко, Д.Н. Григоренко // Пожарная безопасность. – 2005. – №2. – С. 83-89.

2. Бондаренко, К.К. Анализ кинематических параметров движений в упражнении «Подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни / К.К. Бондаренко, Д.Н. Григоренко, С.В. Шилько // Российский журнал биомеханики. – 2012. – Т.16. – № 2. – С. 95-106.

3. Григоренко, Д.Н. Кинематический и силовой анализ соревновательных упражнений при беге с препятствиями / Д.Н. Григоренко, К.К. Бондаренко, С.В. Шилько // Российский журнал биомеханики. – 2011. – Т. 15. – № 3. – С. 61-70.

Бутсасенг Пхампхасук, О.М. Холодов, А.П. Сезина

Роль утомления в спортивной деятельности

В этом исследование мы подробно рассмотрим и разберем все фазы утомления у спортсмена. Утомление – это временное снижение работоспособности, вызванное глубокими биохимическими, функциональными, структурными сдвигами, возникающими в ходе выполнения физической работы, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. Состояние утомления характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления человек не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и (или) качества (техники выполнения) работы или вынужден отказаться от ее продолжения. Хотя многие считают, что молочная кислота – главная причина утомления и изнеможения при всех видах физических нагрузок, она аккумулируется в мышечном волокне только во время кратковременного мышечного усилия высокой интенсив-

ности. Однако наличие молочной кислоты само по себе не является причиной утомления. Если она не выводится, то расщепляется, превращаясь в лактат, и ведет к аккумуляции ионов водорода, что, в свою очередь, приводит к подкислению мышц и в конечном итоге – к ацидозу. Любая мышечная деятельность повышает активность обменных процессов, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека.

Физиологические сдвиги при резко выраженном утомлении носят черты стрессовой реакции, сопровождающейся нарушением постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). В то же время, повторное утомление, не доводимое до чрезмерного, считают средством повышения функциональных возможностей организма.

Умственное утомление проявляется в снижении продуктивности интеллектуального труда, ослаблении внимания. Физическое утомление характеризуется нарушением функций мышц: снижением согласованности и ритмичности их работы, интенсивности и скорости движений.

Утомление – обратимое снижение работоспособности. Это естественная защитная реакция организма при длительной или напряженной работе. При этом происходят обратимые нарушения некоторых физиологических и биохимических реакций организма, которые не выходят за границы естественных физиологических колебаний и исчезают сами собой, без вмешательства извне.

Утомление проходит три фазы [2]:

– начальное утомление (клинико-физиологические и психофизиологические показатели отличаются неустойчивостью, разнонаправленным характером изменений, однако их колебания, как правило, не выходят за пределы физиологических нормативов);

– компенсированное утомление (увеличивающееся утомление компенсируется повышенным напряжением функциональных систем, изменением биомеханической структуры движений);

– декомпенсированное (вплоть до прекращения работы).

Также есть разделение на [1]: острое и хроническое; общее и локальное; скрытое (компенсируемое) и явное (некомпенсируемое) утомление.

Рассмотрим каждое из них.

Острое утомление наступает при относительно кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности спортсмена. Оно проявляется в резком падении сердечной производительности (сердечная недостаточность), расстройстве регуляторных влияний со стороны ЦНС и эндокринной системы, в увеличении потоотделения, нарушении водно-солевого баланса.

Хроническое утомление является результатом не довосстановления после работы. При хроническом утомлении имеет место однонаправленное значительное ухудшение всех функциональных показателей организма с одновременным снижением уровня работоспособности. Утрачивается способность к усвоению новых двигательных навыков, снижается естественная устойчивость организма к заболеваниям. Хроническое утомление возникает во время длительной работы при нарушении режимов отдыха.

Общее утомление – утомление, возникающее при физической работе, в которую вовлечены обширные мышечные группы. Для общего утомления характерно нарушение регуляторной функции ЦНС, координации двигательной и вегетативной функций, снижение эффективности волевого контроля за качеством выполнения движений. Общее утомление сопровождается расстройствами вегетативных функций: неадекватным нагрузке увеличением ЧСС, падением пульсового давления, уменьшением легочной вентиляции. Субъективно это ощущается как резкий упадок сил, одышка, сердцебиение, невозможность продолжать работу.

Локальное утомление – развивается, когда чрезмерная нагрузка падает на отдельные мышечные группы. В отличие от общего утомления, при локальном утомлении страдает не столько центральный аппарат управления, сколько местные структурные элементы регуляции движений. Нарушения в нервно-мышечной передаче возбуждения развиваются задолго до того, как сами исполнительные приборы перестают нормально функционировать. В пресинаптической мембране уменьшается количество ацетилхолина, вследствие чего падает потенциал действия постсинаптической мембраны. Происходит частичное блокирование эфферентного нервного сигнала, передаваемого на мышцу. Сократительная функция мышцы ухудшается.

В скрытой, компенсируемой фазе развития утомления сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевыми усилиями. Но экономичность работы при этом падает. В данном случае происходят функциональные изменения со стороны некоторых органов и систем, однако эти изменения компенсируются другими функциями, вследствие чего работоспособность человека сохраняется на прежнем уровне.

В развитии перетренированности выделяют три фазы [2]:

1) прекращение роста спортивных результатов или их прекращение, жалобы на ухудшение самочувствия;

2) прогрессирующее снижение спортивных результатов, ухудшение осстановительных процессов после нагрузки;

3) расстройство систем регуляции, изменения в сердечной мышце.

Ухудшается сократительная способность сердца, изменяется характер обменных процессов, ухудшаются гликолитические механизмы ресин-

теза АТФ, снижается содержание витамина С, ухудшается иммунологическая реактивность организма.

Предупреждение и ликвидация перетренированности и переутомления заключается в снижении объема и интенсивности выполняемой работы, использовании активного отдыха, а при тяжелых формах – пассивного, вплоть до постельного режима.

Итак, утомление является нормальной физиологической реакцией организма на работу, оно служит очень важным для работающего человека фактором, так как препятствует крайнему истощению организма, переходу его в патологическое состояние, являясь сигналом необходимости прекратить работу и перейти к отдыху.

Библиографический список

1. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / М.Е. Ретюнских и др. // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VI Всероссийской научно-практической конф. с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

2. Сергатских, Е.А. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, С.В. Орлов, О.М. Холодов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы V Всероссийской научно-практической конф. с международным участием – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 175-180.

В.Ф. Гайкович, Т.Н. Клепцова, А.Л. Гринько

СКИППИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

В занятиях физической культурой студентов присутствуют разнообразные формы и средства. Общая физическая подготовка, соревновательно-игровые задания и подвижные игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, ранней профилактики различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной патологий, а также развития физических качеств [2, с. 405]. Анализ публикаций показал, что содержание занятий аэробной направленности юношей на примере прыжков со скакалкой как средства развития физических качеств в должной мере пока еще не разработано. Таким образом, возникают противоречия между необходимостью наличия комплекса упражнений для занятий прыжками со скакалкой со студентами и ее отсутствием, что обуславливает актуальность выбранной темы.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование содержания занятий с применением прыжков со скакалкой со студентами, направленных на развитие физических качеств.

В учебно-тренировочном процессе студентов используются различные средства и методы для повышения уровня физической подготовленности. Одним из средств тренировки являются занятия скиппингом.

Скиппинг, или роуп-скиппинг (от английского «rope-skipping» – пропускание верёвки) – относительно новое и модное направление в современном фитнесе, спортивное течение и вид спорта, в котором используется одно из древнейших спортивных приспособлений – скакалка [3, с. 57].

В процессе выполнения упражнений со скакалкой совершаются прыжки, скачки, подскоки; при условии достаточных навыков возможно введение акробатических элементов.

Выполнение базовых элементов скиппинга основывается на соблюдении следующей техники движений:

– на двух ногах,
– с поворотом стоп вправо-влево,
– со сгибанием коленей влево-вправо,
– с переменой движений ног: вместе – врозь,
– с чередованием ног – левая вперед, затем правая,
– с выставлением ноги вперед на пятку, а затем на носок,
– с попеременным скрещиванием ног,
– с перемещением,
– с двойным вращением скакалкой,
– с вращением скакалкой назад,
– с поворотом на 180° и на 360°[4, с.57].

Вполне очевидно, что для формирования навыка требуется систематичность занятий. По наблюдениям исследователя Э.В. Мануйленко, обучающиеся достигают положительного результата, если тренируются не менее 2-х раз в неделю. Длительность занятий не должна быть менее 10 минут [2, с. 406].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод математической обработки полученных результатов.

Для обоснования эффективности применения скиппинга для обеспечения и повышения уровня физической подготовленности у студентов был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняло участие 21 человек в возрасте 18-20 лет. Большая часть участников эксперимента отнесена к основной группе здоровья (85%), а 15% относится к подготови-

тельной группе здоровья. Испытуемые случайным образом были поделены на 2 группы – контрольную 10 человек и экспериментальную – 11 человек. Все участники эксперимента – юноши. В ходе педагогического эксперимента измерялись показатели, характеризующие физическую подготовленность. Занятия в контрольной группе имели базовый характер и соответствовали содержанию рабочей программе, занятия в экспериментальной группе имели специальную направленность: в занятия физической подготовки по рабочей программе был включен скиппинг.

Юноши контрольной группы занимались по рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» Учебно-тренировочные занятия с юношами экспериментальной группы проводились с использованием разработанного комплекса упражнений для занятий скиппингом.

Результаты исследования и их обсуждение. Средства скиппинга были включены в содержание занятий физической культурой и проводились вместо упражнений общей физической подготовки. Использование скиппинга в рамках урока физической культуры позволило разнообразить двигательную деятельность студентов и повысить интерес к физической культуре.

Прыжки со скакалкой включались в два занятия физической культурой из трех в неделю и продолжались 18-20 минут. Всего было проведено 32 занятия. В разминке использовались подскоки в темпе, регулируемом различными способами, подпрыгивание в ровном темпе или с ускорением и замедлением.

В занятиях были использованы следующие упражнения:

– вращения скакалкой;

– прыжки с приземлением на две ноги (одиночные, двойные, в стороны, вперед-назад, ноги врозь-ноги вместе);

– прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием колена, скольжение).

Анализ эффективности применения занятий скиппингом в учебно-тренировочном процессе студентов показал положительную динамику физической подготовленности:

– показатели теста «Бег 1000 м» в контрольной группе улучшились на 0,3%, а в экспериментальной группе на 2,5%; при $t = 1,66$ и $P>0,05$;

– показатели теста «Бег 30 м» в контрольной группе улучшились на 0,8%, а в экспериментальной группе на 4,5%; при $t = 3,26$ и $P<0,01$;

– показатели теста «Подтягивание на перекладине» в контрольной группе улучшились на 2,9%, а в экспериментальной группе на 34,8%; при $t = 4,86$ и $P<0,01$;

– показатели теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в контрольной группе улучшились на 2,1%, а в экспериментальной группе на 25,5%; при t = 9,07 и P<0,01.

– показатели теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в контрольной группе улучшились на 0,6%, а в экспериментальной группе на 8,6%; при t = 5,99 и P<0,01;

– показатели теста «Наклон вперёд из положения «сидя»» в контрольной группе улучшились на 8,1%, а в экспериментальной группе на 94,4%; при t = 8,65 и P<0,01

Таким образом, использование скиппинга в учебно-тренировочном процессе студентов способствует развитию физических качеств.

Выводы.

1. Одним из средств развития физических качеств являются упражнения аэробной направленности, в частности скиппинг – прыжки со скакалкой. При этом прыжки через скакалку носят циклический характер и выполняются в индивидуальном порядке, парно и в группах.

2. Разработано основное содержание педагогического эксперимента. Подобраны средства скиппинга для проведения занятий со студентами. Скиппинг включался в занятия физической культурой в раздел общей физической подготовки.

3. Выявлена эффективность использования скиппинга для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Библиографический список

1. Характеристика современного волейбола / В.Г. Белодед и др. // Университетское образование (МКУО-2016) : сборник статей XX Международной научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ; Пензенский государственный университет. – 2016. – С. 244-245.

2. Мануйленко, Э.В. Роуп-скиппинг в физической подготовке студентов / Э.В. Мануйленко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – 2015. – С. 405-408.

3. Сусорова, М.В. Особенности использования упражнений со скакалкой на занятиях физической культурой со студентами вузов / М.В. Сусорова// Новая наука: Проблемы и перспективы. – 2016. – № 2-1 (61). – С. 88-90.

4. Флусова, П.С. Этот загадочный скиппинг / П.С. Флусова // Молодой ученый. – 2015. – № 19-1 (99). – С. 56-58.

Е.В. Дворянинова, Е.К. Заикина

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Проблема детских церебральных параличей является одной из актуальных проблем детской ортопедии и невропатологии. Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа синдромов, которые являются следствием повреждений мозга, возникающих в перинатальном периоде. Характерная особенность детских церебральных параличей – нарушение моторного развития ребенка, обусловленное, прежде всего аномальным распределением позотонической активности [2]. Поэтому в реабилитации детей с церебральным параличом уделяют огромное внимание развитию гибкости и способности к расслаблению. Хорошая гибкость и способность к расслаблению – одно из основных условий успеха в восстановлении двигательных функций.

Развитие гибкости необходимо для нормализации произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностях, что позволяет значительно расширить период сохранности основных показателей характеризующих двигательную функцию у детей с церебральным параличом. А это, в свою очередь, приводит к улучшению качества жизни за счет увеличения использования двигательных актов, значительному улучшению кровоснабжения и расслабления мышц [1].

Объект исследования – педагогический процесс, направленный на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей с ДЦП под влиянием программы коррекции.

Предмет исследования – КРП, направленная на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом.

Цель исследования – изучить эффективность КРП, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП.

Задачи исследования:

– изучить уровень развития гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП;

– разработать и внедрить КРП, направленную на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с ДЦП;

– оценить динамику показателей уровня развития гибкости и способности к расслаблению под воздействием КРП у детей с ДЦП.

Исследование проводилось на базе ГУО «Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района» в течение месяца (декабрь – январь 2018-2019гг.). В исследовании приняли участие девочки 5 – 6 лет, которые были разделены на три группы: контрольную (КГ) и две экспериментальных (ЭГ), в каждой по 8 человек.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование развития гибкости и мышечного тонуса, оценка функционального состояния, метод математической статистики.

Анализируя полученные результаты, можно увидеть, что на предварительном тестировании (декабрь 2018 г.) средний показатель гибкости и мышечного тонуса составил: наклон туловища вперед из положения сидя – 4,4 см.; поднимание рук вверх в положении лежа на животе – 12,2 см; тест на определение подвижности в тазобедренных суставах – 22,3 см; тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах – 20,9 см; пальпаторное определение мышечного тонуса – 2,5 ст. Это соответствует низкому уровню развития гибкости в данных суставах и мышечного тонуса. На основании показанных результатов были подобранны упражнения для развития гибкости и способности к расслаблению.

Нами была разработана структура и содержание коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей дошкольного возраста с церебральным параличом, где определен порядок объединения компонентов и их соотношение в содержании программы (табл. 1).

Таблица 1

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУППАХ

Содержание КРП в КГ и ЭГ		
Контрольная группа	Экспериментальная группа №1	Экспериментальная группа №2
1. Занятие ФК: (25 мин. 3р. в нед.) 1.1. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости; 1.2. Специальные упражнения, направленные развитие на способности к расслаблению; 1.3. Подвижные игры; 1.4. Упражнения на снарядах	1. Занятие ФК: (25 мин. 3р. в нед.) 1.1. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости; 1.2. Специальные упражнения, направленные развитие на способности к расслаблению; 1.3. Прогрессивная миорелаксация	1. Занятие ФК: (25 мин. 3р. в нед.) I Этап: 1.1. Прогрессивная миорелаксация II Этап: 1.2. Специальные упражнения, направленные на развитие гибкости; 1.3. Упражнения на фитболах

Результаты итогового тестирования оказались следующими: наклон туловища вперед из положения сидя – 5,3 см; поднимание рук вверх в положении лежа на животе – 16,1 см; тест на определение подвижности в тазобедренных суставах – 19,6 см; тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах – 18,8 см; пальпаторное определение мышечного тонуса – 2,9 ст. Это соответствует хорошему уровню развития гибкости у детей с церебральным параличом. Проследив изменения показателей гибкости, мы видим достоверное увеличение результатов.

Таким образом, можно сказать, что целенаправленное применение коррекционно-развивающей программы, включающая в себя новые элементы такие как «прогрессивная миорелаксация» и различные упражнения на фитболах, а также поэтапное их применение может значительно увеличить показатели гибкости и способности к расслаблению.

Перспектива дальнейших исследований – внедрение разработанной нами программы для коррекции гибкости и координационных способностей в процесс обучения детей с церебральным параличом.

Библиографический список

1. Дворянинова, Е.В. Теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Дворянинова. – Минск, 2010. – 151 с.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.

В.В. Денискин, А.Н. Савчук, Н.А. Юманов,
А.Р. Шакиров, Б.С. Вильнер

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Физическая подготовленность – это краеугольный камень успешности спортивной карьеры в видах единоборств. Многие специалисты отмечают, что среды всех специальных физических качеств для видов спортивных единоборств ведущими являются силовые и скоростно-силовые способности спортсмена. Именно высокий уровень развития специальных скоростно-силовых способностей спортсменов является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательных условиях. С этим обстоятельством связана и надежность технико-тактических действий, которой и посвящена наша работа. Основным сред-

ства развития скоростно-силовых способностей – это упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений.

Для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в наименьший промежуток времени. Упражнения скоростно-силового характера отличаются от силовых повышенной скоростью и следовательно, использованием менее значительных отягощений. В состав скоростно-силовых упражнений входят различного рода метания спортивных снарядов или других предметов, скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (например: броски партнера в борьбе) и т.д. Из этого широкого комплекса упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регулировать по скорости и степени отягощений [1].

Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями. Но степень отягощения необходимо периодически варьировать, поскольку многократное повторение движений со стабильно заданным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, приводит в ходе ряда тренировочных занятий к стабилизации уровня мышечных напряжений, что ограничивает прогресс в развитии скоростно-силовых способностей.

Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией сократительных возможностей мышц. Примером такого рода упражнений могут служить прыжки в глубину (спрыгивание с тумбы) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх и упражнения на блочных устройствах, включающие момент рывкового преодоления отягощения в виде стремительно перемещающегося груза.

Общеизвестно, что само по себе соревновательное упражнение уже является эффективным средством подготовки спортсменов. Учитывая особенности проявления скоростно-силовых качеств спортсменами в соревновательных условиях, есть смысл рассматривать тренировочные поединки как один из основных методов совершенствования специальных скоростно-силовых способностей единоборцев [2].

Эффективность силовой и скоростно-силовой подготовки зависит от формы и типа мышечных сокращений:

1) при изотоническом сокращении происходит изменение длины мышц при постоянном напряжении, равном внешней нагрузке;

2) при изометрическом – мышца развивает напряжение без изменения своей длины;

3) при плиометрическом – мышца изменяет режим работы с эксцентрического на концентрический.

В спорте высших достижений в основном применяются упражнения, выполняемые преимущественно в изотоническом режиме режиме, который характеризуется динамической работой с отягощениями. Он реализуется с помощью двух методов: метода с максимальных усилий и метода повторного поднимания непредельного веса. Последний применяется в двух вариантах: количество повторений доводится до выраженного утомления спортсмена; количество повторений таково, чтобы скорость упражнений с отягощениями не снижалась (это делается при развитии скоростно-силовых качеств). При этом техника двигательного действия не ухудшается, что имеет особую методическую ценность.

Упражнения с малыми отягощениями при сохранении специфической структуры движения дают возможность совершенствовать технические приемы и их элементы с более высокой скоростью, чем соревновательная, что хорошо стимулирует скоростной компонент скоростно-силовых качеств.

Подавляющее большинство действий во всей схватке борцы должны выполнять с максимальной быстротой, поэтому особенно важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что развитие специальной выносливости проходит на фоне поддерживания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Для развития общей выносливости могут быть широко использованы различные общеразвивающие упражнения: бег на средние и длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, спортивная ходьба, пешие походы в высоком темпе, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, гребля, плавание, бег на коньках, ходьба на лыжах, бег по снегу или мягкому грунту, игры в баскетбол, ручной мяч, футбол и другие упражнения.

Основными средствами развития специальной выносливости являются: приемы, выполняемые с борцовским манекеном (мешком) и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров), насыщенные тактико-техническими действиями, особенно такие, в которых борцы попадают в различные сложные положения и стараются выйти из них. Работа над развитием общей и специальной выносливости должна проходить систематически в определенной методической последовательности. Для развития выносливости используются следующие основные методы: увеличения времени, нарастающего темпа (плотности занятий), переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный, соревновательный [3].

Метод увеличения времени заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схватки). Этот же метод предполагает увеличение числа занятий.

Разумеется, время выполнения работы и, в частности, время схватки может возрастать до определенного предела (15-20 мин.)

Метод нарастающего темпа предполагает постепенно, от занятия к занятию, увеличение темпа (интенсивности) выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом. Так же как и продолжительность, интенсивность выполнения физических упражнений может возрастать до определенного предела и в коечном итоге должна превзойти интенсивность нагрузки на соревнованиях.

Переменный метод является очень важным методом развития выносливости борцы и состоит в том, что физические упражнения (схватки) выполняются в различном темпе. Причем от занятия к занятию время проведения упражнений в низком темпе сокращают, а в высоком – увеличивают. Можно также выполнять общеразвивающие упражнения поточным переменным методом, что дает нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

Переменный метод характеризуется еще и тем, что от одной схватки к другой увеличивается число спуртов (взрывов), т.е. эффективных попыток резко атаковать или контратаковать соперника. Интервальный метод заключается в выполнении физических упражнений сериями с интервалами пассивного или активного отдыха между ними. Продолжительность работы и интервала отдыха зависит от задач тренировки, сложности упражнения, темпа и продолжительности его выполнения, а также от степени тренированности и самочувствия борца в данный момент. Интервальный метод применяется при выполнении общеразвивающих специальных упражнений и схваток.

Попеременно-интервальный метод характеризуется изменением времени работы отдыха и чередованием различного темпа работы в каждом из отрезков схватки. Это создает дополнительную нагрузку и вызывает быстрое утомление. В связи с этим переменно-интервальный метод рекомендуется использовать, когда борцы достаточно хорошо тренированы. Проведение схваток этим методом обеспечивает высокую приспособляемость организма к специфической работе.

Благодаря использованию переменного, интервального и переменно–интервального методов, борец вырабатывает такое важное качество, как умение полностью выложиться в схватке. Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет на одном и том же занятии либо на нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения. Соревновательный метод характеризуется тем, что для воспитания выносливости используются тренировочные схватки с различными заданиями (схватки со сменой партнера, с увеличенной продолжительностью поединка, с повторным проведением нескольких схватов и т.д.).

В процессе тренировки выносливости используются все методы в различных сочетаниях. Учитывая, что темп схватки зависит не от одного, а от двух борцов, необходимо подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо. Для того. Чтобы в течение всей схватки поддерживать высокий темп, следует проводить каждый отрезок схватки с различными партнерами. Как указывается в работе, следует применять в данном случае интервально– круговую тренировку на ковре (технико-тактическая подготовка в форме различных схваток со сменно партнеров) с различными интервалами работы, но не превышающими 1-2 мин (оптимальный интервал для меняющихся партнеров – 2 мин).

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительном периоде совершенствованию специальной выносливости уделяется все больше внимания по мере приближения соревновательного периода, особенно на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем более место отводится специальным упражнениям, в частности, схваткам в высоком темпе, а также схваткам с заменой партнеров. Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки на всех периодах и этапах подготовки, особенно в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки.

Библиографический список

1. Жуков, В.И. Организация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений / В.И. Жуков. – Майкоп: Изд-во Адыгейского ГУ, 1999. – 109 с.

2. Ивлев, В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе. Спортивная борьба / В.Г. Ивлев. – М.:ФиС, 1990. – 24 с.

3. Шиян, В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В.В. Шиян. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.

А.В. Еганов, Д.О. Рзаев, В.С. Быков

ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Соревновательная деятельность представляет собой организованное по определённым правилам соперничество с целью победы в соревнованиях или повышения спортивного мастерства. Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое ха-

рактеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте [2, 3].

Соревновательной деятельности как узловой сознательной человеческой деятельности в области физической культуры и спорта, присущи цель – средство – результат. Средством достижения поставленной цели в соревновательной деятельности служат технико-тактические действия, которые по намеренному воздействию спортсмена вступают в прямое взаимодействие с объектом (с соперником) с целью достижения победы. К технико-тактическим действиям относятся – отдельные операции, приёмы и их совокупности в виде подготовительных действий, направленные на достижение спортивного результата [1].

Воздействие на показатели соревновательной деятельности в спортивной борьбе в условиях тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства предполагает определение тех показателей, которые вносят наиболее высокий вклад в спортивный результат. Для этого был проведен корреляционный анализ показателей соревновательной деятельности для выявления зависимости в наибольшей степени влияющих на спортивный результат.

В таблице 1 представлена корреляционная зависимость показателей тактико-технических действий характеризующих соревновательную деятельность дзюдоистов со спортивным результатом.

Таблица 1

КОРРЕЛЯЦИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ СО СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ

Показатели соревновательной деятельности	r
Активность атаки в положении стоя	0,10
Надежность атаки в положении стоя	0,28
Объём эффективной техники в положении стоя	0,12
Надежность атаки в положении стоя	0,13
Комбинационность техники в положении	0,01
Контратакующие действия в положении стоя	0,03
Темп ведения схватки в положении	0,22
Коэффициент асимметрии бросков в положении стоя	-0,11
Контроль атак соперника в положении стоя	0,25
Надежность защиты в положении стоя	0,22
Умение не проигрывать разные броски в положении стоя	0,22
Надежность защиты в положении стоя	0,49
Надежность атаки в положении лёжа	0,09
Объём соревновательной техники в положении лёжа	-0,24
Надежность атаки в положении лёжа	0,13

Связки «стоя-лёжа», переходы из борьбы стоя в положение лёжа	0,22
Надежность защиты в положении лёжа	0,09

Примечание: при n=80, r=0,22, P≤0,05; r=0,28, P≤0,01; r=0,36, P≤0,001. Статистически значимые коэффициенты корреляции выделены жирным шрифтом.

Как видно из таблицы со спортивным результатом имеют положительную связь следующие показатели: надежность атаки в положении стоя (r=0,28, P≤0,05); темп ведения схватки в положении (r=0,22, P≤0,05); контроль атак соперника в положении стоя (r=0,25, P≤0,05); надежность защиты в положении стоя (r=0,22, P≤0,05); умение не проигрывать разные броски в положении стоя (r=0,22, P≤0,05); надежность защиты в положении стоя (r=0,49, P≤0,001); связки «стоя-лёжа», переходы из борьбы стоя в положение лёжа (r=0,22, P≤0,05).

Показатель объём соревновательной техники в положении лёжа со спортивным результатом имеют отрицательную достоверную связь (r=0,24, P≤0,05). Смысл этой зависимости указывает, что в положении борьбы лежа не целесообразно атаковать разными приемами, это не способствует повышению спортивного результата. Предположительно необходимо иметь один, но эффективный приём.

Выявленные зависимости свидетельствуют, что высокий уровень этих показателей способствует повышению спортивного результата. Следовательно, направленность педагогических воздействий в тренировочном процессе должна быть в повышении этих показателей соревновательной деятельности.

Активность атаки в положении стоя, объём эффективной техники в положении стоя, комбинационность техники, контратакующие действия в положении стоя, коэффициент асимметрии бросков в положении стоя статистически значимых зависимостей не выявил. Это предполагает, что эти показатели соревновательной деятельности дзюдоистов являются индивидуально-выраженными и не оказывают влияние на этапе совершенствования спортивного мастерства на спортивный результат.

Анализ специальной литературы, изучение методик тренировки, позволили разработать примерные средства для показателей соревновательной деятельности, которые наиболее эффективно оказывают влияние на спортивный результат дзюдоистов.

Средства, способствующие повышению надежности атаки в положении борьбы стоя. Учебно-тренировочная схватка с двумя-тремя партнерами по одной-две минуты с каждым из соперников с задачей выиграть у каждого из них оценку «вазаари», «иппон».

Средства, направленные на повышение темпа борьбы в положении стоя. Учебно-тренировочная схватка с двумя партнёрами со сменой сопер-

ника через одну минуту борьбы, с каждым из них вести единоборство в высоком темпе.

Средства, способствующие контролю атак соперника в положении стоя. В учебно-тренировочной схватке на каждую попытку проведения технического действия соперником, атакуемому отвечать двумя-тремя попытками проведения приема. В учебно-тренировочной схватке с двумя соперниками со сменой через минуту-две борьбы – атакованному не дать возможность себя атаковать, используя излюбленные способы защиты.

Средства, направленные на повышение надежности защиты в положении борьбы стоя. В учебно-тренировочной схватке две-три минуты дать возможность сопернику выполнить вход в приём, атакованному не проиграть оценку используя индивидуальные способы защиты: захватом, передвижением, встречной атакой, опережением и др.

Средства, способствующие повышению надёжности защиты от атаки соперника разными техническими действиями в борьбе стоя – умению не проигрывать разные броски в положении стоя. В учебно-тренировочной схватке соперник атакует разными приёмами, атакованному, используя известные формы защиты, не проиграть оценку любого качества.

Средства, способствующие повышению надежности защиты в положении борьбы стоя. Учебно-тренировочная схватка с тремя партнерами со сменой партнера через одну минуты борьбы. Задача атакуемого, используя любую форму защиты в пределах правил соревнований, не проиграть оценку.

Средства совершенствования эффективного технического действия лёжа. Атаковать одним только эффективным техническим действием в положении борьбы лёжа. Расширять объём эффективных подготовительных действий для атаки коронным и эффективным приёмом.

Средства совершенствования технических переходов из положения стоя в борьбу лёжа (связки «стоя-лёжа»).

Атакующий после проведения любого технического действия, из положения борьбы стоя слитно, без паузы и смены положения захвата продолжает его в борьбе лежа и переходом на удержание, болевой приём, удушающий с фиксацией 3-5 секунд.

Библиографический список

1. Еганов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки дзюдоистов : монография / А.В. Еганов. – М. : Теория и практика физической культуры, 2014. – 231 с.

2. Коптев, О.В. Двигательная активность дзюдоистов на соревнованиях / О.В. Коптев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 116-120.

3. Семикин, Д.С. Развитие ловкости как резерва повышения технико-тактического мастерства курсантов-юристов, занимающихся дзюдо / Д.С. Семикин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в образовательных учреждениях МВД России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. Д.С. Семикина. – Челябинск : ГОУ ВПО ЧЮИ МВД России. – 2009. – С. 163-167.

Д.А. Завьялов, Г. Ван

Анализ базовой техники на занятиях по ушу у младших школьников

Китайская оздоровительная гимнастика ушу набирает популярность в нашей стране в последние годы. Открываются новые секции, увеличивается количество занимающихся. Этому способствует большое количество официальных соревнований разного уровня, проводимых в нашей стране.

Наряду с ростом популярности ушу не только как оздоровительной гимнастики, но и как боевого единоборства, большое количество уже существующих стилей ушу и появляющихся новых вносят элемент неопределённости в процесс подготовки в ушу, так как идёт подмена терминов в технике ушу и нарушение четкой модели построения тренировочных занятий.

Усугубляется ситуация и достаточно низкой квалификацией тренерского состава, и нехваткой научно-методической литературой по ушу, которая представлена в основном, на китайском и английском языках.

Нарушение технологии подготовки на начальном этапе, неправильная трактовка терминов и понятий, закрепление некорректной техники движений неизбежно приведёт к снижению результатов на последующих этапах подготовки. Неудачи на соревнованиях могут снизить мотивацию к дальнейшим занятиям этим видом спорта.

Для выявления уровня базовой техники у занимающихся ушу младших школьников было проведено исследование. В исследовании приняли участие 60 обучающихся трёх общеобразовательных школ г. Красноярска, занимающихся ушу. На всех тренировочных занятиях велась видеосъёмка с последующим их анализом.

У. Бицян базовую технику ушу подразделяет на «умения на ногах» (гибкость, ловкость и сила ног), «умения на талии» (гибкость в области талии, способность координации верхних и нижних конечностей и навыки техники отработки движений) и «умения на плечах» (гибкость плечевых суставов и их сила [1]. Базовая техника служат основой практической деятельности ушу и содержит обязательную последовательность движений в ушу.

«Стандарт для занятий по физическому воспитанию» Китая определяет организацию процесса по физическому воспитанию на три части: подготовка, основное содержание и окончание [2]. Все действия регламентируются нормативными документами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования КНР. В целом государственная программа физического воспитания Китая определяет обязательный для обучающихся объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств [3].

В данном материале мы представим для примера только часть исследований, а именно – первую часть тренировочного занятия – подготовку. В подготовку входят разминочный бег, упражнения на координацию и гибкость (растяжку).

Согласно программному материалу в подготовку входят 13 упражнений. На занятиях же применяются не больше 6 (табл.).

Таблица

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ЕЁ РЕАЛИЗАЦИЯ

Наличие в программе	Наличие на тренировке
гунбу	гунбу
мабу	мабу
сюйбу	сюйбу
пубу	пубу
се бу	-
поперечный шпагат	поперечный шпагат
продольный шпагат	продольный шпагат
давление сидя на коленях(лягушка)	-
давление на кисть, пальцыразвернуть на себя	-
прямое давление на плечевой сустав	-
прямое давление на ногу	-
боковое давление на ногу	-
Сяяо (мост)	-

Таким образом, даже в подготовительной части мы наблюдаем нарушение технологии процесса тренировки. Часть упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах, не используется. Следовательно, при выполнении основных движений в ушу занимающиеся не смогут проявить всю амплитуду движений, что повлечёт закрепление неправильной техники их выполнений, связок и комбинаций. А это, в свою очередь, не позволит полноценно реализовать все заложенные в концепцию ушу законы перераспределения энергетических потоков.

Подводя итог нашему исследованию, мы можем рекомендовать тренерам не нарушать программные требования, чтобы занимающиеся смогли

освоить учебный материал в том объёме и содержании, который был заложен в неё разработчиками.

Библиографический список

1. Бицян, У. Базовые техники ушу / У. Бицян. – Чунцин: Изд-во ун-та Чунцина, 2008.
2. Стандарт общеобразовательной подготовки по вопросам спорта и здоровья // Министерство образования Китайской Народной Республики, 2011.
3. Ван, Ц. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики : автореф. дис.... канд. пед. наук (13.00.04) / Ван Цзыпу. – М., 2000. – 23 с.

Д.А. Завьялов, Ч. Хао

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНИХ КЛАССАХ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ КНР ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ КАРТОЧЕК-ЗАДАНИЙ

В наши дни одним в содержании образовательной программы школ практически всех стран мира из главных предметов является физическая культура. Это связано с огромной её ролью в жизни каждого школьника, её комплексном влиянии на здоровье, интеллект и спортивное будущее как каждого ученика, так и всей нации в целом. От того, каким будет уровень здоровья школьника, зависит благополучие любой страны – ведь он её будущий защитник, рабочий.

Предварительное исследование, в котором приняли участие 559 обучающихся 6 школ округа Кайфэн (уровень – средняя школа), выявило положительные моменты, такие, как удовлетворённость обучающимися взаимоотношением с учителем по физической культуре, наполнение содержания урока по физической культуре. Вместе с тем были выявлены и недостатки – низкий уровень материально-технической базы школ, нехватка инвентаря и оборудования, которые не позволяют школьным учителям в полной мере реализовать свой образовательный и творческий потенциал.

С целью повышения эффективности занятий по физической культуре в средних классах сельских школ округа Кайфэн нами были разработаны учебные карточки-задания (рис. 1, 2) и интегрированы в образовательный процесс по физической культуре. До настоящего времени подобные карточки-задания на уроках по физической культуре не применялись.

Название : БАСКЕТБОЛ С НАДУВНЫМ МЯЧОМ
Задачи : Содействие развитию прыгучести. Развитие ловкости.
Инвентарь: надувной мяч или воздушный шарик
Место : баскетбольная площадка

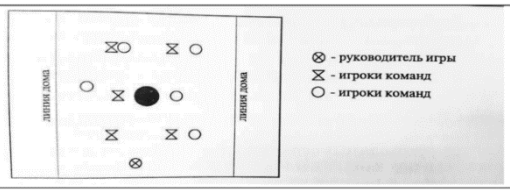
Схема	
Содержание	**Подготовка**. Две команды по 4 - 6 игроков произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину. **Ход игры**. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч или воздушный шарик, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Если есть баскетбольный щит, то конечная цель – коснуться мячом щита противника, за что команда получает очко. Если нет, то надо перебросить мяч через лицевую линию на стороне противника. После того как цель достигнута и команда получила очко, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они направляют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры; Побеждает команда, набравшая больше очков.
Правило	Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. За нарушения мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на две минуты без права замены.

Рис. 1. Карточка на русском языке

名称：篮球与充气球（**БАСКЕТБОЛ С НАДУВНЫМ МЯЧОМ**）
目标：**促**进跳跃和灵活性的发展。
器材：**充气的球和气球**
场地：篮球场

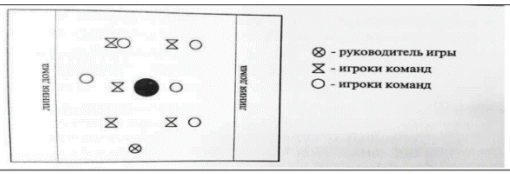
图片	
内容	**准**备 **两**队4-6员是随机分布在篮球场(**如在**篮球上)。**班**长站到中间。 **游**戏中 **老**师站在两个班长中间向上抛球（可以充气的球或者气球）球落下来以后会被其中一个班长抢到自己的队伍中。抢到球的队伍的队员要用力向上跳并用手击球，使球在自己的队伍中来回传递。如果有篮板，那么最后的目标是把球击中对方的篮板，即为得分。如果没有篮板，那么就要把球扔过队手那边的底线。 **在目**标"达到"并且球队获得了一分之后，球队再次在球场中央按照他们分好**的球**员之间进行比赛。 **在比**赛的第一个**5分**钟后，比赛持续10**分**钟**后开始交**换场地。 获得分数较多的团队即为胜利。
规则	**在跳**跃期间，不允许推开其他球员，也不允许**持球跑**动。对**于**违规行为，球被转移到另一个球队，对于二次违规，球员被从场地罚下**两分**钟而无权替换。
指标	**如果他**们使用充气球，那么应该储备**两三个相同的球**。**他**们可以取代破球。

Рис. 2. Карточка на китайском языке

За основу был взят программный материал по баскетболу, футболу, подвижным играм, также были подготовлены карточки, направленные на развитие физических качеств.

В течение двух месяцев учителя физической культуры применяли данные карточки на уроках физической культуры.

По итогам исследования было выявлено:

– повысился уровень развития физических качеств обучающихся;

– повысилась мотивация занятий физической культурой обучающихся;

–повысился уровень организации занятий по физической культуре.

Таким образом, можно отметить, что применение учебных карточек-заданий даже за такой короткий срок положительно сказалось на эффективности занятий по физической культуре средних классах сельских школ округа Кайфэн.

А.В. Захаров, М.В. Крысин, С.О. Цекунов

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ АТАКУЮЩЕГО И КОНТРАТАКУЮЩЕГО АМПЛУА

Проблема индивидуализации технико-тактической подготовки борцов-юниоров, достигших уровня старших спортивных разрядов, заключается в сложном освоении дифференцированного подхода к формированию характерного для спортсмена стиля ведения поединка.

По мнению многих ведущих специалистов (А.И. Завьялов, Ю.А. Шахмурадов и др.) основное в подготовке борцов-вольников занимают результативные технико-тактические приемы, которые базируются на юношеской подготовке и на коронных приемах, обеспечивающими успех.

Современная соревновательная деятельность борцов, во многом, изменилась в связи с обновлением правил ведения борьбы. Поединки стали более динамичными, но рациональными, борцы часто атакуют одиночными приемами, применяя различные подсечки, переводы захватом ног, стараясь удерживать преимущество до конца поединка. В этих условиях резервом повышения спортивного мастерства является применение индивидуального подхода к технико-тактической подготовки борцов-юниоров с учетом предрасположенности спортсменов к атакующей или контратакующей манере ведением поединков.

На основе проведенного анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля нами выявлены и обоснованы эффективные единицы техники и их сочетания (комбинации), позволяющие спортсменам различной манеры ведения поединка добиваться

успеха. По их результатам мы пришли к выводу о необходимости увеличения скорости от подготовительных действий к коронному броску или приему с последующим продолжением комбинации.

При конструировании сложных атакующих и контратакующих действий следует отдавать предпочтение разнонаправленному проведению подготовительного действия и броска. Данная позиция во многом совпадает с результатами исследования ведущих специалистов спортивной борьбы.

На основе проведенного анализа соревновательной деятельности борцов высокой квалификации нами определены эффективные единицы технико-тактических действий борцов атакующего и контратакующего стиля. Для атакующих борцов (А) мы выделили следующие: бросок с захватом двух ног спереди; бросок через спину с захватом одноименной руки и ноги; бросок с «прогибом»; бросок «подворотом» через бедро; бросок с захватом одной руки; «зашагивание» (в обоюдном захвате); бросок «подворотом через спину»; подсечки.

Для контратакующих борцов (К) наиболее результативным технико-тактическими действиями являются: бросок с зацепом ноги и захватом одноименной руки; «обратный пояс»; «подхват»; бросок через голову (во время атаки в одну ногу); бросок прогибом с захватом двух рук.

Выявленные нами эффективные единицы технико-тактических действий борцов высших разрядов были сформированы в тренировочные программы по реализации конкретных тактических установок.

Для борцов атакующего стиля (А) мы предложили программу тренировочных заданий, состоящих из трех блоков, взаимосвязанных логически-обоснованным алгоритмом деятельности в поединке: борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, поведение динамической ситуации для выполнения атаки. Для контратакующих борцов (К): обозначение активности; сковывание рук противника; захваты туловища и ног соперника; ведение борьбы на краю ковра.

Важное место в разработанной нами методике отводится освоению юниорами способов дезорганизации соперника, созданию условий, затрудняющих ему проявить свои «ведущие» способности, реализовать свои «коронные» технико-тактические действия в конкретном поединке.

Индивидуальная подготовка борцов-юниоров на основе применения эффективных соревновательных комбинаций и способов дезорганизации соперника позволит повысить уровень спортивной подготовки и сократит сроки становления мастерства борцов вольного стиля.

Библиографический список

1. Бородин, П.В. Позиционирование дальневосточных медецинских вузов на фестивалях студенческого спорта «Физическая культура и спорт-вторая профессия врача» / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9(163).– С. 54-59.

2. Бородин, П.В. Информатизация в решении задач повышения уровня психофизического состояния и профессионально-прикладной подготовленности будущих специалистов медицинского профиля / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, А.В. Захаров // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9(163). – С. 54-59.

3. Захаров, А.В. Индивидуализация технико-тактических средств подготовки борцов-юниоров вольного стиля / А.В. Захаров // Физическая культура и спорт как фактор адаптации специалистов к различным условиям профессиональной деятельности. –Хабаровск, 2010.– С. 98-100.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

БЕГОВЫЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Исследованиями констатируется факт снижения уровня здоровья и психофизиологической подготовленности студентов высших учебных заведений, что может отразиться на формировании общих и профессиональных компетенций, успешности профессиональной подготовки в вузе, а также для дальнейшей трудовой деятельности [3].

Для нивелирования отрицательных воздействий в процессе учебы студентов высших учебных заведений высокоэффективными зарекомендовали себя беговые нагрузки, всесторонне укрепляющие спектр психофизиологических показателей. Однако, увеличение тренировочных беговых нагрузок сверх индивидуальных функциональных возможностей может приводить к негативным последствиям [2].

Превышение беговых нагрузок сверх оптимального уровня, соответствующего функциональным возможностям организма, может негативно сказаться на ряде психофизиологических показателей организма

[1], а также может возникнуть гипертрофия сердечной мышцы и участиться количество травм.

До настоящего времени нет единого мнения об оптимальном количестве занятий беговыми нагрузками для студентов высших учебных заведений. В этой связи была сформулирована цель исследования – оценить эффективность 2-х и 4-х разовых беговых тренировочных занятий в неделю, влияющих на психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений.

Методы и организация исследования. Исследование проведено с участием 24-х студентов педагогических факультетов высших учебных заведений в возрасте 21-22 лет. В качестве тестовой нагрузки использовали бег на дистанции 3000 м. Одна группа студентов из 12 человек тренировалась по 4 раза в неделю, вторая группа, также из 12 человек, тренировалась по 2 раза в неделю.

Длительность педагогического эксперимента составила 8 недель. В начале и в конце педагогического эксперимента в обеих группах проводилось контрольное тестирования по всем исследованным показателям.

Методы исследования. Общую (аэробную) выносливость оценивали по времени гладкого бега на 3000 м мин.

Тестирование показателей сердечно-сосудистой системы проводили по показателям жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), а также пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Проба Ромберга позволяет судить об эффективности работы нервной системы. В исследовании использовали усложненную пробу Ромберга: испытуемый стоял так, чтобы его ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Для выявления уровня сформированности интереса к тренировочным занятиям студенты самостоятельно оценивали этот показатель по пятибалльной системе: оценка 5 – высший уровень интереса; оценка 4 балла – повышенный уровень интереса; оценка 3 балла – средний уровень интерес; оценка 2 балла – низкий уровень интереса; оценка 1 балл – полное отсутствие интереса.

Результаты исследования. Исходный уровень исследованных показателей не имел статистически достоверных различий между двумя группами (табл. 1).

Таблица 1

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ДВУХ ГРУПП В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (M±M)

Показатели	Число занятий в неделю		Различия	Достоверность различия	
	2	4		t	p
Время гладкого бега на 3000 м, мин	17,4±0,91	17,5±0,85	0,1	0,08	> 0,05
Время выполнения пробы Ромберга, с	28,14±1,12	31,13±1,22	2,99	1,80	> 0,05
Интерес к тренировочной работе, баллы	3,16±0,12	3,22±0,13	0,06	0,33	>0,05
ЖЕЛ, л	3,00±0,09	3,09±0,09	0,09	0,69	> 0,05
Проба Штанге, с	48,22±1,53	49,69±2,49	1,47	0,51	> 0,05

После проведения педагогического эксперимента показатели студентов группы, занимавшейся 2 раза в неделю, статистически достоверно ($p<0,05$-$0,001$) превосходили аналогичные показатели, полученные в группе, занимавшейся 4 раза в неделю (табл. 2).

Таблица 2

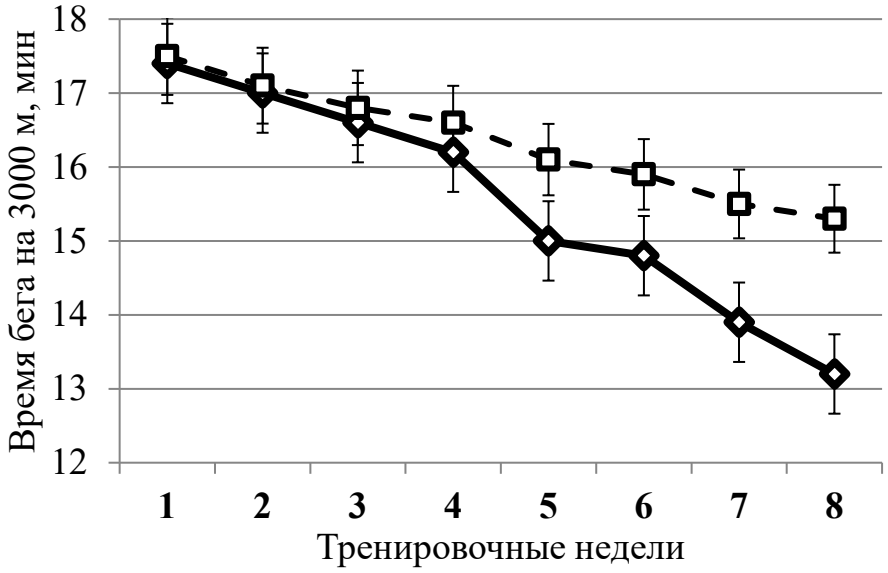
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ ДВУХ ГРУПП В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (М±М)

Показатели	Число занятий в неделю		Различия	Достоверность различия	
	2	4		t	p
Время гладкого бега на 3000 м, мин	13,2±0,52	16,2±0,65	3,00	3,61	< 0,001
Время выполнения пробы Ромберга, с	42,13±1,04	38,14±1,06	3,99	2,69	< 0,05
Интерес к тренировочной работе, баллы	4,11±0,14	3,05±0,17	1,06	4,82	< 0,001
ЖЕЛ, л	3,16± 0,04	3,42±0,07	0,26	3,25	< 0,001
Проба Штанге, с	59,69±2,49	48,22±1,53	11,47	3,93	< 0,001

Динамика изменений результатов в беге на 3000 м за время педагогического эксперимента представлена на графике.

Динамика изменений результатов в беге на 3000 м в двух группах

пунктирная линия - 4-х разовые, сплошная линия- 2-х разовые тренировки в неделю



Выявлено, что улучшение результатов до четвертой недели тренировочного цикла в двух группах проходит практически одинаково.

К пятой неделе разрыв между группами статистически достоверно различается. В диапазоне от пятой до восьмой недели улучшение результатов в группе, тренировавшейся 4 раза в неделю практически прекратилось, в то время как в группе с двух разовыми тренировками улучшение результатов в беге на 3000 м нарастает и достигает к окончанию тренировочного цикла 13,2±0,52 минуты.

В группе с тренировкой по четыре раза в неделю итоговый результат составил 16,2±0,65 минуты.

Анализ полученных данных показал, что за время педагогического эксперимента студенты группы с тренировками по 2 раза в неделю имели статистически достоверно ($p<0,05$-$0,001$) более высокие психофизиологические показатели по сравнению с показателями, полученными в группе студентов с тренировками по 4 раза в неделю.

Заключение. Важным вопросом является изучение психофизиологического развития студентов в процессе тренировочной беговой подготовки. Если в процессе занятий бегом на выносливость учитывать индивидуальные психофизиологические особенности, то потенциальные возможности студента будут реализовываться наиболее полно.

Для оптимизации физической подготовленности студентов высших учебных заведений в процессе тренировок беговой направленности необходимо соизмерять тренировочную беговую нагрузку в соответствии с текущими функциональными возможностями занимающихся. Необходимым условием повышения эффективности аэробных тренировок является достаточный период восстановления после физической тренировочной нагрузки.

Исследованные психофизиологические характеристики могут служить средством мониторинга для оптимизации тренировочных беговых нагрузок на занятиях физической культурой у студентов высших учебных заведений.

Библиографический список

1. Агаджанян, Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

2. Никишин, И.В. Программирование циклических нагрузок в занятиях студентов с учётом их индивидуальных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Никишин. – М., 1993. – 24 с.

3. Сергеева, О.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе : автореф. дис. … канд. пед. наук / О.Н. Сергеева.– Йошкар-Ола, 2012. – 23 с.

О.И. Кузьмина, Д.В. Бурметова, А.А. Лескина

Соответствие характеристик физической подготовленности студенток ИРНИТУ нормативам ВФСК ГТО

Ни для кого не секрет, что для нормального физического развития человеку необходимо много и разнообразно двигаться, желательно – на свежем воздухе. Это обеспечивает активное кровообращение, достаточный приток кислорода ко всем органам, что создает наилучшие условия для гармоничного развития всех систем организма.

В настоящее время большая часть молодежи проводит свободное время в гаджетах, играя и общаясь в социальных сетях. Значит, молодые люди мало двигаются, и, следовательно, у них возникают различные заболевания [2].По проведенному опросу в Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ)69% студенток посещают занятия физической культуры для того, чтобы получить зачет. Большинство из них стараются пойти в специальную медицинскую группу.

Для того чтобы популяризировать занятия физической культурой среди всех возрастных категорий граждан, правительством было предложено реставрировать Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) [1, 2]. К выполнению нормативов ГТО на основании результатов медицинского осмотра допускаются лица, которые занимаются физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.

Мы решили провести анализ выполнения тестов, входящих в перечень мониторинговых исследований физического развития и физической подготовленности студенток III функциональной группы здоровья ИРНИТУ, и сравнить их с нормативами комплекса ГТО соответствующей возрастной категории. Были обработаны результаты мониторинга 1 семестра 2018 г. по следующим испытаниям: «прыжок в длинус места толчком двумя ногами», «наклон вперед из положения стоя», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)», «подъем туловища из положения лежа на спине».

Цель исследования – проанализировать результаты мониторинга физической подготовленности студенток ИРНИТУ, сопоставить их с входящими в комплекс ГТО нормативами, соответствующими данной возрастной категории и, таким образом, оценить возможность выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО студентками СМГ.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение данных мониторинга студенток, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на основе сравнения физической подготовленности студенток 1 курса специальной медицинской группы (СМГ) ИРНИТУ за 2018 г. с нормативами испытаний ВФСК ГТО для женщин в возрастной категории18-29 лет. В исследовании приняли участие 283 студентки.

Для сравнения использовались следующие данные и методы:

- характеристики физической подготовленности студенток в тестах по определению быстроты, силы, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- сопоставление полученных в результате наблюдений данных 2018 г. с характеристиками показателей, необходимых для получения золотого, серебряного и бронзового знаков отличия (табл. 1).

Таблица 1

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО

	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Участник
Наклон вперед из ИП стоя, см	>16	11-15	8-10	<8
Прыжок в длину, см	>195	180-194	170-179	<170
Подъем туловища	43	35	32	<32
Отжимания	17	12	10	<10

Результаты исследования.

Анализ результатов физической подготовленности девушек по четырем испытаниям (табл. 2) показал, что значение медианы выборки физической подготовленности студенток СМГ ИРНИТУ, в основном, соответствуют среднему уровню в каждом из испытаний.

Таблица 2

ЗНАЧЕНИЕ МЕДИАН ХАРАКТЕРИСТИК ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СМГ ИРНИТУ ЗА 2018 ГОД

	Медиана показателей студенток ИРНИТУ	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Количество обследованных студенток
Наклон вперед из ИП стоя, см	15	0	40	251
Прыжок в длину, см	160	100	205	234
Подъем туловища	17	3	36	257
Отжимания	19	2	50	265

Некоторые студентки специальной медицинской группы имеют противопоказания к выполнению отдельных видов тестов, поэтому они были освобождены от выполнения таких упражнений.

Распределение студенток СМГ, выполнивших упражнения в соответствии с нормативами ГТО (табл. 3), показало, что по результатам теста «Подъем туловища из положения лежа на спине»43,8%из них выполняют нормативы ГТО, соответствующие золотому (7,9%), серебряному(17,7%) и бронзовому (18,2%)знакам отличия. И56,2% значений показателей не соответствуют никакому знаку отличия.

В тесте «Наклон вперед из ИП стоя» доля студенток, выполнивших нормативы ГТО в 2018 г., соответствует78,8%.

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»30,5% результатов не соответствуют никакому знаку отличия.

Наибольшая доля студенток, не сдавших нормативы, наблюдается в тесте «Прыжок в длину с места» – 72,5%. Из чего можно сделать вывод о том, что только лишь небольшой процент студенток, занимающихся в СМГ, могут сдать нормативы ГТО и получить знаки отличия.

Таблица 3

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАТИВАМИ ВФСК ЗА 2018 ГОД

	Золотой знак отличия	Серебряный знак отличия	Бронзовый знак отличия	Не соответствует знакам отличия
Наклон вперед из ИП стоя, см	27,6%	38,4%	12,8%	21,2%
Прыжок в длину, см	3,8%	9%	14,7%	72,5%
Подъем туловища	7,9%	17,7%	18,2%	56,2%
Отжимания	28,6%	29,3%	11,6%	30,5%

Исходя из вышеизложенных данных, можно сделать вывод, что девушки, занимающиеся в СМГ, находятся в достаточно хорошей физической форме. Но лишь небольшой процент студенток, занимающихся в СМГ, могут сдать нормативы ГТО и получить знаки отличия, так как результаты тестов «Прыжок в длину с места» удовлетворительны только у 27,5% студенток.

Также результаты исследования показали, что при составлении нормативов ВФСК ГТО не учитывается возможный уровень здоровья лиц, проходящих испытания ГТО.

Библиографический список

1. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). VI Ступень. 2017. – URL: https://www.gto.ru/bundles/gtofront/img/norms/gto_norm_06_ru_17_wom.pdf?17052213(дата обращения: 15.02.2019).

2. Кузьмина, О.И. Состояние здоровья студентов технического вуза по данным медицинского осмотра / О.И. Кузьмина, П.А. Ульянов // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сб. статей 27 Всерос. научно-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 2016. – С. 52-57.

3. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9-12.

А.С. Лашкул

Некоторые особенности подготовки вратарей к отражению броска в сложных игровых условиях в хоккее с шайбой

Большинство ведущих специалистов по подготовке хоккеистов считают, что вратарь является основной фигурой команды. С разработкой облегченных материалов, эволюцией формы хоккейных клюшек и т.п., нападающие получили возможность совершать мощные броски, быстро передвигаться по хоккейной площадке, что внесло свои коррективы в тактику и стратегию игры. Особенно актуальными в современном хоккее стали вопросы подготовки последнего рубежа обороны. В игре от вратаря требуется моментальная реакция на броски шайбы, быстрые перемещения на короткие дистанции и смены направлений движений при передачах шайбы нападающими соперника, бросках при ограничении обзора или во время давления на ворота [1]. Специфика игровых действий предполагает кардинальное отличие тренировки вратарей от тренировки полевых игроков – нападающих и защитников.

В большинстве случаев вратарям приходится действовать в ограниченном пространстве (обусловленном размерами вратарской площадки) в постоянно меняющихся условиях игры, сложных и непредсказуемых. Часто исход матча зависит от технического мастерства вратаря, особенно при недостаточной тактической подготовке защитников, выражающейся в отсутствии взаимодействия с вратарем (неправильное расположение защитника перед своими воротами в момент атаки, загораживание обзора вратарю, невыполнение подбора отбитой им шайбы и т.д.) [2]. Техническим мастерством называется достаточно высокий уровень технической подготовленности спортсмена, которая характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных движений [3].

Одной из тактических схем при игре в большинстве, явном преимуществе в технико-тактической подготовке нападающих одной команды и ошибках в обороне другой, является активное создание физических и визуальных помех вратарю нападающими соперника. Они располагаются

вблизи вратарской площадки, перекрывая вратарю обзор, не позволяя ему перемещаться вперед для сокращения сектора обстрела. В таком положении, при недостаточной технической подготовке, вратарь становится неспособен увидеть момент броска, отбить или поймать шайбу, направленную в створ ворот. Устраняя помеху, вратарь, в рамках правил, может попытаться вытолкнуть нападающего рукой, но если в этот момент будет произведен бросок, то времени на реагирование у него уже не останется. Наблюдение за игрой различных команд показало, что в подобных сложных ситуациях вратари, выполнив толчок противника рукой, остаются в той же позиции, что и до броска. Это приводит к взятию ворот нападающим соперников. Неспособность к ловле шайбы или блокированию броска говорит об отсутствии у вратарей необходимых навыков для активной борьбы и результативной защиты ворот.

Одним из упражнений для подготовки вратаря к игре в таких ситуациях является бросок медицинбола с последующей ловлей теннисного мяча. Данное упражнение было разработано нами в целях совершенствования технической подготовки вратарей, развития способности сохранять равновесие в силовых единоборствах и отражать бросок в сложных условиях с неудобной и удобной стороны. Также оно способствует развитию высшей степени координации движений – ловкости. Развитие ловкости особенно важно, так как вратарю часто приходится при неожиданно возникающей двигательной задаче быстро ориентироваться и безотлагательно выполнять те или иные технические приемы для защиты ворот [4].

Упражнение необходимо проводить в рамках вне ледовой подготовки в спортивном зале. Стоит отметить, что правильно организованные тренировки вне льда важны при специализированной подготовке вратарей. Они дают возможность повысить разнообразие занятий, исправить некоторые недостатки в технике передвижений, развить группы мышц, которые работают при выполнении различных технических приемов [5]. Так, бросок медицинбола одной рукой развивает грудные мышцы, мышцы плечевого пояса и брюшного пресса. Развитие данных групп мышц дает возможность эффективно противодействовать игрокам соперника, которые пытаются ограничить обзор вратарю в зоне вратарской площадки. Ловля теннисного мяча развивает внимание вратаря, его реакцию, координацию и быстроту.

В качестве инвентаря используются медицинболы разных весов, мячи для большого тенниса. Исходная позиция: основная (средняя) стойка вратаря, медицинбол удерживается согнутой в локте рукой на уровне плеча. При выполнении упражнения вратарю необходимо повернуть корпус в сторону руки с медицинболом, резко развернуться в противоположную сторону и как можно дальше бросить снаряд вперед. Если вратарь начинает выполнение упражнения с броска медицинбола правой рукой, то парт-

нер с расстояния 3 м выполняет в направлении левой руки вратаря бросок теннисного мяча, который вратарь должен поймать. Бросок теннисного мяча партнером выполняется в момент отрыва медицинбола от руки вратаря. После выполнения трех серий по 15 повторений упражнение меняется. Вратарь выполняет бросок медицинбола левой рукой, партнер посылает теннисный мяч в сторону правой руки вратаря.

На первоначальном этапе упражнение выполняется в медленном темпе, с паузами, чтобы вратарь смог выработать правильную технику движений, привыкнуть к новому упражнению. Повышать скорость выполнения упражнения в первые две недели после включения его в учебно-тренировочный процесс не стоит. Форсирование и попытка достичь высоких результатов за короткий период времени повысит вероятность получения травм и приведет к приобретению неправильных навыков, что в дальнейшем приведет к хаотичной игре вратаря и деградации его технической подготовленности.

Данное упражнение вариативно. После овладения вратарем правильной техникой движений, доведения новых навыков до автоматизма, вратарь может выполнять бросок медицинбола в низкой стойке, ловить или отражать теннисный мяч с коротким выпадом в сторону его полета, с переходом в низкую стойку из средней (основной), и наоборот. Также партнер может посылать теннисный мяч в нижний уровень или в сторону той руки, которой вратарь выполнил бросок медицинбола.

В дальнейшем упражнение усложняется. Сокращаются паузы между бросками медицинбола вратарем и теннисного мяча – партнером. Партнер после броска вратарем медицинбола может выполнить бросок двух теннисных мячей: сначала в сторону одной руки и после короткой паузы – другой. Таким образом, вратарь учится реагировать на бросок и последующее добивание, меняя направление движений. Важно с самого начала подготовки вратаря к отражению броска в сложных условиях добиваться правильного выполнения им всех технических приемов, исправлять ошибки. Только тогда игра вратаря будет эффективной, движения малоэнергозатратными, что поможет спортсмену уверенно действовать на протяжении даже самого трудного матча.

Данное упражнение было апробировано нами в учебно-тренировочном процессе и доказало свою эффективность при моделировании сложной игровой ситуации на льду. На начальном этапе в условиях противодействия давлению и при ограничении обзора вратари пропускали 7-8 шайб из 10, отражая в среднем 25% бросков (в данном случае следует учесть тот факт, что нападающие неполно использовали преимущество и выполняли неточные броски, попадая во вратаря, а не в открытые секторы ворот). После включения в методику технической подготовки вратарей

данного упражнения и трехнедельного периода специализированной тренировки кратно повысилась эффективность оборонительных действий вратарей в сложных игровых условиях, связанных с физическим давлением нападающими соперника и ограничением обзора (количество отраженных шайб в среднем составило 5-6 из 10, или 55%) (табл.).

Таблица

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Тест	До начала эксперимента (n=4)	В конце эксперимента (n=4)
Кол-во пропущенных шайб	7,5±0,28	5,5±0,28
	t=4,89; p<0,05	

Кроме того, вратари стали более успешно действовать при выходах нападающих в ситуациях «один–в–ноль» и «два–в–ноль», уверенно выполняя технические приемы и не допуская мертвых положений (таких, как применение неэффективной устаревшей техники «стенок» и др.), которые открывают нападающим среднюю и верхнюю части ворот и дают возможность выбора для прицельного броска шайбы.

Таким образом, результаты, полученные нами, свидетельствуют о том, что данное упражнение является эффективным средством подготовки вратарей к действиям по отражению или ловле шайбы в сложных условиях, связанных с физическим давлением на ворота и ограничением обзора и может применяться на разных этапах совершенствования технической подготовки игроков данного амплуа.

Библиографический список

1. Даккорд, Б. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Даккорд ; пер. с англ. В. Сизоненко. – К.: Олимп. лит., 2013. – 264 с.

2. Савин, В.П. Хоккей : учеб. для ин-тов физ. культ. / В.П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.

3. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие в 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М.Ю. Федорова, Е.И. Овчинникова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

4. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 144 с.

5. Wilson, E., Van Vliet B. Hockey goaltending. – Canada: Human Kinetics. – 2018. – 231 с.

Т.В. Лепилина

Освоение метода длительного удерживания себя на воде при обучении плаванию

Умение плавать – очень полезное умение. Тысячи людей с наступлением лета устремляются к водным просторам морей, рек, озер. Большинство людей плавает у берега простыми способами «по-своему»: на боку, по-собачьи, по-лягушачьи, по-морскому. Более опытные пловцы могут совершать сравнительно далекие заплывы [2].

Никто не знает, в какой ситуации может оказаться человек, который уверенно умеет плавать в море, озере, на реке, но вдруг почувствовавший, что нет дна под ногами, что отплыл чуть дальше привычного и, нет сил плыть обратно. Решающая роль в трагедиях на воде принадлежит психогенной напряженности пловца, паническому страху за свою жизнь, потере сил и невозможности доплыть до берега или опоры. Что делать в такой опасной для жизни ситуации?

Метод длительного удерживания себя на воде, предназначен в первую очередь для людей, которые, оказавшись в воде, почему-либо не могут плыть и должны продержаться до прихода помощи. В его основе лежит использование плавучести, которой обладает каждый человек. Метод предложен и разработан американским тренером Фредом Лану и является разновидностью вертикальной позы отдыха в воде [3].

Особенность этого метода заключается в чередовании периода расслабления – основной и наиболее длительной фазы отдыха – с периодом незначительных движений, необходимых для того, чтобы поднять из воды лицо и сделать вдох (выдох осуществляется под водой). Весь цикл от одного вдоха до другого вначале занимает 9–14 секунд, по мере тренировки он может удлиниться за счет задержки дыхания и замедленного выдоха.

Состоит цикл из пяти основных фаз:

1) короткий вдох ртом с поднятым из воды лицом (1–2 секунды);

2) погружение с головой в воду, легкие движения рук гасят инерцию опускания (2 секунды);

3) полное расслабление в воде (4–6 секунд). В середине этой паузы начинается постепенный выдох – медленно выпускаются пузыри воздуха через рот или нос;

4) подготовка к поднятию головы: одна нога выводится вперед (ноги в положение открытых ножниц), а руки медленно подносятся к лицу. Выдох продолжается еще 1–2 секунды;

5) гребок руками от лица и сводящее движение ногами (ножницы закрываются); тело принимает почти вертикальное положение, голова поднята над водой для вдоха (1–2 секунды).

Затем все повторяется снова – фаза расслабления с задержкой дыхания, потом постепенный выдох. Он может быть растянутым и прерывистым (выдох порциями); растянутым, непрерывным; коротким, форсированным (быстрым). Короткий, форсированный выдох наименее предпочтителен, так как вынуждает долго держать грудную клетку развернутой на вдохе, а это утомляет дыхательные мышцы, и без того работающие в условиях повышенной нагрузки, вызванной давлением воды на тело.

Ошибки, в начале обучения методу длительного удержания себя на воде, заключаются в следующем:

– слишком глубокий вдох, и, как следствие, сразу за этим не следует выдох, межреберные мышцы быстро устают, появляются боли в груди;

– противоположная ошибка – мелкий вдох. Это сокращает фазу расслабления, заставляя чаще дышать, больше двигаться, что опять-таки не дает необходимого отдыха;

– слишком затянута дыхательная пауза – время от конца выдоха до начала вдоха. От этого быстро устают мышцы грудной клетки. Дыхательная пауза может быть исключена совсем или, в зависимости от тренированности, длиться 2–6 секунд;

– затянут весь цикл от одного вдоха до другого: возникает чувство удушья, начинает «стучать в висках», появляется нервозность. Все это быстро утомляет пловца и не ведет к желаемым результатам.

Средний ритм, не требующий напряжения и хорошо переносимый, состоит из 5–8 циклов (вдохов) в минуту.

Метод длительного удержания себя на воде [3] с минимальной тратой физических сил (метод Фреда Лану) представлен на рисунке.

Освоить метод Фреда Лану можно очень быстро, примерно за час. Особенно метод незаменим в том случае, когда в горизонтальной позе лежать не удается, например, если человек оказался в воде одетым.Поэтому, важно на занятиях по плаванию для обучаемых любого возраста овладеть несколькими способами плавания, а так же разными приемами отдыха, чтобы менять их, если наступает усталость или возникает чувство апатии от надоевших однообразных движений, чтобы лучше приспосабливаться к волнению на воде и, конечно, более уверенно чувствовать себя в любых условиях.

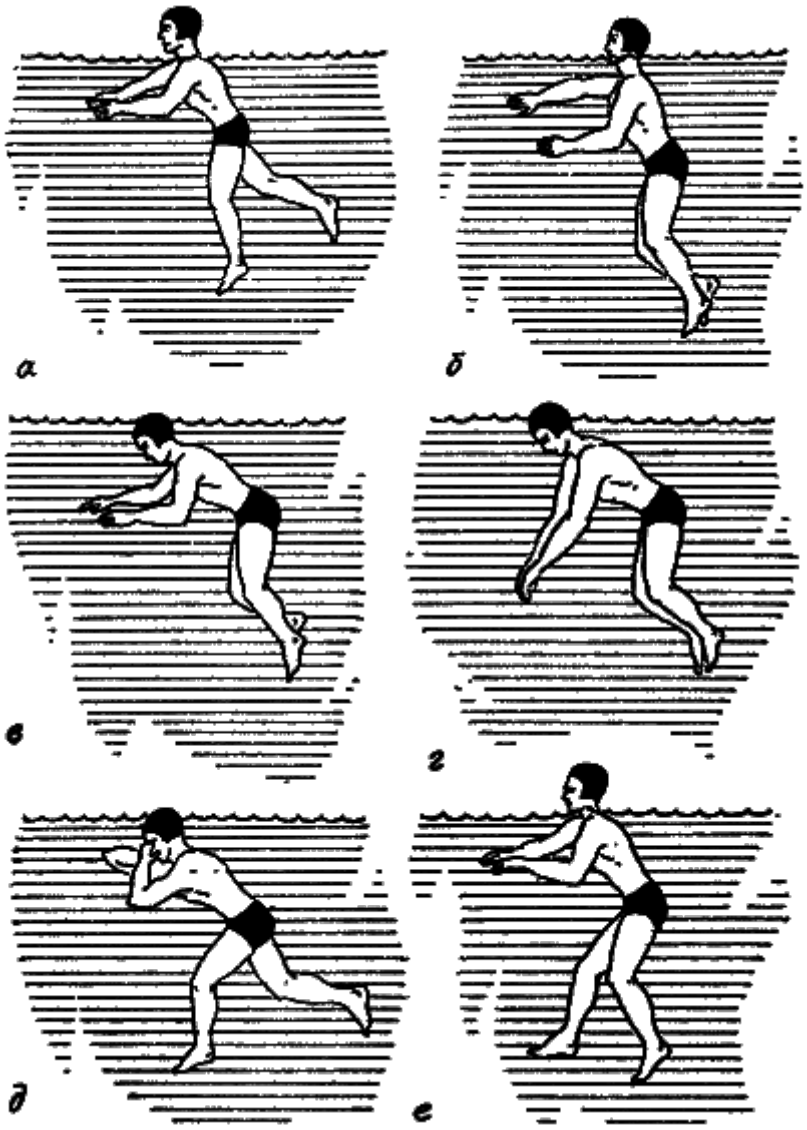


Рис. 1. Метод длительного удерживания себя на воде
а) вдох, подготовка к погружению; б) начало погружения, притормаживание руками, расслабление; в) полное расслабление, начало медленного выдоха; г) расслабление, продолжение выдоха; д) подведение рук к лицу и разведение ног ножницами для толчка, позволяющего принять более вертикальное положение, конец выдоха; е) толчок руками и ногами, подъем головы, вдох.

Библиографический список

1. Метод длительного удерживания себя на воде. – URL: [https://dom-knig.com/read_227747-3#].

2. Ты сильнее воды. – URL: [https://dom-knig.com/read_194963-18#].

3. Физика плавания. – URL: https://bookap.info/okolopsy/konovalov_ty_silnee_vody/gl6.shtm].

А.В. Лысенко, А.В. Попов, С.С. Тютин

Особенности развития скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Поскольку основная задача функционирования силовых вузов заключается в подготовке высококвалифицированных сотрудников, адаптированных к выполнению сложных задач, требующих инициативности и высоких физических показателей, возникает необходимость в проведении ряда исследований по совершенствованию образовательного процесса в целях достижения максимально возможных показателям по всем параметрам. Задачами сотрудников ОВД в большом количестве случаев является поимка и задержание особо опасных преступников, что требует определенного физического превосходства над ними.

Скоростные качества курсантов оцениваются рядом характеристик.

1. Биомеханическая, заключающаяся в анализе работы основных и вспомогательных групп мышц, обеспечивающих правильную технику выполнения. Важно отметить, что последовательность работы отдельных групп мышц позволит обеспечить постепенно ускоряющееся движение и поддерживать высокую работоспособность мышц, поскольку для этого необходимо правильное чередование напряжения и расслабления.

2. Анатомическая, которая выражена в некоторой зависимости между спортивными навыками и соматическими данными. В структуре мышц человека имеются бледные и красные волокна. Типично скоростными являются бледные волокна, в которых количество красного мышечного красителя – миоглобина – не значительно, а гликогена достаточно. Под действием раздражителей они активно возбуждаются и также активно угасают. Поэтому в них быстро возникают признаки утомления. Соотношение бледных и красных волокон под влиянием тренировок может изменяться. Для обеспечения широкой амплитуды движения и большой скорости более выгодной оказывается продольная ориентация мышечных волокон относительно продольной оси мышцы, а значит и более короткое крепление ее к кости. Соотношение красных и белых волокон в мышцах, и их ориентация относительно продольной оси мышцы в значительной степени обусловлены генетически.

3. Физиологическая. С физиологической точки зрения нервная система и процессы, происходящие в ней, в значительной степени влияют на физические показатели: силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Частота нервных импульсов, воспроизводимая мышцами синхронно с ритмом возбуждений, является мерой лабильности, т.е. неустойчивости. От лабильности зависит скорость мышечного сокращения, восстановления

первоначального состояния после предшествующего раздражителя, а также качество предпосылок для проявлений высоких скоростных характеристик. На величину данного параметра влияет целенаправленная тренировка, ориентированная на развитие скорости, поскольку частое повторение движения ведет к его автоматизации, следовательно, снижению энергетических затрат и раздражимости, более позднему наступлению усталости.

4. Биохимическая, связанная с затратами энергии в единицу времени при выполнении скоростных упражнений. В течение тренировки организм человека использует энергетические запасы клеток. Сначала происходит расход АТФ, креатина фосфата, а впоследствии начинает протекать гликолиз (аэробный, либо анаэробный, в зависимости от типа клеток). Как только запасы клетки истощаются, начинают выделяться стрессовые гормоны: адреналин, норадреналин и кортизол, вследствие чего происходит вхождение организма в стрессовый режим. Адреналин способствует доставлению в работающую мышечную клетку аминокислот, питательных веществ и глюкозы, вместе с этим происходит сужение сосудов, учащение дыхания и пульса; кровь начинает активно циркулировать в работающей группе мышц, что и способствует обогащению питательными веществами[1, 3].

5. Психологическая, заключающаяся в морально-волевых усилиях спортсмена и его личной мотивации. Осознанное стремление передается в центральную нервную систему и влияет на скоростной уровень тренировки. При этом важно также отметить оптимальность возбуждения нервной системы.

Анализ результатов каждого спортсмена-спринтера требует рассмотрения динамики изменения скорости в процессе преодоления дистанции. Оценка состояния человека, пробегающего определенную дистанцию основывается на изучении характеристик стартового разгона, максимальной скорости и бега на финишном отрезке. Она позволяет выявить слабые стороны и сравнить с показателями других спортсменов из группы, подлежащей контролю. Полвека назад была исследована скорость бега спринтеров различного возраста и квалификаций от 13 до 33 лет, включая начинающих спортсменов и тех, кто имеет спортивные разряды кандидатов и мастеров спорта. Выявлена тенденция развития максимальной скорости на 5-6 секундах после старта [2, 3].

Также были установлены факты, что при беге на короткие дистанции спортсмен достигает максимальной скорости на 40-50 метровом отрезке, после чего скорость незначительно снижается.

Для спортсменов, которые имеют функциональную слабость какой-либо группы мышц, необходимых при беге, количество направленных на нее упражнений должно быть увеличено, включая работу на специальных тренажерах и целенаправленное «закачивание» мышечных волокон.

В развитии скоростных качеств существует понятие скоростного барьера [3, 4], т.е. сложившегося длительного стереотипа, препятствующему улучшению показателей. Было предложено несколько способов, позволяющих избежать его наступление. Одним из них является продолжительная всесторонняя физическая подготовка и более поздняя спортивная ориентация. Этот способ ориентирован на длительную общефизическую подготовку, как базу для развития прикладных навыков. Второй способ: использование скоростных упражнений не однообразно, а в различных формах и ситуациях (вариация упражнений по мере привыкания, в том числе упражнения на природе и в форме игр). Третий способ ориентирован на уменьшение доли специальных средств тренировки скорости и увеличение объема средств силовой подготовки и специальных упражнений.

При всём этом достигнутый уровень техники сохраняется, а пространственные характеристики сохраняют свою прочность, создаются предпосылки для более высокого уровня скорости в дальнейшем. Наряду со скоростными качествами требуется развития силы, а также общей и скоростной выносливости.

Для достижения высокого уровня специальной физической подготовки курсантов, как будущих сотрудников ОВД, необходимо использование специализированных упражнений умеренной интенсивности и постепенно увеличивающегося объема; наличие средств с высоким уровнем мощности проявляемых усилий, ставящих перед собой задачу целенаправленной интенсификации режима работы мышечных групп, работающих при выполнении соревновательного упражнения; наличие высокоинтенсивных специфических средств, максимально приближенных к работе двигательного аппарата в соревновательных условиях, либо при выполнении служебных обязанностей, в том числе упражнения с ударным режимом работы мышц. Всё это будет способствовать развитию профессионально-прикладных навыков, необходимых при осуществлении служебной деятельности.

Библиографический список

1. Кравцов В.В. Беспредельная сила. Откровения чемпиона / В.В. Кравцов, Д. Касатов. – М., 2002 – 395 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

4. Марченко, И.Н. Выносливость у сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке / И.Н. Марченко, С.С. Тютин, А.В. Лысенко // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей / под ред. С.Н. Баркалова. – Орёл, 2018. – С. 164-167.

А.А. Мельничук, Н.В. Арнст, В.В. Зотин

Адаптация организма студента к физическим нагрузкам после занятий физической культурой в высших учебных заведениях

Человеческий организм – это очень сложная, идеально организованная, многокомпонентная система. Для его нормального функционирования, необходимо, что бы он был устойчивым к внешним раздражителям, бактериям и болезням. Путем опытных исследований было выявлено, что тело человека остаётся сильным и здоровым при условии закалки. Наиболее эффективным средством повышения сопротивляемости организма болезням и неблагоприятным влияниям среды являются регулярные физические упражнения. Физические нагрузки помогают человеку развить выносливость, улучшить своё ментальное состояние, стимулируют выработку эндорфинов, улучшают кровообращение, укрепляют мышцы и многое другое. Однако для сбалансированного укрепления организма необходимы индивидуальные, грамотно составленные комплексы упражнений, особая система питания и поддержание постоянного водного баланса.

Когда организм встречается с тем или иным раздражителем ему необходимо к нему адаптироваться. Адаптация к физическим нагрузкам – это не что иное, как изменения в организме, которые происходят в результате ответной реакции на тот стресс или раздражение, которое он испытывает под воздействием этих нагрузок [1].

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок? Первой на любой сторонний раздражитель реагирует ЦНС, которая подает организму стандартный сигнал тревоги. Первый ответ организма тоже будет стандартным — выброс адреналина. Под действием адреналина, увеличивается частота сердечных сокращений и частота дыхания, а это в свою очередь приводит к увеличению минутных объёмов крови и дыхания. Далее организм приходит в устойчивое равновесие и вырабатывает необходимое количество энергии для работающих мышц. Как только он перестает справляться с возрастающим энергетическим запросом, наступает фаза истощения. Тогда организм запускает режим самосохранения, который приводит к снижению интенсивности или полному отказу от работы.

Если физические нагрузки являются регулярными, то в результате таких систематических повторений постоянно работающие мышцы укрепляются и повышается их выносливость. Другими словами, в результате регулярных физических нагрузок тренированность организма повышается, и он может удовлетворять энергетический запрос более длительное время при более высокой интенсивности нагрузок.

Существует несколько фаз восстановления организма после физической нагрузки.

Первая из них наступает примерно через полчаса после занятий спортом-организм нормализует сердечный ритм, полностью успокаивается дыхание и восстанавливается запас израсходованной энергии.

Вторая фаза наступает немного позже, мышечная ткань нуждается в восстановлении, для чего в теле начинают вырабатываться необходимые для этого вещества. Следует заметить, что в этот период необходимо дать организму запас этих самых питательных веществ для активизации их расщепления. Питание после тренировки играет важную роль в восстановлении сил и энергии. Рекомендуется отказаться от жирной пищи и насытить себя белково-углеводными составляющими. Углеводы обеспечивают организм энергией. Белки же, в свою очередь, идут на восстановление и рост мышечной массы. Синтез белка в мышцах увеличивается в 3 раза, если впервые 20-30 минут после спортзала употребить белковую пищу.[2] Так же после занятий физической культурой не стоит забывать пополнять водный баланс.

Третья фаза именуется как – суперкомпенсация. Этот период начинается через несколько дней после физической нагрузки, и характеризуется процессами восстановления в организме, схожими с двумя предыдущими фазами. Но возможности организма выше, чем до занятий. Это очень хороший период для дальнейших занятий физической культурой.

Как говорилось ранее самое главное не переутомляться. Необходимо давать мышцам возможность отдохнуть. Если нагрузка на определенную группу мышц достаточно высока, и человек чувствует, что мышцы нуждаются в отдыхе, требуется дать им на восстановление не менее двух дней. Поэтому рекомендуется ставить занятия физической культурой с интервалом в 2-3 дня. Сигналами того, что организм переутомился, являются такие признаки как: усталость от недосыпания, потеря аппетита, скованность в мышцах. В таком случае организму необходим более долгий отдых.

Самое эффективное восстановление после занятий физической культурой – растяжка. Она позволяет мышцам остыть и прийти в нормальное состояние. Дело в том, что пока мышца не вернет себе исходную длину (после сокращения во время интенсивных нагрузок) она не восстановится и не сможет работать на наращивание новой силы. Поэтому если не делать растяжку после физической культуры, то восстановление отсрочится, а значит и снизится эффективность от занятий. Для гармоничного завершения занятия, достаточно выполнить комплекс несложных упражнений на растяжку, особое внимание уделяя группам мышц, которые были нагружены больше всего.

Физические нагрузки необходимы каждому человеку. Постепенные и систематические занятия физической культурой повысят выносливость организма, укрепят его здоровье и общее состояние. Тело будет более закалено и устойчиво к негативным внешним факторам и болезням. Придерживаясь простых правил восстановления после нагрузок, организм быстро к ним адаптируется.

Библиографический список

1. Меерсон Ф.З. Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам, 2019.
2. Фитнес. Мужской и женский взгляд. Владимир и Ирина Турчинские.
3. Ибадулаев «О спорте и здоровье», 2018.
4. Григорьева О.В. психофизиологическое обоснование роли двигательной активности для здоровья человека, 2015.

А.А. Мельничук, Н.В. Арнст, В.В. Зотин

Технологии физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях

Говоря о физическом воспитании и образовании, мы говорим не только о развитии человеческого организма в естественной среде и сохранении здоровья в узком смысле, но и формировании здорового образа жизни у молодежи как физического, так и духовного, повышению работоспособности. В истории различных народов физическое развитие стояло на одном уровне, а то и выше умственного. Так же о связи физического здоровья с эстетическим, духовным и моральным писал создатель научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт. Современные психологические медико-биологические исследования лишь подтверждают данный факт.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. На современном этапе физическое воспитание и образование человека начинается с самого детства: детский сад, школа, среднее специальное учебное заведение, ВУЗ. Оно производится путем проведения обязательных занятий согласно учебным программам, утвержденным в установленном порядке.

Физическое воспитание в наши дни сталкивается с большим количеством проблем. Одной из самых очевидных является проблема материального подкрепления и финансирования, но также специалисты выделяют и следующий ряд проблем, например, проблема мотивации студентов к заня-

тиям физической культурой и проблема понимания, обучающегося и преподавателя в совместной деятельности.

Касаясь вопроса о стандартах физического воспитания стоит упомянуть о том, что они прописаны в законодательстве Российской Федерации о физической культуре и спорте и распространяются на все факультеты всех ВУЗов по 408 часов на весь период обучения с еже семестровыми зачетами. Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Программа включает в себя 3 раздела [1].

Теоретический раздел. Он формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций в объеме 26 ч. Этот раздел учит студентов понимать основы спортивной деятельности, здорового образа жизни, методику самостоятельных занятий общеразвивающими упражнениями, раскрывает пользу занятий физической культуры.

Практический раздел. Он направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студента на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на практических и тренировочных занятиях в учебных группах (12–15 чел.).

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений. Одними из обязательных и основных тестов, определяющими физическую подготовленность студентов, считаются: бег на 100 м, бег на 2000 м (женщины), 3000м (мужчины), прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине (мужчины), подъем туловища из положения лежа (женщины).

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период [2].

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;

2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

Для повышения качества физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, необходимо создать надлежащую материально-техническую базу, улучшить условия занятий. Что бы решить проблемы, описанные ранее, первым делом необходима рационализация бюджетных средств для своевременного обновления спортинвентаря, аренды новых сооружений и регулярного повышения квалификации преподавателей. Положительно подействует развитие индивидуального подхода к студентам. Для повышения заинтересованности обучающихся к физической культуре можно разнообразить возможность выбора вида спорта, для чего выделить специальные спортсооружения: стадионы, лыжные базы, бассейны, манежные и тренажерные залы. Призовые соревнования могли бы создать материальную заинтересованность молодежи и повысить стремление добиваться наивысших результатов в спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. Физическая культура. 2017.
3. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. 2016.
4. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы. 2016.

А.М. Наимов, А.Р. Шакиров

Влияние тяжелой атлетики на жизнедеятельность человека в современном обществе

Тяжелая атлетика – это древний вид спорта, мы можем наблюдать ее присутствие еще в Древней Греции, Древнем Китае, а также в Древнем Египте. Для людей того времени потребность в отличном физическом развитии было наравне с обыкновенными естественными потребностями, так как условия, в которых жили люди того времени требовали от человека хорошей физической силы, выносливости, ловкости и т.д.

Знаменитый певец своего времени, философ, ученик самого Пифагора Милон из Кротона – первый спортсмен, который ввел в тяжелую атлетику принцип трех условий влияния нагрузок: длительности воздействия,

непрерывности воздействия и постепенного роста интенсивности воздействия. Легенда гласит, что Милон будучи еще мальчиком уже начал тренироваться по этому принципу: он ежедневно поднимал на плечи теленка. С теленком на плечах он шел на стадион, где проделывал один круг. Эти занятия продолжались до тех пор, пока теленок становился быком. По мере того как нарастала масса теленка, увеличивалась мышечная сила атлета, которому приходилось справляться со все большей нагрузкой. Только самые сильные люди могут быть победителями в тяжелой атлетике, только при выдающихся физических качествах. Какими бы ни были прекрасно развитыми природные данные – их все-равно нужно развивать и поддерживать. Самые необходимые качества для тяжелоатлетов это скоростно-силовые. Атлету стараются уделять одинаковое время развитию и совершенствованию, как силовых качеств, так и скоростных. Скорость и сила формируются в достаточно молодом возрасте. И в дальнейшем они совершенствуются. Рекомендуется приступать к занятиям по тяжелой атлетике не ранее 12-13 летнего возраста, так как к этому периоду костная система подростков уже полностью сформирована. К тому же в пубертатный период происходит значительный рост мышечной массы, ускоренное общее физическое развитие, что приводит к улучшению спортивных результатов [1].

Современная тяжелая атлетика представляет большой интерес для молодежи, так как дает отличную возможность физического развития. Родоначальники современной тяжелой атлетики – Россия, Германия, Франция и Австрия. Огромную популярность тяжелая атлетика приобрела в 30-е гг., а перед Второй Мировой войной лидирующие позиции в данном виде спорта заняли – Египет и США. После 1945 года на мировую арену тяжелой атлетики вышел и Советский Союз, и в 1953 году на чемпионате мира советские спортсмены впервые одержали победу в командном зачете, что дало СССР ведущую роль в мировой тяжелой атлетике. В 1896 году состоялся первый чемпионат Европы по тяжелой атлетике, который проводился в Роттердаме. В этом же году тяжелая атлетика дебютировала на Олимпийских играх в Афинах. Она была на тот момент просто разновидностью атлетики. Выполнялось два упражнения – поднятие штанги одной и двумя руками. В 1898 году в Вене состоялся первый чемпионат мира по тяжелой атлетике. В 1912 году был создан Всемирный тяжелоатлетический союз, под которым стали проходить все основные соревнования, но из-за Первой Мировой войны союз распался и в 1920 году на замену ему пришла Всемирная организация тяжелой атлетики. В 1946 году была образована Международная Федерация тяжелой атлетики, под которой каждый год проходят чемпионаты мира.

Важную составляющую тренировок в тяжелой атлетике занимает тактика, речь идет о том, чтобы в начале правильно измеренный вес разумно

увеличивать. Если штангист уверен, что он на основании спортивной формы достигнет своего наивысшего результата, то он распределяет свои попытки следующим образом: он начинает по одной попытке в обеих дисциплинах от 2,5 до 8 кг ниже своего имеющегося лучшего достижения, затем делает по 2 попытки, чтобы повторить свой старый личный рекорд, и затем, делая по 3 попытки, в соревнованиях устанавливает новый личный рекорд. Правила соревнований по тяжелой, атлетике основываются на международных правилах проведения соревнований ИВФ, однако во время командных соревнований принимаются во внимание национальные традиции [2].

Классификация по достижениям. Соответственно спортивной классификации, штангисты разделяются в зависимости от их достижений на классы I, II, III. Весовые категории. Т.к. способность к достижениям у штангистов существенным образом зависит от веса тела, то (независимо от возраста и категории достижений) существуют следующие разделения на весовые категории: наилегчайший вес до 48 кг; легчайший вес – до 52 кг; полулегкий вес – до 56 кг; легкий вес – до 60 кг; полусредний вес – до 67,5 кг; средний вес – до 75 кг; полутяжелый вес – до 90 кг; 1-й тяжелый вес – до 100 кг; 2-й тяжелый вес – до 210 кг; сверхтяжелый вес – более 110 кг. Имеется в виду только чистый вес тела спортсмена.

Соревнования по тяжелой атлетике могут проводиться как личные, так и командные. В личных соревнованиях победитель сообщается на основании суммы поднятого им в олимпийском двоеборье веса. Если эта сумма равна сумме очков другого штангиста этой же категории, то победителем считается штангист, у которого меньше вес. Если и это одинаково, то оба штангиста снова взвешиваются, и если и в этом случае у них вес тела одинаковый, то оба делят одно место.

Всем известные плюсы тяжелой атлетики – повышается скорость, мощь, растет мышечная масса, происходит сжигание лишнего веса. Регулярные силовые тренировки могут положительно влиять на мозг человека – улучшая память, улучшая когнитивную работу мозга в целом, а также замедляя развитие слабоумия. Молекулы, которые отвечают за развитие – влияют непосредственно на клетки человеческого мозга, способствуя их росту, оказывая не менее положительный эффект, чем тот, что оказывается на мышцы и связки. ИФР-1(инсулиноподобный фактор роста 1). Принято считать, что мозг должен иметь достаточное количество ИФР-1 для стимуляции ангио генеза (то есть процесса, вследствие которого появляются новые кровеносные сосуды) и нейрогенеза (добавление в мозг новых нейронов). Существует еще один гормон, который немаловажен для нашего мозга – BDNF (brain-derivedneurotrophicfactor – мозговой ней трофический фактор). Он помогает стимулировать выживаемость нейронов в мозгу, способствует росту и формированию новых нейронов, а также синапса

(структуры, позволяющей нейронам передавать электрический или химический сигнал другим клеткам). Данный гормон обнаружен в больших количествах в той части мозга, которая связана с обучением и обработкой новой информации, а также в коре головного мозга. Главный исследователь в Центре Исследования Мозга (BrainResearchCenter) в UniversityofBritishColumbia – Тереза Лаю-Аброз в своей статье (в New-YorkTimes) выдвинула гипотезу о том, что такого рода тренировки с дополнительными нагрузками способны благотворно влиять на сердце, улучшая приток крови к мозгу и улучшая когнитивную функцию. Она считает, что улучшение деятельности мозга наблюдается благодаря тому, что атлету приходится активно думать о корректной технике, изучать и улучшать технику. Упражнения в тяжелой атлетики довольно разнообразны, их можно выполнять при помощи штанги, гантелей, тяговых снарядов. Они очень хорошо зарекомендовали себя и в других видах спорта. Существуют исследования, которые рассматривают связь между тренировками с отягощением и когнитивными функциями, которые проводились, в основном, на людях преклонного возраста Университетом Британской Колумбии (UniversityofBritishColumbia). В нем рассматривалось влияние тренировок с отягощением на такие области, как разрешение конфликтных ситуаций, внимание и память у женщин в возрасте от 70 до 80 лет, страдающих от легкого когнитивного ухудшения (MCI). MCI – это состояние, при котором у людей прослеживаются проблемы с памятью, но не настолько жесткие, чтобы критически влиять на их повседневную жизнь [3].

Таким образом, тяжелая атлетика – это уникальное наследие культуры древности. Интерес к тяжелой атлетике угас с падением Рима, но возобновился, хоть и через несколько столетий, уже в эпоху возрождения, однако сейчас мы имеем возможность уподобиться легендам, а может даже и превзойти их своей силой именно благодаря тяжелой атлетике. Сейчас во всем мире данный вид спорта обретает небывалую популярность. Мы имеем честь продолжить, развивать это наследие.

Библиографический список

1. Влияние тяжелой атлетики на работу мозга. – URL:http://wodloft.ru/text/vlijanie-tjazheloj-atletiki-na-rabotu-mozga.html

2. Влияние физических нагрузок на сердце. – URL: http://www.turnik.org/publ/zdorovyj_obraz_zhizni/vse_o_zdorove/vlijanie_fizicheskikh_nagruzok_na_serdce/2-1-0-730

3. Влияние силовых тренировок на детский организм. – URL: http://tvoytrener.com/fiziologua/deti_silovie_trenirovki.php

А.Д. Олехнович, С.В. Передриенко

Эффективные способы пронырывания в длину, при выполнении контрольных нормативов

Введение в учебный процесс ВГУ имени П.М Машерова двухэтапного экзамена по практическим дисциплинам включает в себя оценку за выполнение нормативов по практическому разделу и оценку за теоретический раздел (устный экзамен). Практический раздел состоит из двух разделов: изучение техники и методики обучения спортивного и прикладного плавания. Следует отметить, что вопрос о приеме нормативов по прикладному плаванию практически не рассматривается на должном уровне, хотя многие навыки и умения данного раздела имеют достаточно большое прикладное значение в повседневной жизни.

Программой Министерства образования РБ «Плавание и методика преподавания» определено содержание раздела по прикладному плаванию, которое включает: изучение и освоение техники транспортировки пострадавших, техники пронырывания в длину, техники освобождения от «захватов», плавание «на боку», методики оказание первой помощи пострадавшим на воде.

Актуальность исследуемой темы определяется тем, что учащимся старших курсов в соответствии с программой обучения в Учреждении Высшего Образования (УВО) необходимо проходить педагогическую практику в летних оздоровительных лагерях, где они выполняют обязанности не только воспитателей, но и руководителей физического воспитания, плавруков. Многие детские оздоровительные лагеря расположены возле естественных водоемов, где навыки и умения полученные при изучении разделов прикладного плавания могут быть восстребованы различными ситуациями. Юноши факультета физической культуры и спорта, прослушав курсы ОСВОДа, получают допуск к работе в летний период матросом-спасателем [1]. Важно отметить, что среди учащихся заочного отделения, большое число служащих в оранах внутренних дел, в структурах при Министерстве по черезвычайным ситуациям (МЧС), военнослужащими. В данных профессиях, успешное владение и применение навыков прикладного плавания является незаменимой составной частью профессиональной подготовки.

Цель исследования заключается в определении способов пронырывания под водой, которые позволяют за короткое время и с наибольшей скоростью преодолеть заданные расстояния под водой и добраться до предполагаемого пострадавшего или помогут быстро выбраться из чрезвычайной ситуации.

Исследования проводились в течение двух лет, на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, которые проходили с 2017 г. по 2018 г. В них принимали участие юноши и девушки, только 2-х курсов, факультетов дневного (88 учащихся, из них – 65 юношей и 23 девушек), и заочного (62 учащихся, из них 45 юношей и 18 девушек) обучения и проводились в два этапа. На первом этапе (3 практических занятия) изучалась техника нескольких видов передвижения под водой на расстоянии не более 6 – 8 метров. Осваивались и изучались особенности дыхания и поведения при нахождении под водой, техника безопасности при организации данного вида занятий. Выбирались методики проведения. Второй этап исследований предполагал педагогический эксперимент – прием контрольных нормативов, в соответствии с учебной программой – проныривание в длину: юноши – 20 метров, девушки – 15 метров. При помощи секундомера определялось время нахождения под водой и скорость передвижения. Учащимся было предложено самостоятельно выбрать «удобный» способ передвижения под водой, для сдачи контрольного норматива.

Результаты и их обсуждение: наиболее быстрый способ передвижения стал комбинированный способ «ноги – кроль, руки – движения брассом до бедер» [2]. Время, затраченное на пребывания под водой, у юношей составило – 11,7 сек, у девушек – 8,2 сек, данный способ был применен в 80 % случаев у юношей и 72 % у девушек, так же можно отметить, что те, кто выбрал, данный способ передвижения сдали контрольный норматив с первой попытки.

Вторым выбранным способом передвижения стал так же комбинированный способ, но с другим сочетанием движений «ноги – брасс, руки – движения брассом до бедер». Время, пребывания под водой, при использовании второго вида передвижения, было больше, и составило у юношей – 14,3 сек., у девушек – 10,2 сек. Данный способ передвижения был применен в 12% случаев у юношей и 10% у девушек. Также важно отметить, что некоторым из тех, кто выбрал этот вид передвижения, потребовалось 2-3 попытки для сдачи контрольного норматива.

Анализируя полученные данные, можно предположить, что изучение и применение способа передвижения под водой «ноги – кроль, руки – движения брассом до бедер» наиболее эффективен, он требует меньшего времени для преодоления одинакового расстояния и позволяет быстрее сдать контрольный норматив. А в случае чрезвычайных ситуациях с наибольшей скоростью добраться до пострадавших. Так же он применяется намного чаще других способов передвижения, которые можно изучать с целью ознакомления, так как применение данных способов в практической жизни малоэффективно и применяется только в индивидуальных случаях, в ос-

новном теми, кто профессионально владеет плавательной подготовкой и имеет разряд по этому виду спорта.

Библиографический список

1. Передриенко, С.В. Использование облегченных видов плавания в работе матросов-спасателей / С.В Передриенко, И.Л Александрович // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII (70) региональной научно-практ. конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 1. – С. 406-407.

2. Обучение спортивным и прикладным способам плавания : учебно-метод. пособие / Витеб. гос. акад. воен. медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2011. – 82 с.

Н.И. Осипчик, Е.Н. Осипчик

Оценка физической работоспособности по некоторым показателям системы кровообращения

Одним из важнейших компонентов управления физической подготовкой является оценка тренировочной нагрузки. Но из-за сложности обобщенной оценки нагрузок о них судят по ряду отдельно взятых показателей (количество подходов; повторений в одном подходе; скорость и т.д.) характеризующих внешние стороны нагрузки. Показатели внутренней стороны нагрузки характеризуются реакцией функциональных систем организма, которые выражаются величиной и спецификой физиологических и биохимических изменений в организме (повышении АД; увеличение ЧСС; ударного и минутного объемов крови и т.д.). При этом характер реакции обусловливается силой воздействия нагрузки, уровнем возможности функциональных систем организма, а так же способностью их к эффективному восстановлению. Следует отметить, что характер долговременной адаптации и ее направленность находятся в прямой зависимости от преимущественной направленности тренировочной нагрузки [2].

Принято считать, что и определение уровня функциональных возможностей, и степень адаптации организма или отдельных ее систем к физическим нагрузкам не возможно оценить исследованиями только в состоянии покоя. Необходимо проведение функциональных проб, тестов, исследований с физическими нагрузками, как наиболее физиологичными и сравнительно легко дозируемыми.

В настоящем исследовании динамический ряд временных интервалов R-R, записанных в процессе выполнения одномоментных функциональных проб (проба Руфье, одноминутный бег в темпе 120 шагов в минуту) обра-

батывался графическим методом «компрессионной» кардиоинтервалографии по методу цифровой фильтрации.

Анализ полученных индивидуальных кривых кардиоинтервалограмм в процессе выполнения одномоментных функциональных проб позволил выделить два периода адаптации системы кровообращения к данной нагрузке:

1) период поиска оптимального функционирования ССС, т.е. время выхода на рабочий режим;

2) период оптимального функционирования ССС в пробе.

Отмечено, что время, затраченное системой кровообращения на поиск оптимального режима функционирования в однозначных функциональных пробах, различается у лиц с неодинаковым уровнем функционального состояния организма. Соотношение амплитудных (hп) и временных (tп) значений в пробе с физической нагрузкой позволило вывести показатель активности регулирования (AR), который характеризовал активность выхода системы кровообращения на рабочий уровень. Сопоставление значений показателя AR с комплексной оценкой состояния сердечно-сосудистой системы показало их высокую корреляционную зависимость. Это позволило использовать показатель AR вычисленный по данным кардиоинтервалографии в пробе с физической нагрузкой, для оценки функционального состояния и прогноза физической работоспособности в целом.

В частности, значение показателя AR в пределах 3,0 – 4,2 условных единиц расценивалось как высокий уровень физической работоспособности. Повышение значений AR > 4,2 и до 5,4 условных единиц рассматривалось как удовлетворительный уровень физической работоспособности, требующий индивидуального подхода к назначению и планированию тренировочных нагрузок.

Таким образом, данные тесты с использованием «компрессионной» кардиоинтервалографии, удобны для проведения массовых измерений и исследований, соответствуют математико-статистическим критериям надежности, объективности и информативности. Пригодны для оценки состояния здоровья, изучения и контроля динамики изменения тренированности и переносимости тренировочных нагрузок.

Библиографический список

1. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Мн. : 1997. – 112 с.

2. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, С.В. Хрущев, Ю.А. Борисова. – М. : «ФиС», – 1987. – 118 с.

С.В. Паршин

Использование тренировок по борьбе самбо для совершенствования физической подготовленности курсантов вузов МВД России

Занятия физической подготовкой должны рассматриваться как неотъемлемая часть процесса формирования профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и решать следующие задачи:

1) развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач;

2) формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

3) поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [1].

В МВД России спортивная ориентация определена целью физической подготовки обучающихся, в которой развитие физических качеств неразрывно связано с их реализацией при выполнении боевых приёмов борьбы. В связи с тем, что в настоящее время сотрудникам органов внутренних дел приходится иметь дело с достаточно подготовленными преступниками, профессионально-прикладная физическая подготовка не может ограничиваться только изучением и демонстрацией приемов задержания из раздела боевые приемы борьбы по физической подготовке, в условно-контактном режиме. Поэтому и целесообразно принимать участие в соревнованиях по профессионально-прикладным видам спорта.

Видом спорта, который способствует быстрому принятию и моторной реализации тактических решений, позволяет развивать и совершенствовать основные физические качества: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, а также развивает способность сохранять равновесие в любой ситуации, и противостоять утомлению, на наш взгляд, является борьба самбо.

Нужно отметить, что спортивный раздел системы самбо – борьба самбо – на сегодняшний день один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране и единственный вид единоборств, который был создан в России (точнее в СССР) и признан международным видом. По спортивной борьбе самбо проводится чемпионат МВД России среди образовательных организаций системы МВД России, на которые направляются лучшие курсанты и слушатели, а также адъюнкты и преподаватели.

Разнообразие используемых в самбо технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторным способностям обучаемых: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов вертушек и других атакующих действий контрприемов.

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 в стойке и партере (лежа) с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами на руки и на ноги, победить соперника [2].

Особое значение на тренировках по борьбе самбо имеет как физическая, так и психологическая подготовка спортсмена. На тренировочных занятиях движения спортсменов не могут быть запрограммированы заранее и полностью. Они зависят от постоянно меняющейся обстановки. Они характеризуются непрерывным изменением структуры и мощности выполняемых движений, обусловленных особенностями ситуации с одновременным взаимным противодействием противников. Что способствует развитию у сотрудников способности быстро реагировать и принимать решения в различных ситуациях [3].

Соревнования по борьбе самбо является одним из эффективных средств проверки физической и психологической подготовки сотрудника органов внутренних дел. Для выполнения задуманного приема необходимо уметь быстро оценивать обстановку, быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе в схватке.

Схваткой будем называть регламентированное правилами соревнований противодействие двух спортсменов-единоборцев, преследующих основную цель – победу над соперником.

Спортивная схватка является своего рода моделью реальной схватки двух людей, но имеет следующие естественные ограничения:

– ограничение пространства (ковер)

– ограничение времени (фиксированное время)

– ограничение поражающих последствий выполнения атакующих действий (наличие разрешенных и запрещенных технических действий)

– ограничение возможностей одного из спортсменов развивать свое преимущество над соперником, находящимся в критическом для его здоровья состоянии (присуждение досрочных побед в виду явного преимущества одного из соперников).

Противодействие соперников в схватке осуществляется с помощью некоторого ограниченного числа действий, которые в любом виде единоборств систематизируются как приемы атаки, защиты, контратакующие приемы и комбинации отдельных действий.

Спортивная практика показывает, что исход любого единоборства зависит от уровня физической подготовленности, которая тем выше, чем богаче и разнообразнее техническая и тактическая подготовленность борца.

В результате опроса, в котором приняли участие порядка 110 оперативных сотрудников органов внутренних дел, проходивших повышение квалификации на базе СибЮИ МВД России было выявлено, что 32,3% опрошенных, выполняя оперативно-служебные обязанности, испытывают неуверенность в связи с отсутствием у них достаточной физической подготовленности, в том числе навыков ведения поединка с противником.

При этом необходимость занятий физической подготовкой и спортом для укрепления здоровья и развития профессионально важных физических качеств в ходе выполнения профессиональных обязанностей признают 81,3% оперативных сотрудников.

С учетом этого перед сотрудниками органов внутренних дел (особенно принимающими участие в задержании, обезоруживании и сопровождении правонарушителей), а также перед курсантами и слушателями вузов системы МВД России ставится задача постоянного поддержания и совершенствования своей физической подготовленности.

Таким образом, занятия борьбой самбо способствует развитию профессионально-прикладных физических качеств и двигательных навыков сотрудника органов внутренних дел, связанных с влиянием на него экстремальных условий оперативно служебной деятельности, и характерными для нее нестандартными ситуациями.

Умение сотрудника проходить всестороннее испытание воли, выдержки, трудолюбия, развивать в себе настойчивость в достижении поставленных целей, самодисциплину, самоконтроль чувств и эмоций, также способствует приобретению зрелости и мужественности, то есть формирует качества, которые являются ключевыми в его деятельности.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

2. Воронин, Д.И. История и особенности развития самбо / Д.И. Воронин // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции 3-4 июня 2010 г. – Иркутск: ФГОУ ВПО ВСИ МВД России, 2010. – С. 41-44.

3. 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.

Д.А. Ревин

ЗНАЧЕНИЕ ЭКСПЕРТНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Экспертные системы – программная компонента, основной отличительной особенностью которой является наличие базы знаний и манипулятора ею. Так, задачи планирования тренировочного процесса обладают следующими характеристиками:

– цели нельзя выразить в определениях точно выраженной целевой функции (одно из следствий отсутствия жесткой корреляции между спортивным результатом и особенностями тренировочной нагрузки) [2];

– не существует алгоритмического решения задач (результат противоречивости применяемых знаний, нечеткости понятий, неточности данных и т.д.);

– алгоритмическое решение существует, но его нельзя использовать из-за ограниченности ресурсов (время, память и т.д.);

– задачи не могут быть заданы в числовой форме (особенности тренировочного процесса, значительное число условий, которым должен соответствовать план, правила чередования различных типов тренировок, работ разной направленности в одной тренировке и другие качественные характеристики тренировочной нагрузки).

Процесс разработки экспертной системы для планирования тренировочного процесса у бегунов на средние дистанции целесообразно разбивать на следующие этапы:

– концептуализация (цель, ресурсы, участники, источники знаний и др.);

– идентификация (вербальная формулировка спортивной тренировки в контексте спорта: введение основных понятий, отношений между ними, норм нагрузки и др.);

– формализация;

– решение математических задач, возникших на предыдущих этапах;

– алгоритмизация;

– разработка программного обеспечения.

С помощью экспертной системы возможно, осуществлять оперативное планирование тренировки бегунов различного уровня подготовленности (от начинающих до бегунов мирового уровня) на средние дистанции для разных периодов подготовки. Кроме этого в рамках экспертной системы ставятся следующие задачи:

– планирование тренировки в беге на средние дистанции с учетом норм по типам нагрузки и методам для всего планируемого цикла и отдельного учебно-тренировочного занятия, правил чередования типов тренировок, работ и методов и других условий и требований, предъявляемых к плану тренировок;

– индивидуализация;

– построение модели управления тренировочным процессом;

– коррекция тренировочной программы [1].

Таким образом, в рамках экспертной системы разрабатывается оригинальная концепция тренировки у бегунов на средние дистанции, создается вербальное описание их конкретной методики тренировок, разрабатываются алгоритмы решения основных понятий и задач, планирование тренировочной нагрузки осуществляется с учетом норм нагрузки и правил сочетания и чередования различных видов нагрузки, как для всего планируемого тренировочного цикла, так и для каждой рабочей тренировки.

Библиографический список

1. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии (сообщение второе) / Л.А. Хасин и др. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 10. – С. 41 -45.

2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 280 с.

Х.А. Саносян, А.Э. Дашян, Э.А. Даниелян

К вопросу исследования и обобщения системы подготовки парашютиста (Национальный политехнический университет Армении)

Цель работы. Обобщение и обмен личным опытом парашютиста-спортсмена в помощь курсантам учебных заведений силовых структур.

Методы исследования: мысленное моделирование, обзор и анализ литературы, обобщение собственного опыта и опыта коллег.

Результаты обобщения. За годы развития парашютизма в СССР была сформирована система подготовки парашютистов. В 70-80 годах прошлого столетия в ДОСААФ СССР культивировался классический парашютизм: двоеборье (прыжки с выполнением комплекса воздушной акробатики, а также одиночные и групповые прыжки на точность приземления). С 1972 г. получило развитие парашютное многоборье (одиночные и групповые прыжки на точность приземления, стрельба (МВ-2), бег 3000 м (зимой-лыжные гонки на 5 км), плавание (100 м вольным стилем). Отметим, что данным видом занимались парашютисты до 29 лет, выполнившие первый разряд по двоеборью. Как отмечает А.С. Самыличев [1], «к классическому парашютизму прибавились: групповая и купольная акробатика, скайсерфинг, фрифлай, свун, фристайл, бейсджампинг и др.».

В СССР первоначальная подготовка парашютиста предполагала теоретический и практические разделы подготовки. После сдачи зачетов и выполнения первых трех прыжков с принудительным раскрытием купола парашютисту присваивали третий разряд.

Дальнейшие нормативы для Вооруженных сил и спортивного парашютизма различны [3]. После получения третьего разряда подготовка спортсмена – парашютиста предполагала освоение свободного падения и точности приземления с использованием спортивных куполов. Навыки парашютиста формировались последовательно: прыжки с принудительным раскрытием купола, прыжки со стабилизирующим падением и освоение прыжков в свободном падении с ручным раскрытием парашюта.

Прыжки с принудительным раскрытием предполагают раскрытие купола без участия парашютиста, механизм которого начинается в момент покидания самолета. При прыжках со стабилизацией, в момент покидания самолета механизм раскрытия парашюта предполагает раскрытие ранца и выход купола в чехле из ранца при помощи вытяжного (стабилизирующего) парашюта. Вытяжной парашют (и основной купол в чехле) обеспечивает устойчивость падения. Открытие парашюта производится при помощи стабилизирующего (вытяжного) парашюта, который и стягивает чехол с купола и позволяет раскрыться парашюту. Данный процесс производит парашютист. Если он на заданной высоте своевременно не открыл купол, то вместо него это делает страхующий автомат.

Далее (после освоения прыжков со стабилизацией падения) осваивались прыжки со свободным падением [2]. Если при свободном падении парашютист развивает скорость порядка 50 м/с, при стабилизирующем падении скорость снижения до открытия парашюта – порядка 30 м/с, парашютист снижается в вертикальной плоскости. Он может ладонями контролировать вращение в горизонтальной плоскости. При освоении свободного падения в момент отделения от самолета разблокировывается автомат раскрытия парашюта. Если парашютист сам не раскрывает парашют, автомат это делает на заданной высоте. После открытия основного купола необходимо снять страховочную чеку автомата запасного парашюта, чтобы (автомат раскрытия запасного парашюта) сработал вхолостую. Представленная система подготовки парашютиста предполагала индивидуальное выполнение упражнений.

В дальнейшем в подготовке парашютиста начало использоваться упражнение системы тандем (прыжок с опытным наставником), что позволяло облегчить усвоение необходимых практических навыков. В 70-80-х годах XX века в СССР для выполнения первоначальных прыжков с парашютом использовали круглые десантные (неуправляемые) купола Д-1-8, Д-5 различных модификаций, для управления которыми можно было, ис-

пользуя наклон купола, при помощи тяги лямок подвесной системы данной стороны обеспечить скольжение в нужную сторону. Подтягивая, какую нибудь стропу и, тем самым уменьшая площадь купола, можно было увеличить вертикальную скорость снижения. В этом случае полюсное отверстие купола не должно обходить кромку купола, чтобы он не сложился. Длина строп отмеченных куполов составляла порядка 9 метров. Длина строп запасного купола (З-3, З-5) составляла 5 м. При работе с этими куполами именно отмеченная разница длины строп обеспечивает безопасность снижения, хотя снижение на двух куполах нежелательно.

Переходным куполом для освоения прыжков на точность приземления и прыжков в свободном падении был парашют Д-1-5У, который имел специальные стропы управления, позволяющие изменять направление планирования и обеспечивать горизонтальное перемещение купола порядка 3 м/с. Отмеченные купола обеспечивают безопасное снижение и приземление парашютиста со скоростью 5 м/с. Это аналогично силе удара при прыжке с высоты своего роста, но не выше 2-х метров. Снижение на запасном парашюте происходит на скорости порядка 7 м/с. Далее для тренировки спортсменов-парашютистов, с целью освоения прыжков на точность приземления и воздушной акробатики использовались парашюты Т-4 и УТ-15 (различных модификаций) а позже – планирующий купол ПО-9. При работе с этими куполами запасной парашют вводится в действие только после отцепления основного купола, т.к. длина строп Т-4-го и УТ-15–го составляет 5 м, что является нежелательным фактором при одновременной работе двух куполов.

Обсуждение результатов. В последние годы возрос интерес студентов НПУА к экстремальным видам спорта. Поэтому представленная нами информация может быть интересна курсантам учебных заведений силовых структур. В любом упражнении парашютного спорта есть одна проблема, которая каждым спортсменом, если он не прыгает в тандеме (прыжок с опытным наставником), преодолевается самостоятельно: это первый прыжок и период до 9 и 11 прыжка. Это те точки, где, по сути, происходит перелом в сознании парашютиста, т.е. решается вопрос, будет парашютист спортсменом или нет. Вопрос в том, является ли парашют для человека только средством десантирования, или парашютист в свободном падении и после открытия купола, в процессе снижения и в момент приземления будет активно «работать», что важно и для представителя силовых структур.

Парашютист-спортсмен относится к такому контингенту, который с учетом собственных ожиданий сам выбрал вид спорта, и этот вид спорта является основным для него. Для курсантов учебных заведений силовых структур парашютная подготовка является одним из компонентов необходимых навыков, который обеспечивает освоение знаний и при необходи-

мости позволяет безопасно десантироваться. Одним из важных компонентов прыжка являются подготовка и отделение от самолета, которые могут выполняться в группе или индивидуально. Как рассказывал наш коллега Х.А. Саносян: «После третьего прыжка мы, будущие спортсмены-парашютисты, покидали самолет по команде выпускающего, индивидуально. Возможности нашего аэродрома (визуальное наблюдение круга (места приземления) при любом ветре) позволяли нам представлять и для себя рассчитывать точку покидания самолета. Например, наши опытные наставники, которые прыгали и на других площадках, на примере подмосковного аэродрома “Волосово” показывали, как надо рассчитывать приземление при одинаковом ветре. Независимо от опыта, очередности и количества прыжков, спортсмен при наборе самолетом высоты перед прыжком обязательно мысленно воспроизведет какие-то моменты укладки купола, что подтвердит рабочее состояние купола и позитивно отразится на качестве прыжка».

В СССР система использования прыжков со стабилизацией позволяла оптимально решать задачи десантирования без владения воином-десантником техникой свободного падения и техникой управления современными управляемыми куполами. Внедрение системы «тандем» для подготовки парашютиста, при необходимости, позволяет парашютисту в ускоренном режиме освоить технику свободного падения и технику управления современными управляемыми куполами. Компоненты свободного падения – это момент отделения от самолета (если это АН-2), где спортсмен отделяется на мотор, чтобы погасить горизонтальную скорость и полностью перейти в вертикальное падение. При вертикальном падении устойчивость падения обеспечивается положением тела (плашмя) и работой конечностей, т.е. руки и ноги должны быть полусогнуты, чтобы была возможность изменения длины, и направления конечностей должны поддерживать устойчивое падение. Если этого не делать, парашютист начинает медленно вращаться и может перейти в беспорядочное (неуправляемое) падение или штопор. Обычно, если первые 10 сек. (когда происходит увеличение вертикальной скорости) падение устойчиво, спортсмен при переходе к упражнению 20 сек. или 30 сек. свободного падения осваивает это упражнение, после чего и он готов перейти к обучению акробатическим прыжкам. Для нормальной работы купола после его открытия, необходимо перед открытием купола принять устойчивое положение тела.

Обычно ранее комплекс акробатических фигур спортсмены выполняли после набора вертикальной скорости в позе «стрела». Тренер сборной Арм. ССР по парашютному спорту В. Карапетян предложил нашей группы парашютистов осваивать падение в позе группировки, что требовало активной работы руками для поддержания устойчивости. В этом случае не было необходимости после разгона перед началом комплекса упражнений изменять положение тела, как это делалось в процессе падения «стрелой».

С учетом литературных данных и личного опыта парашютиста-спортсмена проведено обобщение системы подготовки парашютистов используемой в СССР, с которым были ознакомлены студенты НПУА. Авторы статьи надеются, что выполненные обобщения, касающиеся подготовки парашютистов спортсменов, могут быть полезны для курсантов учебных заведений различных силовых структур и любителей парашютного спорта.

Система подготовки спортсмена-парашютиста в СССР предполагала следующую очередность: прыжки с принудительным раскрытием парашюта, прыжки со стабилизирующим падением и прыжки в свободном падении с ручным раскрытием парашюта.

Введение в подготовку парашютиста упражнения системы «тандем» (прыжок с опытным наставником) позволило облегчить и ускорить усвоение необходимых практических навыков, т.е. совершенствовать систему парашютной подготовки.

Библиографический список

1. Самыличев, А.С. Об одном из замечательных экстремальных видов двигательной активности / А.С. Самыличев // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 4. – С. 28-29.

2. Саносян, Х.А. Особенности выполнения акробатических элементов в различных видах спорта / Х.А. Саносян, Э.А. Даниелян // Влияние знаний и общественной практики на развитие творческого потенциала и жизненный успех личности : сб. научных статей материалов II этапа первенства МАНВО по педагогике. – Одесса-Лондон, 2016. – С. 16-18.

3. Единая всесоюзная спортивная классификация 1985-1988. – М.: ФИС, 1985. – 284 с.

Т.А. Трифоненкова, Т.Н. Поборончук

Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров-инженеров лесной отрасли

В программе дисциплины «Физическая культура» профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов – одно из основных требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (федеральный компонент). Для ее выполнения предусмотрены теоретические, практические (включая методико-практические и учебно-тренировочные) и контрольные разделы по ППФП. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре включает три раздела программы, выполняя связующую и координирующую функцию. Программа состоит из двух взаимосвязанных

содержательных компонентов: обязательного (базового), обеспечивающего формирование основ физической культуры студента, и вариативного, опирающегося на базовый, дополняющий его и учитывающий не только индивидуальность студента, но и региональные условия и традиции.

Результативность профессионального труда зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой в результате занятий физическими упражнениями, которые применяют в зависимости от специфических особенностей и условий конкретной профессиональной деятельности. Зависимость результативности профессионального труда от специальной физической подготовленности получает научное обоснование в связи с углубляющимися представлениями о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида. Экспериментальное использование этих закономерностей привело к становлению новой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической культуре [1].

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников. Каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Достижение этой цели обусловлено созданием у будущих специалистов психофизических предпосылок и готовности:

1) к ускорению профессионального обучения;

2) к достижению высокой производительности труда в избранной профессии;

3) к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;

4) к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

5) к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Основные задачи, решаемые в процессе ППФП:

1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее средств;

2) ускорить развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей (то есть тех, от которых существенно зависит эффективность профессиональной деятельности, воз-

можности ее совершенствования, адекватность реагирования в вероятных экстремальных ситуациях);

3) повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям среды, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

4) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества.

В каждой профессии эти задачи необходимо конкретизировать. Конкретные задачи ППФП студентов определены особенностями их будущей профессиональной деятельности. Они состоят в формировании необходимых прикладных знаний; формировании прикладных умений и навыков; воспитании прикладных психофизических и специальных качеств.

Специальные задачи ППФП – преимущественное развитие физических качеств: общей и статической выносливости; преимущественное развитие специальных физических качеств, концентрации и устойчивости внимания, быстроты реакции зрительного различения, подвижности нервных процессов, координации движений и мышечных усилий, умения расслаблять мышцы, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Важные специальные задачи – развитие психических качеств: дисциплинированности, эмоциональной устойчивости и воли, концентрации внимания, мышления, долговременной и оперативной памяти, самообладания, решительности, стойкости.

Чтобы детально представить характер требований труда к профессиональной и физической подготовленности, нужна серьезная исследовательская разработка, которая составляется на основе изучения содержания и форм конкретной трудовой деятельности в психологическом, физиологическом, биомеханическом, эргономическом и других аспектах с учетом предмета, технологии и условий труда [2].

Изменение структуры и формы проводимых учебных занятий зависят от развития общих физических качеств и повышения уровня общей физической подготовленности, Подбор отдельных физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задачи формирования профессионально-прикладной физической подготовленности бакалавров-инженеров к предстоящей трудовой деятельности осуществляют по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляют будущим специалистам выбранной профессией.

Анализ литературных источников и опрос специалистов показал, что особенности и требования профессиональной деятельности бакалавров-инженеров (на примере лесного комплекса) определяют как самое важное физическое качество в их работе и в формировании физической подготовленности – выносливость (100%). Далее по значимости идут сила (45%), быстрота (39%), гибкость (19%), ловкость (17%) [3]. Преобладающая часть физических упражнений, используемых в процессе физического воспитания в вузе, должна быть направлена на развитие выносливости и силы. Для бакалавров-инженеров лесной отрасли в процессе ППФП необходимы практические знания, прикладные умения и навыки основ туризма, альпинизма, спортивного ориентирования. Рекомендованы виды спорта, связанные с различными способами передвижения на местности: лыжный спорт, спортивное ориентирование, спортивная ходьба, плавание, велосипедный, мотоциклетный, автомобильный и конный спорт. Для развития выносливости рекомендованы физические упражнения из следующих видов спорта: легкой атлетики (бег), футбола, плавания, лыжного спорта, гребли. Продолжительность выполнения некоторых видов упражнений (кросс, лыжные гонки, гребля, плавание и др.) должна составлять 10-25 мин. Продолжительность интервала отдыха 2-3 минуты. Во время активного отдыха между упражнениями рекомендовано выполнять, упражнения для растягивания, расслабления, применять различные виды ходьбы.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с другими учебными дисциплинами вносит свой вклад в профессиональное становление будущих специалистов. Специализированная подготовка по спортивному ориентированию учитывает профессиональную направленность в подготовке специалистов для лесопромышленного комплекса. На учебно-практических занятиях поставлена задача – освоить новый вид спорта – спортивное ориентирование как один из интеллектуальных видов спорта и компонентов программы учебной дисциплины «Физическая культура»; практически овладеть методикой контроля за психоэмоциональным состоянием в спортивной и учебной деятельности; научить практическому применению самостоятельных занятий в педагогическом процессе формирования морально-психологических характеристик личности студентов.

Обстановка, в которой проходят занятия спортивным ориентированием, способствует формированию социально-экологического поведения, а

именно – культуры взаимоотношений в социальной среде и бережного отношения к природе. Обучение техническим навыкам спортивного ориентирования наиболее эффективно в форме учебно-практических занятий на местности. Для освоения теоретического курса ППФП нами разработан комплекс учебно-методических материалов в виде учебных пособий и методических указаний.

Практические знания, приобретённые в процессе ППФП на учебных занятиях по спортивному ориентированию, необходимы в профессиональной деятельности будущих специалистов лесопромышленного комплекса.

Библиографический список

1. Матухно, Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. – 97 с.

2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб, метод. пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский ; под ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

3. Методика профессионально-прикладной физической подготовки мастеров лесного хозяйства. – URL: https://cyberleninka.ru/article/v/metodika-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-masterov-lesnogo-hozyaystva.

Д.А. Черменев

РАЗВИТИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ПРИ ОБУЧЕНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ СИБИРСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ)

Регламентом проведения соревнований Спартакиады Министерства внутренних дел Российской Федерации по служебно-прикладным видам спорта среди образовательных организаций МВД России в 2019 г. утверждены 12 видов 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 выявил, что для успешного выступления как в личном, так и в командном первенстве спортсмены должны обладать высокой спортивной квалификацией и показывать высокие результаты в соревновательной деятельности.

Образовательные организации при наборе курсантов уделяют большое внимание отбору кандидатов для поступления, отдавая приоритет кандидатам, имеющим спортивные разряды и звания не ниже КМС или МС по лыжным гонкам и легкой атлетике. Но, как правило, только набор кандидатов с соответствующей спортивной квалификацией не обеспечивает достижения высоких результатов ни в личном, ни в командном первенстве 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 как переменного, так и постоянного состава, который находится на централизованной подготовке в сборной России.

В СибЮИ МВД России в 2018 г. была проведена большая работа по подготовке к чемпионатам среди образовательных организаций МВД России по легкоатлетическому кроссу и служебному биатлону. Были проведены два учебно-тренировочных сбора общей продолжительностью три месяца. Первый сбор длился с середины мая по конец июня и был направлен на развитие общей выносливости и совершенствования навыков стрельбы в служебном биатлоне. Второй – в течение августа за месяц до чемпионатов – был направлен на развитие скоростной и специальной выносливости и совершенствование навыков скоростной стрельбы в служебном биатлоне.

Правильно спланированный процесс подготовки, направленный на совершенствование навыков скоростной стрельбы, позволил команде выступить лучше прогнозируемых результатов и занять третье общекоманд-

ное место в служебном биатлоне. Этот результат в очередной раз позволил судить о правильно выбранной методике при подготовке к соревнованиям.

Кроме того, была проделана большая работа при подборе кандидатов при поступлении набора 2018 года. В институт поступили спортсмены, входящие в состав сборной Красноярского края по лыжным гонкам юниорского возраста.

В подготовительном периоде лыжники провели два учебно-тренировочных сбора в летне-осенний период в условиях среднегорья. В октябре-ноябре провели (вкатывание) на лыжах на первом снегу.

Учитывая, что 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 начался с декабря, в этом периоде решались основные задачи, поставленные на сезон.

Непосредственно перед чемпионатами среди образовательных организаций МВД России по лыжным гонкам и служебному двоеборью был организован еще один высокогорный сбор.

Данные учебно-тренировочные условия позволили команде СибЮИ МВД России успешно выступить на чемпионатах 2019 г., проводимых в городе Вологда и занять первое место в служебном двоеборье и второе – в лыжных гонках.

Кроме того, для успешной подготовки спортсменом проводятся управленческие меры, курсанты, состоящие в сборных командах, за два месяца до главных стартов полностью освобождаются от учебной и служебной деятельности.

Особую значимость в процессе подготовки приобретает реализация дифференцированного подхода, базирующегося на индивидуально типологических особенностях организма. Принцип индивидуального подхода ос-

нован 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.

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

К.Ю. Алферова, Л.А. Беседина

Влияние физической активности на развитие когнитивных способностей у детей и подростков

Понятие здоровый образ жизни на сегодняшний день очень распространенное, но, к сожалению, многие понимают под ним лишь правильное питание, воздержание от вредных привычек и физические нагрузки. В действительности, у ЗОЖ есть и другие составляющие: здоровый сон, сбалансированный труд и отдых, физическое и ментальное здоровье, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию.

В настоящее время образ жизни современного человека в сравнение с предыдущим поколением претерпел некоторые изменения: большое количество людей ведут сидячий образ жизни, пренебрегают физической активностью и больше склонны к перекусам «на бегу». Оперируя этими фактами, важность исследования о положительном влиянии спорта на физическое здоровье и когнитивные функции невозможно поставить под сомнение. Целью исследования является определение влияния физической активности на когнитивные способности человека, а в особенности на развитие когнитивных способностей у подрастающего поколения. Данная работа представляет собой обзор статей, опубликованных в период с 2000 по 2017 год, и формирование общих положений, заключенных в них.

В первую очередь, необходимо понять, какой смысл вложен в словосочетание «когнитивные способности». Когнитивные способности мозга представляют собой психические функции высокого порядка: внимание, речь, мышление, способность воспринимать, обрабатывать и хранить информацию. Несомненно, именно эти способности на данный момент не просто важны, а необходимы для эффективной работы в рамках непрерывно развивающихся современных технологий. Данные способности даны людям от рождения, но при этом их важно развивать, начиная с младенчества и, желательно, на протяжении всей жизни человека, т.к. с возрастом они начинают угасать: появляются проблемы с памятью, речью, вниманием и прочее поэтому, чтобы оставить в ясном уме необходимо уделять должное внимание тренировкам не только тела, но и мозга.

Улучшение когнитивных способностей возможно в разном возрасте и для этого предусмотрены рекомендации от психологов и нейробиологов. В частности, для развития когнитивных способностей у детей и подростков рекомендуются следующие занятия: рисование, игры с мелкими предмета-

ми (для развития моторики), чтение, заучивание стихов, сочинение историй, здоровое питание и, несомненно, физические нагрузки [1; 2].

В связи с этим, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) сформулировала принципы, касающиеся физической активности для разных возрастных групп, в частности для детей и молодых людей 5-17 лет. Для укрепления здоровья и снижения риска заболеваний ВОЗ рекомендует следующую практику физической активности:

– дети и молодые люди, относящиеся к возрастной группе от 5 до 17 лет, необходимо ежедневно выполнять физические упражнения не менее 1 часа, при этом большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику;

– физическая активность продолжительностью более 1 часа в день принесет дополнительную пользу для здоровья;

– физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться как минимум три раза в неделю [3].

Как можно увидеть, для поддержания физического здоровья необходимы ежедневные тренировки для организма. Подобные рекомендации связаны с тем, что в детстве участие физической активности особенно важно. Недостаток физических нагрузок в данном возрасте может привести к ограниченному восприятию и нарушениям развития. В возрасте около 12 лет активно развиваются исполнительные функции, которые позволяют заниматься ситуациями через планирование своих действий. Эффективность данных функций непосредственно связаны с работой частей головного мозга. Физические упражнения усиливают кровообращение, что приводит к улучшению снабжения мозга кислородом и питательными веществами. Занятия спортом положительно влияют на все системы организма: двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную.

Дети школьного возраста, ежедневно уделяющие не менее часа интенсивной физической активности, демонстрируют гораздо лучшие когнитивные функции. Но, несмотря на данные результаты исследований, всего около трети детей регулярно занимаются спортом.

Во многих исследованиях отмечается, что для эффективного когнитивного функционирования в дошкольном и школьном возрасте требуется не только достаточный коэффициент интеллекта (к примеру, для подростков 14-16 лет IQ выше среднего около 110-120), но и высокий уровень исполнительных функций (мотивации, умение ставить цели, самоконтроль), чему способствует занятия спортом. Как и говорилось ранее, другие виды деятельности, к примеру игры с маленькими предметами, также влияют на развитие когнитивных способностей, но физическая активность является наиболее естественной для детей и поэтому наиболее желательной.

Подводя итоги, можно сказать о том, что наличие физической активности в детстве положительно влияет на когнитивные и эмоциональные функции. К сожалению, на данный момент не были проведены исследования, которые бы установили влияние конкретных видов спорта на развитие определенных когнитивных функций. Их результаты могли бы помочь в составлении программ в учебных заведениях, которые не только бы положительно влияли на физическое здоровье обучающихся, но и учитывали особенности этапов развития когнитивных способностей человека.

Библиографический список

1. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. Br. J. Sports/ Myer G.D., Faigenbaum A.D., Edwards N.M., Clark J.F., Best T.M., Sallis R.E.// Med. 2015;49:1510–1516. doi: 10.1136/bjsports-2014-093661.

2. Нестерова М. Когнитивистика: истоки, вызовы, перспективы : монография / Марья Нестерова. – Сумы :Университетская книга, 2015. – 334 с.

3. Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://www.who.int/ru.

В.А. Антипов, Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова

Мониторинг состояния здоровья и вовлеченности в здоровый образ жизни курсантов и слушателей учебных организаций силовых структур

Физическая подготовка будущих офицеров силовых ведомств требует не только отличного здоровья для выполнения функциональных служебных обязанностей, но и определенного уровня их общей и специальной физической подготовленности. Задачи развития физических качеств и профессионально значимых двигательных навыков решаются в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств. Поддержание и укрепление здоровья, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов и обеспечение профессионального долголетия зависит от сформированности здорового образа жизни, который охватывает не только образовательную деятельность, но и досуговую [1]. Дополнительные занятия физическими упражнениями и спортом для курсантов и слушателей в часы досуговой деятельности служат средством осуществления реальной двигательной активности, обеспечивающей поддержку и укрепление здоровья, что, собственно говоря, и является неотъемлемой частью здорового образа жизни [2].

В целях контроля над физическим состоянием курсантов и слушателей, степенью их вовлеченности в физическую активность и уровнем фи-

зической подготовленности предлагается проведение комплексного медико-педагогического мониторинга. Организация мониторинга предполагается в каждом образовательном учреждении с созданием базы данных и доступом силового ведомства, к которому вуз относится. Проведение мониторинга может осуществляться силами самого образовательного учреждения или привлеченными для этого научно-педагогическими кадрами из отраслей медицины и физической культуры.

На основе анализа литературных источников и обобщения практики физической подготовки, нами предложено создание базы данных «Здоровье, физическая активность, уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательной организации силового ведомства», которая включает комплекс индикаторов состояния здоровья, развития, физической подготовленности и поведения будущих офицеров, отражающих качество и образ жизни обучающихся (табл.).

Таблица 1

КОМПЛЕКС ИНДИКАТОРОВ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Индикаторы состояния здоровья и физической подготовленности, отражающие качество и образ жизни курсантов и слушателей					
Комплексные показатели					
состояние здоровья	уровень физического развития	уровень физической подготовленности	физическая активность	вредные привычки	субъективная оценка качества жизни
анамнез медицинских обследований	рост (длина тела и рост в положении сидя); масса (вес) тела	уровень аэробной выносливости (сит-тест; патент №1729485)	субъективная оценка потребности в физической активности	табакокурение, в т.ч. электронных сигарет и вепов	данные анкетного опроса
факторы риска ССЗ, ИБС и других не инфекционных заболеваний	окружность (обхват) грудной клетки; окружность талии и бедер	мышечная выносливость	фактический вид физической активности (вид спорта, физической активности)	употребление алкоголя	
изучение условий быта и сферы деятельности (учеба, работа)	жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	гибкость	характер активного досуга	отношение к наркотикам и ПАВ	
оценка пси-	кистевая ди-	быстрота	недельный		

Индикаторы состояния здоровья и физической подготовленности, отражающие качество и образ жизни курсантов и слушателей					
Комплексные показатели					
хофизического здоровья (ВК, АТ, уровень тревожности)	намометрия		объем физической активности (в днях и часах)		
определение биологического возраста	ортостатическая проба (по Морхаузу)	координация (тест Ромберга)	оценка интенсивности физической активности в МЕТ (метаболическом эквиваленте)		
расчет риска развития ИБС	проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	скоростно-силовые показатели			
Наследственные факторы		сдача тестовых испытаний комплекса ГТО			

В отличие от общего контингента молодежи в образовательных учреждениях силовых ведомств к учебе допускаются практически здоровые люди, не имеющие каких-либо отклонений в состоянии здоровья, которые противопоказаны для их будущей профессии (службы). Поэтому в результате мониторинга выявляются две группы обучающихся: «основная», куда входят практически здоровые курсанты и слушатели, и «группа риска здоровья», в которую включаются лица с вредными привычками (табакокурение, употребление алкоголя).

Таким образом, для отслеживания ситуации состояния здоровья и физической активности курсантов и слушателей образовательных учреждений необходимо создание индивидуального электронного паспорта здоровья, комплексной базы данных на уровне вуза и обобщенной базы данных на уровне силового ведомства.

База данных «Здоровье, физическая активность, уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательной организации силового ведомства» должна содержать основные блоки:

– мониторинг состояния здоровья и физического развития обучающихся;

– мониторинг физической активности и вовлеченности в занятия физическими упражнениями и спортом;

– мониторинг тестовых испытаний по Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– мониторинг уровня физической подготовленности;

– сведения об обеспеченности образовательного учреждения физкультурно-спортивными объектами для занятий обучающихся физическими упражнениями и спортом;

– обобщенную субъективную оценку удовлетворенности занимающихся предоставленными физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами для дополнительной физической подготовки; субъективную оценку качества жизни.

На основе обобщенных данных силовое ведомство разрабатывает комплексные программы по вовлеченности курсантов и слушателей образовательных учреждений в здоровый образ жизни. Важной составляющей данных программ является теоретический раздел, предусматривающий освоение будущими офицерами ключевых образовательных компетенций по физической культуре и спорту, оптимальным режимам двигательной активности, питанию, осознанному отказу от вредных привычек. Фактически речь идет о формировании у курсантов и слушателей вузов культуры здоровья.

Каждое образовательное учреждение может разрабатывать и реализовывать дополнительно к образовательному стандарту свою программу физической подготовки с учетом профессионально-прикладной направленности, материально-технических условий вуза, результатов мониторинга, интересов курсантов и слушателей.

Организационно-структурная модель по повышению качества и формированию здорового образа жизни курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых министерств включает следующие блоки:

– мониторинг здоровья, физической активности, физической подготовленности и вредных привычек;

– выделение основной группы групп риска здоровья;

– разработку целевых комплексных программ и вариативных дополнительных программ образовательного учреждения по физической подготовке, направленных на повышение качества жизни и формирование здорового образа жизни будущих офицеров.

На основе результатов комплексного мониторинга при помощи современных компьютерных технологий предусматривается:

– создание экспертных систем по физической подготовке курсантов и слушателей;

– выдача рекомендаций по индивидуальным режимам, видам и формам физической активности;

– разработка педагогических программных средств физкультурного образования и воспитания будущих офицеров;

– формирование личной и общественной культуры здоровья;

– разработка образовательно-информационных web-сайтов для курсантов и слушателей по профессионально-прикладной физической подготовке, оздоровительной физической культуре, физической активности, здоровому образу жизни и тестовым программам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– разработка методических пособий и рекомендаций по различным видам физической активности, организации занятий физическими упражнениями и спортом, формированию здорового образа жизни, культуры здоровья личности и общества;

– информационное обеспечение в различных областях физической культуры и спорта.

В перспективе предстоит апробировать систему мониторинга состояния здоровья и вовлеченности курсантов и слушателей силовых ведомств в систематическую физическую активность.

Библиографический список

1. Клименко, Б.А. Методика формирования здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России средствами физической культуры / Б.А. Клименко, А.Н. Кулиничев // Проблемы правоохранительной деятельности. – № 4. – 2017. – С. 77-82.

2. Старостин, В.Г. Формирование культуры досуга курсантов вузов МВД России в процессе дополнительной физической подготовки / В.Г. Старостин, С.Я. Казанцев // Вестник экономической безопасности. – № 3. – 2018. – С. 222-226.

А.В. Бахова, Н.В. Люлина

СОВРЕМЕННЫЙ МИР И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Совсем мало молодых людей, которые бы отрицали важнейшую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных учреждениях, независимо от возраста, занимаются спортом миллионы людей. Каждый человек хочет быть здоровым как психологически, так и физически. Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, можно избежать серьезных проблем со здоровьем, с различными заболеваниями и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция, согласно которой человек отказывается от вредных привычек, правильно питается, занимается спортом. Но эта концепция не ограничивается физическим состоянием здоровья, также она включает в себя и поддержание психологического состояния человека [1].

«Береги здоровье смолоду!» – пословица, которая имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни необходимо начинать с момента рождения, для того чтобы с возрастом уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в то или иной степени от поведения студента, являются:

– достаточная двигательная активность;
– рациональное питание;
– ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе;
– умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса;
– личная гигиена и закаленность организма;
– профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента.

Человек – существо биологическое и социальное одновременно. И если его биологическая природа, формируемая миллионами лет, подчиненная наиболее экономичной, ритмичной деятельности, входит в гармоническое соединение с его социальной активностью, то это благотворно влияет на здоровье и наоборот. Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, способствует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей студентов, связанных с социальной и физической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим

принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально – профессиональных функций. Социальными показателями здорового образа жизни являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, нормальных бытовых условиях, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью. Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающих полноценное неограниченное их участие в разнообразных видах трудовой и общественной жизни. К условиям, определяющим сохранение здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру. Однако не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон – 24-30%, на режим питания – 10-16%, на суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51%. Специальными исследованиями установлено, что распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важными условиями успеха учебной деятельности [2].

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко молодые люди беззаботно нарушают элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др. Так до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия без завтраков. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимает горячую пищу два раза в день. В то же время институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1 – 2 часов ночи. Вследствие этого они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7 – 18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2.5-3.5 часа. Таким образом, получается, что значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной

энергии, отражается на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха и восстановления сил. До 62% студентов бывают на свежем воздухе менее 30 минут в день, 29% студентов бывает на свежем воздухе до 1 часа при гигиенической норме 2 часа в день. К разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов [3].

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие, работоспособность и долголетие.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Она характеризуется по уровню развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения навыками (высокая, средняя, низкая).

Уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья обеспечивает оптимальное приспособление человека к условиям жизни. Необходимо запомнить, что главное условие здорового образа жизни – личная заинтересованность человека.

Надо понять, что ничего в жизни даром не дается. Что результат будет тем лучше, чем раньше человек начинает работать над собой, над сохранением и умножением своего здоровья.

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

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причинной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон: равновесие получаемой и расходуемой энергии [4]. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем.

Второй закон: соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах [4]. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов – социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, занятия физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – СПб.: Питер, 2009. – 432 с.

2. Ильич, В.М. Физическая культура студента / В.М. Ильич. – СПб.: Питер, 2010. – 124 с.

3. Калинова, Р.А. Физическая культура в современном обществе / Р.А. Калинова. – М.: Москва, 2013. – 32 с.

4. Марьин, П.Г. Здоровый образ жизни / П.Г. Марьин. – СПб.: Питер, 2014. – 275 с.

В.В. Безотосов

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА

Значимая роль в совершенствовании настоящих профессионалов в своем деле принадлежит физической подготовке, как учебной дисциплине и как одной из систем целостного педагогического процесса. Культура личности курсантов образовательных организаций системы МВД России показывает уровень их развития, который выражается в некой системе потребностей, социальных качеств, в характере деятельности и поведения, в развитии творческих сил и способностей. К данной системе относятся результаты их предметной деятельности, которые реализуются в знаниях, умениях, навыках, уровне нравственного, психологического и физического развития, формах и способах общения.

В профессиональном мышлении преподавателей физической подготовки образовательных организаций системы МВД России доминирует прагматическая установка на развитие физической подготовленности и спортивных результатов курсантов. Физическая подготовка для многих курсантов еще не стала личной ценностью и не находит отражения в их образе жизни.

Вследствие этого перейдем к развитию и становлению самой личности курсанта. Личность курсанта формируется в таких сферах общественной жизни, как учеба, труд, общение с людьми. Физическая подготовка и спорт вносят значительный вклад в формирование всесторонне развитой личности курсанта. Процесс постоянных целенаправленных занятий физической подготовкой и спортом предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности. Физическая подготовка направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности в полном объеме реализовать свои навыки и качества в профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Формирование целостной личности курсантов ОУ МВД РФ осуществляется в ходе воспитательной работы, пропагандистских мероприятий в ходе самой службы, на спортивных соревнованиях и проведении занятий по дисциплине: «Физическая подготовка». В основе такого воздействия личность курсанта развивается с учётом определенной научной обусловленности образовательного процесса. В совокупности всё это способствует становлению курсантов, как будущих защитников своей Родины, обладающих высоким чувством долга и нравственности перед обществом.

Одним из главных направлений в системе образовательных организаций МВД России является высококачественная подготовка сотрудников ОВД, владеющих высокими познаниями в сфере профессиональной деятельности. Также сотрудник должен уметь в соответствии с Федеральным законом «О полиции» правомерно применять на практике боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие для защиты законных прав и интересов граждан. В данном законе предъявляются повышенные требования к работе сотрудников полиции, фундамент которой составляет отменное здоровье и качественная физическая подготовка. Поэтому главная задача преподавателей образовательных организаций МВД России заключается во всесторонней, высококачественной подготовке курсантов, отвечающих данным требованиям.

Одним из способов многогранной подготовки будущих специалистов является физическая подготовка. Цель физической подготовки в образовательных организациях МВД России – подготовить специалистов, у которых будет крепкое здоровье и отменное физическое развитие, понимающих роль физической подготовки в развитии человека, знающих основу физической культуры и здорового образа жизни, владеющих необходимыми познаниями, профессиональными умениями и навыками, физическими и психическими качествами, которые позволят выполнять поставленные перед ними служебные задачи. Физическая подготовленность сотрудников значительно совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Общая тенденция развития физической подготовки в образовательных организациях МВД России состоит в том, что требования к физической подготовленности курсантов – будущих полноценных сотрудников остаются достаточно высокими, а время на обучение физическим упражнениям и возможности уменьшаются, что негативно сказывается на их физической подготовленности.

Для реализации высокой подготовки сотрудников ОВД непременно требуется решить следующие задачи в образовательных организациях МВД России:

– формирование познавательного интереса курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом;

– развитие у курсантов физических умений и навыков;

– воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, к саморазвитию, самоконтролю и физическому самосовершенствованию, что напрямую связано с выработкой привычки в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения по физической подготовке у курсантов проводятся на всем протяжении всего периода обучения и реализовываются в следующих формах:

– зарядка по утрам;

– учебные занятия, а именно: семинары, факультативы и практические занятия по физической подготовке;

– индивидуальные тренировки в специальных спортивных кружках (рукопашный бой, борьба, футбол и т.д.);

– самостоятельные занятия физической подготовкой и спортом в свободное от учебы время;

– физкультурно-массовые мероприятия в форме соревнований по различным видам спорта.

Деятельность по развитию сформированной потребности в самостоятельном физическом совершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России нужно строить с учетом того, что:

– потребность формируется и развивается в процессе целенаправленных воздействий;

– немаловажным условием повышения эффективности педагогического процесса будет являться наличие устойчивой мотивации в самостоятельном физическом совершенствовании у курсантов;

– в педагогическом процессе курсант будет выступать одновременно как объект воздействия, так и активный субъект данного процесса.

Проведенный анализ процесса формирования потребности в физическом совершенствовании позволил сделать следующий вывод о том, что физическая подготовка имеет важную роль в жизни курсантов образовательных организаций МВД России, являясь основной частью их обучения и формирования личности. Она направлена на высокоэффективное усвоение учебного плана, благополучное овладение профессией, которая выступает базой жизнедеятельности личности и значимым направлением в формировании у курсантов потребности в физическом совершенствовании. Физическая подготовка также связана и другими дисциплинами, такими как психология, педагогика, что позволяет рассмотреть вопрос формирования потребности в физическом совершенствовании с разных сторон, обеспечить будущих специалистов достаточными знаниями в этой области, направить курсантов на дальнейшее самостоятельное познание процессов обучения и воспитания личности.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы совершенствования обучения в вузе: методика, педагогика, психология. – Ярославль: Изд-во Яросл. гос. ун-та, 1992.

2. Барабанщиков, А.В. Основы военной психологии и педагогики / А.В. Барабанщиков, В.Ф. Сахаров, Д.П. Познанский. – М.: Просвещение, 1988. С.12-15.

А.В. Беляев, А.Р. Шакиров

Методы определения уровня физической подготовленности и адаптационных способностей организма у студентов

Термин «спортивная подготовка» предполагает грамотное использование всех знаний, условий и методов для направленного воздействия на развитие спортсмена. Тестами называют неспецифические упражнения с численным результатом, полученным в ходе измерений. Они нужны для понимания своего текущего состояния здоровья и определения готовности к физическим нагрузкам. Итак, определяем уровень спортивной подготовки [1]

Тест на выносливость (приседания). Стопы поставить шире плеч и, выровняв спину, сделать вдох и присесть. Вверх поднимаемся на выдохе. Без остановок и отдыха делаем столько приседаний, насколько хватает сил. Далее записываем результат и сверяем с таблицей (табл. 1)

Талица 1

ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ/СИЛУ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Менее 17 раз	Самый низкий уровень
28-35 раз	Средний уровень
Более 41 раза	Высокий уровень

Исходное положение – упор лёжа, руки чуть шире плеч, отжимаемся так, чтобы между грудью и полом мог поместиться только теннисный мячик (спина и ноги на всём протяжении упражнения идеально прямые). Всё остальное (с колен, от опоры) не принимается. Далее, по поводу локтей, куда они направлены во время движения. Есть варианты – в сторону, чётко вдоль корпуса и средний вариант по 45 градусов к корпусу [1].

Итак, отжимаемся 1 минуту до полного отказа рук и смотрим, что у нас получилось в таблицах (табл. 2 и 3).

Таблица 2

СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ПАРНЕЙ

Возраст	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Отлично	>56	>47	>41	>34	>31	>30
Хорошо	47-56	39-47	34-41	28-34	25-31	24-30
Выше среднего	35-46	30-39	25-33	21-28	18-24	17-23
Средне	19-34	17-29	13-24	11-20	9-17	6-16
Ниже среднего	11-18	10-16	8-12	6-10	5-8	3-5
Плохо	4-10	4-9	2-7	1-5	1-4	1-2
Ужасно	4	4	2	0	0	0

Таблица 3

СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Возраст	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Отлично	>35	>36	>37	>31	>25	>23
Хорошо	27-35	30-36	30-37	25-31	21-25	19-23
Выше среднего	21-27	23-29	22-30	18-24	14-20	13-18
Средне	11-20	12-22	10-21	8-17	15-20	13-18
Ниже среднего	6-10	7-11	5-9	4-7	3-6	2-4
Плохо	2-5	2-6	1-4	1-3	1-2	1
Ужасно	0-1	0-1	0	0	0	0

Тест на выносливость (подъёмы на пресс). Выполняем упражнение подъема на пресс в течение минуты и, как при выполнении предыдущего упражнения на выносливость, сверяем результат в таблице (табл. 4 и 5)

Таблица 4

ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ПАРНЕЙ

Возраст	18-25	26-35	36-45	46-55	55-65	65+
Отлично	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Хорошо	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Выше среднего	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Средне	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Ниже среднего	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Плохо	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Ужасно	25	22	17	9	9	7

Таблица 5

ПОКАЗАТЕЛИ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Возраст	18-25	26-35	36-45	46-55	55-65	65+
Отлично	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Хорошо	37-43	33-39	27-33	22-27	18-24	17-23
Выше среднего	33-36	29-32	23-26	18-21	13-17	14-16
Средне	29-32	25-28	19-22	14-17	10-12	11-13
Ниже среднего	25-28	21-24	15-18	10-13	7-9	5-10
Плохо	18-24	13-20	7-14	5-9	3-6	2-4
Ужасно	18	13	7	5	3	2

Тест на выносливость присед у стены. Прижмите спину к стене и опуститесь в положение сидя так, чтобы угол в коленях составил 90 градусов. Начните отсчёт времени, как только примете нужно положение, и продержитесь в нём как можно дольше. Основные же моменты действа таковы: спина и голова плотно прижаты к стене, верхняя часть бедра параллельна полу, руки не касаются бёдер и стены. Как только Вы начинаете привставать, уходить ниже, упираться руками в стену или в бёдра – время теста заканчивается.

Проверка результатов: менее 10 секунд – плохо, менее 20 секунд – удовлетворительно, 30 секунд и более – средне, 60 секунд и более – хорошо, 90 секунд и более – отлично.

Индекс Руфье. Определяем реакцию сердечнососудистой системы. Измеряем свой пульс за 15 секунд (1Р). Далее приседаем 30 раз в течение 45 секунд (средний темп). Закончив упражнения, сразу приступаем к измерению пульса – сначала за 15 секунд (2Р) и, спустя 45 секунд, еще раз – за 15 секунд (3Р). Сам индекс Руфье определяется следующей формулой:

ИР = (4*(1Р+2Р+3Р)-200)-200/10.

Сверяем результат в таблице (табл. 6)

Таблица 6

ИНДЕКС РУФЬЕ

Индекс менее 0	Отлично
0-3	Выше среднего
3-6	Удовлетворительно
6-10	Ниже среднего
Более 10	Неудовлетворительно

Реакция вегетативной нервной системы на физическую нагрузку – ортостатическая проба. Тест проводят следующим образом: утром (до зарядки) или же через 15 минут (до еды), проведенных в спокойном состоянии и горизонтальном положении, измеряем пульс в горизонтальном положении. Пульс считаем в течение 1 минуты. После чего встаем и отдыхаем в вертикальном положении. Снова считаем пульс в течение 1 минуты в вертикальном положении. Разница в полученных величинах говорит о реакции сердца на физическую нагрузку при условии смены положения тела, благодаря чему можно судить о тренированности организма и «рабочем» состоянии регуляторных механизмов.

Результаты: разница в 0-10 ударов – хороший результат, 13-18 ударов – показатель здорового нетренированного человека. Оценка — удовлетворительно. Разница в 18-25 ударов – неудовлетворительно. Отсутствие физической тренированности. Выше 25 ударов – признак переутомления или какого-либо заболевания.

Тест «проба Штанге», для его проведения вам потребуется секундомер. Встаньте и измерьте частоту сердечных сокращений за 30 сек. Затем сядьте и сделайте 3 вдоха подряд, не выдыхая. Потом задержите дыхание на столько, на сколько сможете, и засеките время. После выдоха вновь измерьте пульс за 30 сек. Результаты: если вы смогли задержать дыхание меньше чем на 40 сек., это говорит о неудовлетворительной работе дыхательной системы. Средний показатель – 40–49 сек. Время задержки более 50 сек. говорит о том, что вы находитесь в отличной форме. Рассчитайте число ударов сердца, которые вы намерили, по формуле: Результат = ЧСС (число сердечных сокращений) за 30 сек. после теста / ЧСС за 30 сек. До теста. Результат, равный 1,2 и ниже, говорит о норме. Если вы набрали больше «очков», это свидетельствует о нездоровой реакции сердечнососудистой системы на недостаток кислорода.

Оцениваем энергетический потенциал организма – индекс Робинсона. Данная величина демонстрирует систолическую деятельность главного органа – сердца. Чем этот показатель будет у вас выше на высоте нагрузки – тем выше и функциональные способности сердечных мышц. По индексу Робинсона можно (конечно, косвенно) говорить о потреблении миокардом кислорода. Как проводят тест? Отдыхаем в течение 5 минут и определяем свой пульс в течение 1-й минуты в вертикальном положении (X1). Далее следует измерить давление: верхнее систолическое значение нужно запомнить (X2). Индекс Робинсона (искомая величина) выглядит следующей формулой: ИР = X1*X2/100.

Оцениваем результаты: ИР равен 69 и ниже – оценка «отлично». Рабочие резервы сердечнососудистой системы в отличной форме. ИР равен 70-84 – хорошо. Рабочие резервы сердца в норме. ИР равен 85-94 – средний результат. Свидетельствует о вероятной недостаточности резервных возможностей сердца. ИР равен 95-110 – оценка «плохо». Результат сигнализирует о нарушениях в работе сердца. ИР выше 111 – очень плохо. Нарушена регуляция работы сердца.

Тест на адаптационные способности организма (АС) показывает насколько тело адаптировано к нагрузке в принципе. Тест проводим на отдохнувший организм. Для теста потребуются следующие пункты: секундомер; частота пульса в покое; частота пульса сразу после нагрузки; частота пульса через минуту после нагрузки. Частота пульса в покое считает сразу после пробуждения. Или в том случае, если Вы долго ничего нагрузочного не выполняли. Считаем число за 10 секунд, потом умножаем это дело на 6. Но можно и просто сидеть и считать пульс ровно 1 минуту. Частота пульса после нагрузки высчитывается так: делаем 20 приседаний в хорошем активном темпе (лучше всего темп держать близкий к своему максимальному); далее сразу засекаем пульс (считаем только первые 10

секунд, а потом полученную цифру умножаем на 6);далее выжидаем ровно одну минуту (засекаем это дело на секундомере) и сразу после прохождения минуты снова меряем пульс (снова за 10 секунд).

Данные тесты помогут определить физическую подготовленность у студентов, курсантов.

Библиографический список

1. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009 – 192 с.

2. Спортивная физиология : учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М.: ФИС, 1986. – 240 с.

Д.С. Волкова, Н.П. Трофимова

Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека

Достижения в области науки и технологий должны были облегчить жизнь человека. В действительности же появление компьютеров, мобильных телефонов, факсов и других средств связи сделано наш мир чрезвычайно усложненным и динамичным. Если добавить к этому шум, смог, инфляцию, безработицу, наркоманию, насилие и т.д., то станет понятным, что жизнь человека стала подвергаться значительному стрессу. Все это сказывается на психическом здоровье и благополучии общества.

Все больше людей обращаются к врачам с депрессией, испытывают чрезмерное состояние тревожности и возбуждения. Также многие прибегают к услугам психоаналитиков или применяют различные лекарственные препараты, чтобы избавиться от подобных нарушений. Некоторые обращаются к физическим нагрузкам.[3]

Согласно имеющимся данным, существует положительная взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим здоровьем. Для объяснения положительного влияния физических нагрузок на психическое здоровье было предложено целый ряд гипотез. Рассмотрим две из них: гипотезу отвлечения внимания (психологическая) и гипотезу эндорфинов (физиологическая).

Гипотеза отвлечения внимания состоит в том, что отвлечение от различных стрессов, а не сама физическая нагрузка обусловливает улучшение самочувствия после выполнения физической нагрузки. Эту гипотезу подтверждает эксперимент, в котором испытуемых произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы выполняли физические нагрузки, испытуемые второй группы занимались медитацией, а испытуемые третьей

группы использовали метод отвлечения. Продолжительность занятий в каждой группе составляла 20 минут. Испытуемые первой группы выполняли бег на тредбане, испытуемые второй группы занимались релаксацией, а испытуемые третьей группы отдыхали в удобных креслах в звукоизолированной комнате. Оказалось, что физические нагрузки с интенсивностью 70%, медитация и спокойный отдых в равной степени обеспечивали снижение уровня тревожности сразу же после завершения занятий.

В другом эксперименте у испытуемых, которые занимались бегом, проводили занятие в классе или потребляли пищу, отмечали существенное снижение уровня тревожности сразу же после завершения соответствующих действий. Таким образом, физическая нагрузка обеспечивает снижение уровня тревожности за счет своеобразного «тайм-аута» в стрессовом воздействии. Вместе с тем продолжительность сниженного уровня тревожности бывает большей после физической нагрузки, чем после обычного отдыха.

Гипотеза эндорфинов представляет собой наиболее популярное физиологически обоснованное объяснение положительного влияния физических нагрузок. Как известно, в головном мозгу, гипофизе и других тканях производятся различные эндорфины, которые могут снижать болевые ощущения и вызывать чувство эйфории. В стандартном эксперименте настроение и уровни эндорфинов определяют до и после физической нагрузки. Повышение настроения после физической нагрузки, сопровождающееся увеличением уровней содержания эндорфинов, подтверждает правильность данной гипотезы. Вместе с тем необходимо проведение более тщательных исследований, чтобы можно было с уверенностью сказать, что это действительно так. Вполне возможно, что повышение настроения после физической нагрузки может быть обусловлено сочетанием психологических и физиологических механизмов [2].

Говоря о положительном влиянии физических нагрузок на психологическое благополучие человека, нельзя не упомянуть о первом исследовании, призванном выяснить, как физическая активность влияет на настроение, проведенном еще в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая – в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая – вела свой обычный малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

Было установлено, что после бега уровень этого гормона «счастья» в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень со-

держания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия[1].

В итоге, можно сделать вывод, что физические нагрузки необходимы для полноценной и активной жизни человека. Они улучшают не только общефизиологическое состояние организма человека, но также являются регуляторами психических состояний и способствуют психологическому здоровью.

Библиографический список

1. Влияние спорта на психическое состояние: польза и вред. – URL: sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/vliyanie-sporta-napsihicheskoe-sostoyanie-polza-i-vred.html (дата обращения: 20.03.2019).

2. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

3. Шакура, К.В. Влияние физических нагрузок на психологическое состояние человека / К.В. Шакура, К.П. Мацевич // Наука вчера, сегодня, завтра : сб. ст. по материалам XXXI междунар. научно-практ. конф.– Новосибирск: СибАК, 2016. – № 2(24). – Часть I.

М.Н. Григорян, К.М. Евсюкова, И.А. Васютин

Страйкбол как новое направление активного отдыха

Современный мир представляет собой век новых технологий и непрерывного технического прогресса. Люди могут общаться, обучаться, совершать покупки, читать и смотреть фильмы, не выходя из дома и даже не вставая из-за компьютера. Но, таким образом, актуализируется проблема малоподвижного образа жизни, ставшего повсеместным. Физическая активность сокращается до минимума, так как в настоящее время умственный труд вытеснил физический, многие процессы компьютеризированы и пр. Встает вопрос о поиске решений, способствующих развитию здорового образа жизни и вместе с тем соответствующих запросу современного человека. Так, в России всю большую популярность набирают активный отдых и развлечения, и сегодня одним из новых и востребованных видов досуга является страйкбол, который привлекает внимание любителей реалистичных командных игр и не только. Учеба, работа в офисе и стресс их сопровождающий подавляет людей, заставляя их искать пути конструктивного выплеска своей энергии и адреналина.

В России страйкбол официально признан видом спорта согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации №364 от 20 апреля 2018

года. Во всероссийском реестре видов спорта он зарегистрирован под номером 0340002311Л [1]. Страйкбол (от англ. strike – удар, ball – шар) представляет собой военно-спортивную игру, российским аналогом которого является более известный эйрсофт (англ. Airsoft) с использованием так называемой «мягкой пневматики», стреляющей не содержащими красящих пигментов, что отличает данную игру от пейнтбола, пластиковыми шариками калибра 6 и 8 мм с силой менее 3 Дж.

Как ни странно, но страйкбол – одно из последствий Второй мировой войны. Он зародился в Японии, которой после капитуляции было запрещено иметь какое-либо оружие и армию, кроме сил самообороны. Японское правительство нашло оригинальный выход из положения. Промышленные предприятия наладили выпуск изделий, по массогабаритным характеристикам полностью соответствующих боевому оружию. Отличие было одно – новое «оружие» было не боевым, а пневматическим и стреляло пластиковыми шариками. С помощью этого оружия японские военные могли тренировать своих солдат, постепенно восстанавливая армию и военную мощь страны. Со временем новое пневматическое оружие стало доступно не только военным, но и простым гражданам. Это дало толчок для зарождения нового вида командной военно-тактической игры [3].

Сегодня используемое страйкбольное оружие весьма разнообразно: снайперские винтовки, автоматы, пистолеты, дробовики, и даже гранаты и пулеметы. Обязательным является использование игроками защитной амуниции, в том числе средств защиты для глаз – очков или специальной маски. Сама игра заключается в выполнении противоборствующими командами поставленных сценарием задач с соблюдением обозначенных правил. Тематика игр может варьироваться: от развернутой борьбы полиции с террористами или действия армейского спецназа против партизанского отряда до пистолетной дуэли «один на один» или локальной обороны здания одиночным пулеметчиком, которого атакует несколько автоматчиков. Длительность одной игры может составлять несколько часов или же проходить несколько дней на огромных территориях с оборудованием баз, засад, многочасовыми пешими походами, разведывательными рейдами, диверсионными акциями [3]. Соответственно, для организации слаженных действий игроки команды имеют при себе радиостанции и географические карты местности.

Честность играющих является краеугольным камнем страйкбола, поскольку пластиковые шарики, как было указано выше, не оставляют следов на одежде, и понять попал ли участник в своего противника можно только по реакции последнего. Поражённый по правилам игрок должен самостоятельно признать факт поражения, незамедлительно надеть хорошо различимую повязку красного цвета и следовать в лагерь либо иное оговорённое

сценарием место [2], где он будет ожидать окончания матча. В случае, если игра является продолжительной, участник «отсиживает» штрафное время и вновь присоединяется к своей команде. «Убитым» считается игрок, в которого попал хотя бы один шар. Рикошеты и попадание в оружие не засчитываются. Попадания игроков из одной команды друг в друга также ведет к «смерти» игрока [3]. Споры между участниками в процессе игры не допускаются, в противном случае выясняющие между собой отношения покидают игровую зону окончательно.

Опыт участия в военно-спортивной игре развивает тактическое мышление в связи, например, с построением в игре оптимальных маршрутов в обход вражеским засадам, организацией фланговых маневров, штурма зданий и пр., способствует улучшению навыков пространственного ориентирования, умения работать в команде, согласовывать свои действия, но также игра помогает проявлять и лидерские качества человека, брать на себя ответственность и принимать решения, нередко, в ситуациях дефицита времени. Немаловажным является и то, что прививается культура обращения с оружием.

В прикладном аспекте благодаря страйкболу осуществляется огневая, тактическая, тактико-специальная подготовка молодых людей – будущих новобранцев на службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

Для неподготовленного человека физические нагрузки должны быть размеренными, и наиболее оптимально, в таком случае, подойдут занятия спортом в игровой форме. Нет необходимости изнурять себя бегом по стадиону или находиться в душном помещении, выполняя монотонные движения на тренажерах. Игра в страйкбол, особенно в систематическом режиме восполнит потребность в физической активности наилучшим образом: свежий воздух и постоянное движение развивают и укрепляют мышцы тела, кровь, клетки организма насыщаются кислородом, улучшается терморегуляция, способствующая выведению шлаков и токсинов из организма, улучшается работа сердца. Общеизвестно, пульс человека, занимающего спортом, близок к 60 ударам в минуту, в противовес – ведущего малоподвижный образ жизни человека колеблется от 80 до 90. Из этого следует, что благодаря регулярным физическим нагрузкам наше сердце начинает работать экономично, что весьма положительно сказывается на общем состоянии здоровья. Также игра в страйкбол развивает такие качества, как сила, ловкость и выносливость, и это не только вид спорта, но и увлекательное само по себе событие, которое поднимает настроение и способствует избавлению от стрессов, неврозов и в целом накопившейся «отрицательной энергии».

В Красноярском крае страйкбол начал развиваться относительно недавно, но по всему региону основано уже много команд. На сегодняшний

день открыто минимум 10 страйкбольных клубов, в том числе и для новичков, как клуб «Арена», где можно арендовать все необходимое снаряжение и поучаствовать в играх на специально отведенных площадках. Также в Красноярске имеются специализированные магазины для любителей военно-спортивных игр.

Для тех, кто занимается страйкболом профессионально осенью 2010 года стартовали первые игры краевого масштаба под названием «точка Е», и с тех пор они проводятся каждый год. Место проведения игр оглашается организаторами за несколько дней до соревнований. Так, в 2018 году организаторами восьмых по счету соревнований – «точка Е8» стали Агентство молодежной политики и реализации программ общественного развития, Краевой дворец молодежи, Ассоциация военно-патриотических клубов и Страйкбольная Команда (СК) «E-group».

Таким образом, страйкбол дает каждому желающему возможность развиваться, заниматься спортивным совершенствованием и реализовывать свои амбиции, одновременно с этим ведя активный здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Википедия: Страйкбол. – URL: https://www. wikipedia.org/ (дата обращения: 15.03.2019).

2. Шевченко, В.А. Страйкбол в досуговой деятельности студента / В.А. Шевченко, Е.В. Востроилова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Всерос. очно-заочной научно-практ. конф. с межд. участием (9-10 октября 2017) / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой ; ВГПУ. – Воронеж: Изд.-полиграф. центр «Научная книга», 2017. – С. 177-179.

3. Исайкин, М.В. Страйкбол как один из элементов подготовки сотрудников силовых структур к применению огнестрельного оружия в реальных условиях / М.В. Исайкин, А.А. Моисеенко // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2013. – № 1 (24). – С. 117-118.

С.В. Гурьев

Проблема эмоционального благополучия студенческой молодежи с хроническими заболеваниями

В современном обществе проблема адаптации выступает в качестве одной из ключевых проблем психологической науки. Высокие темпы жизни, постоянные информационные перегрузки и дефицит времени все больше влияют на психику личности и становятся причинами разных отклонений в нормальной деятельности отдельных или многих функциональных систем организма. Разностороннее и длительное действие небла-

гоприятных социальных, психологических, экономических факторов предопределяет большое нервно-психическое напряжение, которое способно вызывать разнообразные негативные проявления в поведении и приводить к нервно-психическим расстройствам. В наше время активно изучается проблема психологического стресса в трудовой и учебной деятельности. В отечественной и зарубежной науке начали достаточно широкое изучение вопроса влияния информационных факторов на деятельность человека и ее состояния. Считается, что будь какая разновидность стресса есть в своей основе информационным.

Сегодня наблюдается тенденция к значительному росту количества нервных расстройств и расстройств психики и поведения. Долговременное ограничение доступа к специфической информации или излишек информации вызывают нарушение высшей нервной деятельности, функций сна, которые являются результатом развития информационных стрессов и неврозов и определенно основным вектором нашего исследования. То есть адаптация человека к стремительным изменениям окружающей среды приобретает все большее значение для современной науки. Кроме того, изучение данной темы является важным условием для оптимизации психической деятельности, ее управления с целью максимального приспособления личности к переменчивым условиям среды.

Согласно медицинской статистике, хронические заболевания в настоящее время диагностируются в среднем у 40-45% студенческой молодежи, а среди считающихся «здоровыми» около 70% – учащиеся с различными морфофункциональными нарушениями. Численность полностью здоровых студенческих коллективов в среднем не превышает 15% и снижается до 7% на старших курсах, где заметно увеличивается доля учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с хронической патологией.

По данным исследований эмоционального неблагополучия, примерно у 30 % студентов выявлено существенное превышение допустимого для данной возрастной категории уровня эмоционального неблагополучия и депрессивности. В связи с этим перед современными специалистами встает проблема своевременной и качественной диагностики эмоционального неблагополучия учащейся молодежи. Особую актуальность приобретает вопрос выбора адекватных коррекционных мер, способствующих снижению нежелательных тенденций психоэмоционального развития школьников, имеющих хронические заболевания, поиска современных форм профилактики, препятствующих появлению отклоняющегося поведения, трудностей в школьной и внешкольной деятельности.

Термин «эмоциональное благополучие/неблагополучие» в психологии применяется для качественной оценки эмоционального состояния че-

ловека. Эмоциональное благополучие можно определить, как положительную направленность эмоционального самочувствия (О.И. Бадулина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова). Разные авторы к сущностным характеристикам эмоционального благополучия относят нормальный уровень ситуативной и личностной тревожности, оптимальный уровень активности и работоспособности, возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях. Л.М. Аболин, О.А. Воробьева, В.Р. Сары-Гузель рассматривают эмоциональное благополучие как показатель успешности эмоциональной регуляции человека, т. е. то, насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека [4, с. 15].

Важно рассмотреть и исследовать проблему психологической адаптации к условиям учебы в высшем заведении образования. Исследование этой проблемы поможет наработать психологические методы повышения успешности в учебе. Таким образом, проблема адаптации первокурсников требует, как специального теоретического изучения этого процесса, так и экспериментальной проверки системы учебно-воспитательных мероприятий, способной ускорить вхождение студентов-первокурсников к коллективу, возвести к минимуму последствия дезадаптации.

Целью нашего исследования является выявление особенностей процесса адаптации студентов-первокурсников, анализ этиологических и симптоматических составляющих и диагностика студенческой дезадаптации, а также поиск эффективных средств психологического обеспечения психического здоровья в среде студенческой молодежи.

В соответствии с сформулированной целью были разработаны такие задания исследования:

– рассмотреть типичные проблемы психологической адаптации студентов к условиям учебы в высшем заведении образования;

– исследовать этиологические и симптоматические составляющие дезадаптационного поведения студентов-первокурсников;

– определить влияние информационных стрессов на процесс адаптации к условиям учебы в высшем заведении образования;

– выявить возможности психологического обеспечения психического здоровья в среде студенческой молодежи;

– провести исследование наличия проявлений дезадаптации и информационного стресса у студентов-первокурсников;

– разработать практические рекомендации относительно укрепления психического здоровья и повышения стрессоустойчивости личности.

Гипотеза исследования – у большинства студентов первых курсов высших учебных заведений период адаптации охватывает весь первый семестр. Под конец первого курса учебы в высшем заведении образования

проявления дезадаптации и информационного стресса существенно уменьшаются.

Методы исследования. Проверка гипотезы выполнена с помощью комплекса методов, а именно:

– методика «Самооценка информационных процессов»;

– методика «Склонность к стрессу»;

– тест «Уровень невротизации»;

– методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса;

– методика определения стрессовой стойкости и социальной адаптации Холмса и Раге;

– тест нервно-психической адаптации;

– тест «Уровень и тип вашего стресса»;

– методика «Самооценка психических состояний» (за Г. Айзенком).

Результаты теоретического исследования позволили сделать следующие выводы.

Адаптацию к условиям учебы в высшем заведении образования проходят, в той или другой форме, все первокурсники. Наиболее типичные психологические проблемы адаптации первокурсников, которые оказались по результатам исследований можно классифицировать на мотивационные, рациональные и поведенческие.

Наиболее типичные психологические проблемы адаптации первокурсников, которые оказались по результатам исследований можно классифицировать на мотивационные, рациональные и поведенческие. Основные симптомы психологической дезадаптации проявляются в повышении показателя эмоционального возбуждения, тревожности, нейротизму; снижении коммуникабельности, эмоциональной стойкости, самоконтроля, социальной смелости; появлению чувства неполноценности в отношениях с товарищами, учителями, родителями, а в поведении в целом – чрезмерная застенчивость; снижении успешности, недостаточному вниманию и сосредоточенность на уроках; жалобах на плохое самочувствие, сон; потере интереса к учебе, школе.

В результате этих проявлений развиваются: непродуктивные формы реагирования; симптомы нарушения поведения; эмоциональные расстройства разной степени.

Основная причина дезадаптации заключается в несогласованности между интеллектуальным, творческим, личностным потенциалом студента, с одной стороны, и возможностями его реализации, с другой. Еще одной важной причиной дезадаптационного поведения студентов к условиям учебы в высшем заведении образования являются отличия школьного и студенческого коллективов, а также проблемы общения и умения налаживать контакты в целом. Адаптация может быть успешной и неуспешною.

Очевидно, успешная адаптация к условиям учебы зависит от выбора определенной стратегии учебной деятельности и наработки операционных механизмов для ее осуществления. На основе этого можно сделать вывод, что профилактику сложностей адаптационного процесса целесообразно было бы проводить в выпускных классах школ. Это мог бы быть тренинг адаптационной мобильности, направленный на повышение чувствительности до изменений, установки воспринимать новые условия жизни без стресса, способности быстро изменять свое поведение.

Результаты нашего исследования позволяют сделать следующие выводы:

– учебный процесс вызывает дезадаптацию у большинства студентов, в связи с этим у них была выявленная склонность к информационным стрессам и к неврозам, а уровень невротизации получил достаточно высокие показатели в большинстве опрошенных;

– сравнительный анализ показателей студентов I и IV курсов показал, что первокурсники по всем методикам получили показатели значительно выше, чем студенты IV курса, значительно больше процента (75 %) среди опрошенных студентов I курса проявляет склонность как к неврозам, так и к стрессам, а также имеет высокий уровень невротизации. Поэтому уровень адаптации и стойкость к стрессовым или неврозогенных факторов у них оказались низкими. Студенты IV курса менее склонны к неврозу и стрессу (43% обследованных), в связи с чем небольшой процент среди них имеют высокий уровень невротизации, что свидетельствует о стойкости к стрессу, организованность и адаптацию к условиям учебы.

Практические рекомендации. Угроза последствий стресса в обществе еще серьезно не осознана. Перед человечеством все острее появляется задание – развивая научно-технический прогресс, защитить себя от последствий стресса. Отдельные эпизодические стрессы неминуемы и не угрожают здоровью. Особенное место в формировании гармоничной личности должны занять вопросы реагирования на негативные эмоции. Нужно активно помогать организму преодолевать вредные последствия стрессовой реакции. Активность – единственная возможность покончить со стрессом: его не пересидеть и не перележать.

Индивидуальные особенности людей играют основную роль в предупреждении и коррекции вредных последствий стресса. Высокая работоспособность обеспечивается только в случае, когда жизненный ритм правильно сочетает с индивидуальными биологическими ритмами человека. Наибольшее значение имеют суточные ритмы. Чем более выразительно совпадает начало умственного труда с воодушевлением жизненно важных функций, тем более производительное она выполняется.

Библиографический список

1. Подольский, А.И. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт и международного исследования / А.И. Подольский // Вестник Московского университета. Сер. 14 Психология. – 2011.– № 2. –С. 9-20.

2. Воробьева, О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа : автореф. дис. … канд. психол. наук : 13.00.01 / О.А. Воробьева. – Коломна, 2000.

3. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер. – 2004.

4. Никулина, Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия / Д.С. Никулина // Известия Южного федерального университета. Информационно-психологическая безопасность человека. –2008. – № 6. – С. 73-76.

В.М. Дворкин

Комплекс мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни

На сегодняшний день одной из главных задач государственной политики в сфере физической культуры и спорта является создание условий, способствующих ведению гражданами здорового образа жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом и развития спортивной инфраструктуры.

В последние годы наметилась негативная тенденция состояния здоровья населения Российской Федерации. В частности, вызывает огромную тревогу состояние здоровья детей, подростков и молодежи, в том числе и студенческой.

Будущее нашей страны – это современная молодежь, которая должна быть здоровой и подготовленной к выполнению тех задач, которые на нее возлагает государство.

Одной из наиболее актуальных проблем является проблема ведения здорового образа жизни студентами.

В связи с указанной выше проблемой, мы в нашей статье поставили следующую цель: определить мотивы и отношения студентов к ведению здорового образа жизни. Для решения поставленной цели мы определили следующие задачи:

–выделить причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

– выявить средства, которые формируют интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. Кроме того, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, а также курение, употребление алкоголя в молодёжной среде приобретают массовый характер [3; 4].

Кроме того, в последние годы учебный процесс у студентов стал очень интенсивным, студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2]. Для решения указанных проблем необходимо не только создать условия для занятия физическими упражнениями, но и проводить воспитательные работы со студентами, направленные на возбуждение желания у них заниматься физическими упражнениями.

Как показывает практика, студенты не могут полноценно вести здоровый образ жизни, так как присутствует масса сдерживающих факторов, среди которых выделяют недостаток времени, материальную зависимость, социальное окружение, наличие вредных привычек, лень.

Несмотря на существующие ограничения, всегда можно найти альтернативу для занятий физическими упражнениями. Главной проблемой среди студентов, которая не позволяет в полной мере вести здоровой образ жизни, является не тот перечень сдерживающих факторов, а отсутствие желания и мотивации для ведения здорового образа жизни и занятия физическими упражнениями.

Под мотивацией понимается совокупность мотивов, которые определяют содержание, направленность и характер деятельности человека. Мотив – причина деятельности, это то, что подталкивает человека к совершению определенных действий.

Позиционирование ведения здорового образа жизни в студенческой среде – это социально-педагогический процесс, в котором должны принимать участие не только преподаватели физической культуры, но и родители, специалисты служб здравоохранения.

Родители должны с детства прививать любовь детей к занятиям физическими упражнениями, на личном примере показывать, что они тоже ведут здоровый образ жизни, а также проводить воспитательную работу с детьми о необходимости ведения здорового образа жизни.

Основная задача по мотивированию к занятиям физической культурой лежит на преподавателях, которые со стороны своего педагогического опыта могут посоветовать студенту какой вид спорта ему подойдет в зависимости от его физических показателей. Но как указывают многие авторы, занимающиеся данной проблемой, образовательные программы по дисци-

плине «Физическая культура» построены таким образом, что они исключают право выбора студента на занятия им теми видами спорта, которые ему интересны. Сегодня образовательный процесс построен, в основном, на определение показателей физической культуры студента, которые определяются по нормативам, установленным в образовательных программах. Многим студентам не нравятся такого рода занятия, они перестают заниматься спортом, у них пропадает интерес к занятиям физической культурой, потому что не каждый студент может выполнить ту или иную программу в силу своих физических кондиций.

Одним из наиболее приемлемых путей решения данной проблемы являются занятия физической культурой по принципу спортивных специализаций. Так учебные занятия по дисциплине физическая культура могут проводиться в виде тренировочных занятий по различным видам спорта. Преимущество подобной формы состоит в праве выбора у студентов того вида спорта, которым они хотели бы заниматься. А широкий выбор спортивных специализаций обеспечивают интерес к подобной форме проведения занятий у студентов. Учебно-тренировочные занятия на основе избранных видов спорта, повышают уровень психоэмоционального состояния и мотивации молодых людей, способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, пользуются популярностью у занимающихся.

Кроме того, для мотивирования студентов к ведению здорового образа жизни, необходимо в учебных заведениях проводить профилактическую работу, направленную на пропаганду здорового образа жизни. Причем такая работа должна проводиться систематически, должна соответствовать потребностям и интересам той аудитории, для которой она проводится. В такую работу необходимо вовлекать и самих студентов, чтобы они были не только объектами данной деятельности, но и субъектами такой деятельности. Кроме того, в такой работе необходимо использовать активные формы работы: устраивать мастер-классы, встречи со знаменитыми спортсменами, проводить различные соревнования.

Государство, со своей стороны, должно создать условия для занятия физической культурой и спортом. Нужно как можно больше открывать различных спортивных клубов по разным видам спорта, спортивных залов, создавать общероссийские акция, направленные на пропаганду здорового образа жизни, расширять кадры среди педагогов и тренеров по физической культуре и спорту, которые смогут передавать свои знания и опыт подрастающему поколению, возможно, необходимо пересмотреть образовательные программы по физической культуре и выработать новые методы преподавания.

Комплекс данных мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни, впоследствии должны дать положительный результат не только на физическое, но и социальное, интеллектуальное самочувствие студентов, повысить уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.

2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: по итогам IV всероссийской научно-практической конференции / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России, 2012. – № 2 (11). – С. 125-131.

3. Мещеряков, В.М. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы международной научно-практ. конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 290-293.

4. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – С. 256-259.

О.Н. Догадаев, Т.Б. Васильева

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ШКОЛ

Российская государственная политика в области охраны здоровья населения предусматривает строительство новых и переоснащение оборудованием имеющихся медицинских учреждений во всех регионах страны, внедрение новейших технологий в медицинскую сферу, повышение заработной платы работникам медицины и многие другие. Однако укрепление материально-технической базы лечебно-оздоровительной инфраструктуры общества не обеспечивает в полной мере сохранности здоровья его граждан. Огромное значение имеют профилактика различных заболеваний и пропаганда здорового образа жизни. Именно физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья населения.

На современном этапе чрезвычайно актуальным стал вопрос о состоянии физического и психического здоровья учителя. В системе образования происходят частые и масштабные изменения, что означает повышение как профессиональных требований к педагогу, так и повышение требований к физическим и психологическим качествам его личности. Сегодня от учителя требуется обеспечение высоких баллов учеников по единому государственному экзамену, освоения новейших компьютерных технологий, владение компетентностным подходом. Учитель испытывает сильные психические стрессы из-за необходимости не только постоянно контролировать себя (свою речь, жесты, мимику, действия, поведение), но и управлять поведением учащихся. Его работа зачастую сопряжена с разного рода конфликтами, поскольку взаимодействие всех участников образовательного процесса не протекает размеренно и гладко.

При такой интенсивности и темпе работы неизбежно возникают серьезные проблемы со здоровьем. Профессиональными заболеваниями учителей принято считать нервные расстройства, гипертонию, вегетососудистую дистонию, стенокардию, остеохондроз, нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы; заболевания верхних дыхательных путей, патологию зрения, у женщин – разнообразные гинекологические нарушения.

Напряженная умственная нагрузка в совокупности с недостаточной двигательной активностью педагогов обуславливают необходимость поиска способов повышения их стрессоустойчивости, повышения иммунитета, функциональных резервов и рабочих возможностей организма. Уменьшить издержки профессиональной деятельности учителей и благоприятно повлиять на состояние их психологического здоровья могут оптимально подобранные и сбалансированные физические нагрузки. Физические упражнения являются профилактической мерой против утомления и нервного, психического и физического истощения. Регулярная физическая нагрузка повышает продуктивность труда сотрудника в профессиональной деятельности.

Нельзя забывать и том, что на учителе общеобразовательной школы лежит ответственность не только за обучение и воспитание, но и формирование у подрастающего поколения ценностей здоровьесбережения. Именно в семье и школе формируется привычка к здоровому образу жизни. Ответственное отношение детей к своему здоровью можно воспитать только в том случае, если они видят, что окружающие их люди демонстрируют осознанную потребность в здоровье, понимание основ здорового образа жизни, конкретные навыки сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Таким образом, отсутствие системной физкультурно-оздоровительной работы среди педагогов общеобразовательной организации негативно сказывается на здоровье и работоспособности учителей-предметников.

Целью нашего исследования стала разработка программы физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов образовательной организации, рассчитанной на учебный год.

В процессе исследования по данной теме нами использовались следующие методики:

1) опросник «Двигательная Активность» (Д.М. Аронова, В.Б. Красницкрго, М.Г. Бубновой). Опросник используется для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью человека. Он позволяет оценить уровень двигательной активности в динамике, а также учитывает особенности образа жизни человека;

2) опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом (утвержден Министерством спорта России в 2014 г.). Опросный лист дает возможность выявить долю работников образовательной организации, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, определить факторы, влияющие на отношение педагогов к различным формам занятий физической культурой и спортом.

Опытно-экспериментальная база исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 12» г. Красноярска.

Согласно результатам первой методики, более половины педагогов – это люди умеренной и низкой физической активности. Характер их работы преимущественно сидячий. Треть работников не делают того, что требует физических усилий и непродолжительное время находятся на свежем воздухе. Большинство не зависимы от автомобиля (проводят за рулем и в качестве пассажира ежедневно 1-3 часа менее половины респондентов). Домашние обязанности, требующие физических усилий, выполняют в основном по выходным. Всего одна пятая часть работников занимаются физической культурой от 2 до 7 раз в неделю. Больше половины ходят пешком менее получаса в день в среднем теме и могут пройти, не останавливаясь лишь 1–2 км. При этом значительная часть педагогов оценивает свое физическое состояние как среднее и хуже среднего, большинство страдает от стресса на работе.

По второй методике, педагоги школы в большинстве не спортивны, занимаются от случая к случаю или не занимаются спортом вообще. Некоторые занимаются, но самостоятельно. Популярны у педагогов гимнастические упражнения, пешие прогулки, спортивный туризм. Практически все опрошенные готовы начать заниматься регулярной физической нагрузкой с целью поддержания здоровья, улучшения самочувствия. Предпочитают

общефизическую подготовку, тренажеры, аэробику, велоспорт и плавание. В качестве основных препятствий называют недостаток времени, большие нагрузки дома и на работе, отсутствие денег и условий.

Целями реализации корпоративной программы физкультурно-оздоровительной работы можно определить:

– повышение социально-психологической комфортности в педагогическом коллективе;

– активизацию личной позиции участников образовательного процесса по отношению к психологическому, социально-нравственному и физическому здоровью, формирование культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни;

– повышение профессиональной компетентности и улучшение квалификационного уровня педагогического коллектива по аспектам антистрессовой педагогики, технологиям сохранения и развития здоровья участников образовательного процесса.

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ МБОУ СШ №12 НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направление работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организация и стимулирование физической активности	Дни Здоровья	Сентябрь, декабрь, март, май	
	Совместные «Походы выходного дня» за город		Классные руководители 1-11 классов
	Школьный конкурс «Самый здоровый класс»	В течение года согласно Плану работы школы и Положению	Зам. директора по воспитательной работе
	Еженедельная утренняя общешкольная зарядка для детей и взрослых	Каждую неделю	Дежурный администратор, Центр Здоровья
	Активные перемены	Ежедневно	Учителя физической культуры
	Участие команд учителей и родителей в соревнованиях Школьной спортивной лиги (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.)	В течение года, согласно расписания игр ШСЛ	Классные руководители, Центр Здоровья
	Участие школьной команды учителей в городском турнире по волейболу «Кубок Качи»	Май	Центр Здоровья
	Данс-класс для педагогов	В течение года	Педагог-хореограф, Центр Здоровья

Направление работы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	Корпоративный абонемент в фитнес-клуб «Да-Винчи»	В течение года	Педагоги школы, Центр Здоровья
	Участие команд учителей школы в городских и районных спортивных соревнованиях (районный фестиваль «Кросс-фит», краевой туристический слет команд учителей и т.д.	В течение года	Педагоги школы, профсоюзный комитет, Центр Здоровья
Популяризация и пропаганда коллективных ценностей здоровья	Создание информационных материалов (стендовые презентации, листовки, брошюры, буклеты и т.д.)	В течение года	Центр Здоровья
	Создание рубрики «Здоровье» на сайте школы	Сентябрь-октябрь	Педагог-организатор
	Проведение тематического педагогического Совета	Март	Зам. директора, Центр Здоровья
	Проведение общешкольного родительского собрания	Апрель	Директор
Сохранение психологически позитивной атмосферы труда	Психологические тренинги, направленные на профилактику профессионального выгорания совместно с ЦДПиМСП «Развитие»	В течение года	Зам. директора, Центр Здоровья
	День психологического здоровья	10 октября	Педагоги-психологи
	Корпоративные выезды на базу отдыха	2 раза в год	Профсоюзный комитет

А.Ю. Доронина, О.В. Лапыгина

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

Наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику [2]. Данное явление является одной из важнейших проблем в современной России, вызывающей необходимость организации и проведения профилактических мер.

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни в современном обществе обусловливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического со-

стояния и психосоциального здоровья молодежи. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния населения и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни.

В настоящее время практически отсутствуют исследования по использованию средств физической культуры и спорта для профилактики наркомании в обществе: научно не обоснованы принципы использования физической активности в системе профилактики и распространения наркомании. Нерешенность многих проблем профилактической антинаркотической социальной активности средствами физической культуры и спорта, противоречивость взглядов специалистов определяют необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле [3].

Но, изучив литературу, можно сделать вывод, что использование средств физической культуры для профилактики наркотической зависимости возможно с помощью:

– применения средств и методов физической культуры, чтобы: обеспечить полезный и интересный досуг, заполнить свободное время и тем самым исключить вероятность приобщения подростка к плохой компании, отвлечь от трудностей и стать средством для борьбы со стрессом, сформировать позитивный взгляд на жизнь, выработать установку на социально одобряемую активность внутри общества;

– в установке на улучшение здоровья и приобщения к здоровому образу жизни;

– в формировании и коррекции основных свойств личности (выработка сильного и волевого характера, стрессоустойчивости).

Для реализации данного списка используется метод организации досуга и учебного процесса молодежи. Спортивно-массовые мероприятия, которые являются основным направлением профилактики негативных социальных явлений и анти– наркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Их целью является укрепление здоровья молодежи, вовлечение в систематические занятия спортом, отвлечение учащихся от негативных явлений современной жизни, а также выявления сильнейших участников для участия в соревнованиях регионального масштаба. Мероприятия подобного рода могут принести положительный эффект только в случае их систематического проведения. Основная цель соревнований должна состоять в противопоставлении своих способностей способностям других участников, что является мотивирующим и стимулирующим фактором [4].

Антинаркотическая профилактическая программа реализовывалась поэтапно: побуждающего (привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями с целью отвлечения от вредных привычек, формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности, психолого-педагогическое диагностирование личности); формирующего (развитие физических способностей на основе личностно ориентированного подхода, методов коррекции психического состояния, формирование целевых установках на оздоровление, приобщение к здоровому образу жизни); совершенствующего (формирование устойчивых нравственных привычек поведения, коррекция психофизических качеств, воспитание волевых качеств, формирование нравственных и духовных ценностей, устойчивого интереса к систематически занятиям физической культурой и спортом).

Антинаркотическая физкультурно-профилактическая программа оказала позитивное влияние на интересы и поведениелюдей, повысила их уровень здоровья и физической подготовленности; способствовала адаптации к реальной жизни; сформировала у них здоровый поведенческий стиль, повысила устойчивость к различным негативным социальным явлениям, увеличила число испытуемых с положительным отношением к воспитательным мероприятиям и учебной деятельности, снизила показатели общей тревожности, увеличила число людей, занимающихся спортом.

Наркомания стала злободневной проблемой, не замечать которую уже нельзя: требуется глубокая проработка мер борьбы с этим явлением, в том числе и посредством выявления глубинных социальных причин и развитием физической культуры и спорта в подростковой и молодежной среде, пропагандой здорового образа жизни, предоставлением информации о последствии употребления наркотиков и нравственным воспитанием общества.

Библиографические списки

1. Беженцев А.А. Система профилактики правонарушений несовершеннолетних. Электронная книга.

2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М., 2016. – С.46-47.

3. Евсеев, С.П. Роль и место физической культуры в борьбе с наркоманией / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи : материалы Всерос. научно-практ. конф. – Краснодар, 2015. – С. 96-98.

4. Моднов, И.С. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности / И.С. Моднов // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности : материалы Междунар. научно-практ. конф.– Смоленск: СГИФК, 2014. – С. 183-184.

5. Рожков, П.А. Развитие физкультуры и спорта приоритетное направление социальной политики государства / П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – С. 2-8.

Т.А. Жаброва

Правильное питание как одина из составляющих здорового образа жизни студента

В настоящее время особо активно наблюдаются негативные изменения в здоровье детей и молодежи. Стремительно растет число хронических социально-значимых болезней, снижение показателей физического развития, рост психических отклонений и пограничных состояний, рост нарушений в репродуктивной сфере, увеличение числа молодых людей, относящихся к группам высокого медико-социального риска. Питание – это важнейшая часть здорового образа жизни человека. Наиболее часто в современной жизни люди всё меньше уделяют времени на прием пищи. Находясь в интенсивном ритме жизни, они всё чаще забывают о правильном питании, что приводит к многочисленным отрицательным последствиям [1]. Состояние здоровья человека на 70% определяется образом жизни и питанием. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека.

Цель исследования – мониторинг взаимосвязи правильного питания и здорового образа жизни.

Огромное количество факторов оказывают свое влияние на здоровье человека, однако испокон веков главными составляющими здорового образа жизни считаются правильное питание и регулярные занятия физической культурой. В современном мире зачастую очень сложно правильно питаться, что связанно с ускоренными темпами жизни, в которой каждый день представляет собой гонку, где водитель, не успев доехать до одного места, должен мчаться и спешить в другое. В особенности данные проблемы возникают у молодого поколения (школьники старших и средних классов, студенты и т.д.), поскольку в этом возрасте активность человека находится на пределе возможной. Он успевает заниматься не только учебой, но и другими сферами деятельности: творчеством, спортом, активной общественной жизнью и т.д. Одними из главных нарушений в питании человека становятся, отсутствие режима потребления пищи, потребление недоброкачественных продуктов питания (таких как фаст-фуд и т.д.), нехватка или, наоборот, обилие потребляемой в течение суток пищи [2]. Очень часто исследователи проводят эксперименты, пытаясь доказать, что для ор-

ганизма вредно и какое влияние оказывает данная пища на человеческий организм в ходе систематического потребления.

Нутрициолог и диетолог Анна Антонова, утверждает, что питание должно быть регулярным и точным по времени, так как наличие режима питания обуславливает четкую работу не только желудочно-кишечного тракта, но и других систем организма, включая нервную и эндокринную. Оно нормализует состояние сосудов и давление, способствует формированию режима сна.

Следует избегать неправильных перекусов, а именно употребления булочек, мучных изделий, бутербродов и фаст-фуда. Правильные перекусы – это потребление фруктов, кисломолочных продуктов и овощей, что способствует насыщению организма витаминами, необходимыми для прочности костей, эластичности кожи, здоровья волос и ногтей, хорошего самочувствия и высокой работоспособности. При правильном питании в рационе должны быть продукты, представляющие все пищевые группы (белки, жиры, углеводы), причем, процентное содержание этих продуктов может зависеть от вкусовых предпочтений, но разнообразие и охват всего спектра – одно из главных требований полноценного развития человеческого организма. Потребляемые калории обязательно должны расходоваться в ходе физических нагрузок, которые способствуют не только развитию мышечной системы, но и нормализации функций внутренних органов, сжиганию жира и формированию совершенного телосложения [3].

Результаты. С целью более глубокого изучения данной гипотезы нами было проведено исследование в форме анкетирования среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). В опросе приняли участие 46 студентов учетно-экономического факультета. Результаты представлены на рисунке 1.

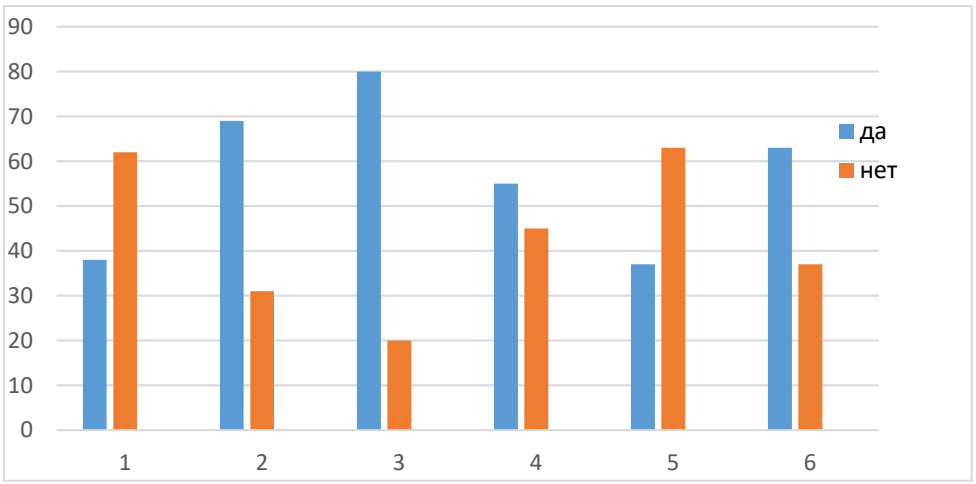


Рис. 1 Результаты опроса студентов

Проанализировав данные опроса, можно сделать вывод о том, что у большинства студентов 62% не сформирован режим питания. Основная масса 69% респондентов употребляет фаст-фуд. После 18 часов принимает пищу 80% студентов. Свежие овощи и фрукты регулярно в свой рацион включают 53% респондентов, и наконец основ сбалансированного питания придерживаются лишь 37% испытуемых. Полученные данные позволяют сделать вывод, что в данной группе студентов существуют проблемы в питании, которые в последствие окажут свое влияние на общее состояние здоровья как физического, так и психического.

Чтобы выяснить, насколько часто такие проблемы имеют место быть у жителей города Ростова-на-Дону, нами было проведено еще одно наблюдение, в ходе которого мы вычислили показатели наличия болезней желудка и кишечника у людей разных возрастов. Для наблюдения были выбраны ученики пятого класса гимназии №25 (дети 9-10 лет), студенты РГЭУ (РИНХ) (молодежь от 18 до 25 лет) и жители дома в городе Ростове-на-Дону по адресу Погодина 7(от 45-76 лет). Всего в опросе участвовало 110 человек. Результаты наблюдения представлены в диаграмме (рис. 2).

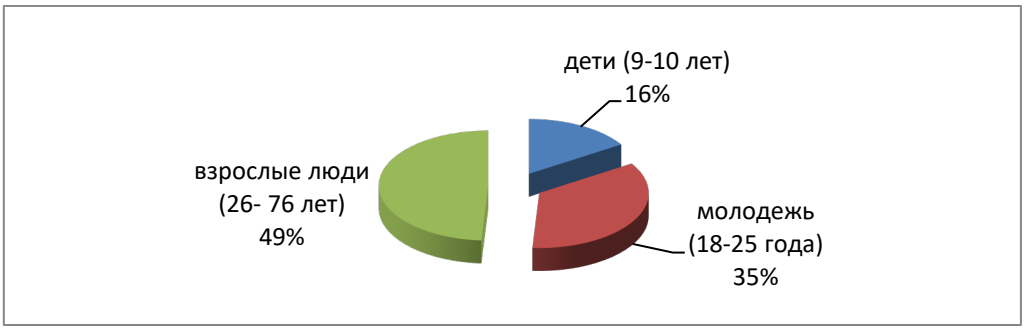


Рис.2 Процент заболеваний желудочно-кишечного тракта

Таким образом, с возрастом процентный показатель растёт по той причине, что вредные факторы накапливаются и оказывают свое негативное влияние, приводя к заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Чтобы избежать данных проблем, необходимо правильно и сбалансировано питаться с самого детства.

Человеку следует знать, не только что есть, но и когда, и сколько, чтобы обеспечить себе долгую жизнь, в которой не будет места болезням и вредным привычкам. Гораздо лучше отказаться от потребления вредных блюд, приготовленных из полуфабрикатов, от блюд, подвергшихся длительной термической обработке, которая убивает львиную долю полезных свойств продуктов, от фаст-фуда, от жаренного, соленого и жирного. Полезная пища с каждым годом становится все более труднодоступной, поскольку предприниматели используют всевозможные методы и средства

получения максимальной прибыли, что приводит к резкому ухудшению качества продуктов, лежащих на прилавках магазинов.

В последнее время специалисты-нутрициологи все более уверенно отстаивают точку зрения, согласно которой ни один из факторов, за исключением наследственно обусловленных возможностей и степени адаптации к физическим нагрузкам, не оказывает столь сильного влияния на физическое состояние, а также спортивный результат, как питание. Правильное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Для людей, занимающихся физической культурой и спортом, правильное питание способствует повышению работоспособности, быстрейшему восстановлению после утомления и достижению высоких спортивных результатов. Питание – это важнейшая составляющая здорового образа жизни человека

Библиографический список

1. Жаброва, Т.А. Регулярное питание в обеспечении здорового образа жизни / Т.А. Жаброва, М.С. Пачина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. научно-практ. конф.: в 2 т.– Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – Т. 1. – С.176 -181.

2. Жаброва, Т.А. Рациональное питание как одна из составляющих здоровья человека / Т.А. Жаброва, А.М. Мангасарян // Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всерос. научно-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2017. – Т. 1. – С. 163-166.

3. Ионова, Л.Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л.Л. Ионова. – Издательство: Альпина Бизнес Букс, 2017. – 352 с.

А.Р. Зеленко, В.В. Денискин

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проблема вредных привычек является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ним – это задача не только государством в целом, но и каждого отдельного гражданина. Необходимая профилактика вредных привычек это в первую очередь, информация о их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. И чем раньше мы начнем профилактику вредных привычек среди

молодого поколения, тем быстрее удастся избежать печальных последствий (тяжелых заболеваний, инвалидности, разрушенных семей, самоубийства и т.д.), повысить процент рождаемости, сохранить численность нашей нации.

Вредными привычками называют распространенные действия, повторяемые людьми вновь и вновь, несмотря на то, что они не только не полезны, но и вредны. О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании – вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом – алкоголем, никотином и наркотиками злоупотребляют миллионы жителей планеты. О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считают курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. Проблема употребления алкоголя также актуальна в наши дни. Сейчас употребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно влияет на несформировавшийся организм, постоянно разрушая его.

Последствия длительного употребления наркотических средств разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности. Что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств. Сущность наркомании наиболее полно выражается определением – социально опасное психологическое заболевание, в основе которого – неудержимое стремление индивида к искусственной стимуляции «зон конфликта» в центральной нервной системе. При наркомании происходит деформация тех или иных химических соединений. При наркомании происходит деформация, а затем и прежней системы мотивации, поведение, характерными чертами которого является готовность больного к любым поступкам ради наркотического вещества и стремления вовлечь в наркоманию окружающих. Наркомания наносит обществу огромный нравственный и материальный ущерб.

Термин наркомания – частный по отношению к более общему – токсикомания. Дело в том, что вызывать наркотическое состояние способны многие вещества, действующие на психику и все они ядовиты. Любой наркоман – тяжелобольной и несчастный человек с несостоявшейся судьбой. Употребление наркотиков – это порочный путь удовлетворения существующей потребности в психологическом комфорте.

Первую пробу наркотических веществ человек, как правило, делает под влиянием окружающих – по прямому их предложению, уговору, настроению, при их одобрении, реже – наблюдая за ними и ища случай добыть наркотическое вещество и попробовать его самостоятельно. Если по каким-либо причинам употребление наркотического вещества не повторяется, тяга к нему постоянно сходит на нет, хотя и через значительное время на полного, казалось бы, благополучия и душевного равновесия они несколько раз могут повториться. Если человек продолжает употреблять наркотическое вещество постепенно или вдруг человек четко осознает, что обходится без них больше не в состоянии. Затем доза постепенно увеличивается, поскольку прежняя не дает желаемого эффекта. На заключительной стадии наркомании – стадии развитой физической зависимости прогрессирующего истощения организма – слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, постепенно достигает крайней степени. Наступает психосоциальная деградация личности [1].

Наркомания очень опасное и агрессивное явление – оно беспощадно, и борьба с ним должна быть бескомпромиссной. В настоящее время государство разработало ряд нормативных документов, ограничивающих и запрещающих курение, алкоголь и наркоманию. Например, документ, разработанный в соответствии с рамочной конвенцией Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, предполагает поэтапное введение ограничительных мер, защищающих граждан Российской Федерации от воздействия табачного дыма. При этом основными мерами по защите населения от воздействия табачного дыма является введение полного запрета на курение табака в помещениях организаций общественного питания и организациях, осуществляющих деятельность по оказанию населению, в том числе развлекательных.

Кроме этого выделяются медико-биологическое, нравственно-этическое, социально-экономическое и правовое направление профилактической работы. И профилактику надо начинать с детей в семье, в школах, в вузах. В основу работы с подрастающим поколением должен быть положен возрастной принцип и беседы о профилактике вредных привычек надо строить с учетом того, что чем моложе ребенок, тем в меньшей мере с ним должен вестись разговор о свойствах пагубных привычек и их влиянии на организм. Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Основную же информацию надо предать старшеклассникам, их родителям, общественности – с целью оздоровления социального окружения детей. Важнейшими условиями такого воспитания должны быть целенаправленность, систематичность, дифференцированность – в зависимости от возрастных психологических особенностей, уровня учебно-познавательной деятельности, развития школьника. Неназойливая агитация за здоровый

образ жизни, содержательный досуг должна быть в любой беседе, но особенно в тех, где затрагивается медико-биологические аспекты проблемы. Прежде всего, нужно раскрыть вредное влияние наркотиков на развивающийся организм. Необходимо сформировать у обучающихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящим к смерти. Особое внимание следует уделять вредному действию наркотических и токсических веществ на психику и механизмы формирования физической зависимости. Разумеется, пропаганда должна быть наступательной и плановой, уровень разъяснительной работы – высоким. Средства и формы самые разнообразные: наглядно действующие (плакаты, фильмы, беседы), печатные, художественные произведения, устные (публичные выступления, беседы). Подросток в силу психологических особенностей, лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он воспринимает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Беседы с подростками требуют особых навыков, ясного языка. Тем более это касается такой острой темы как наркомания [2].

И курение, и алкоголизм и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться медиков, государство, да и просто граждан о своем будущем поколении, о том, как предостеречь людей, еще не поддавшихся столь вредным привычкам. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества. Если человечество не остановится, не начнет задумываться о себе, о своем будущем, то оно само себя обречет на полнейшее вымирание. Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего. И, быть может, через несколько десятилетий о нашем времени будут говорить «они не смогли вовремя остановиться».

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на деловую жизнь. Общественное положение, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова « ...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию душевной культуры и душевным привычкам. Это лучшая погремушка, которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный клей, который способен склеить всю нацию воедино, что не удается ни религии, ни политикам». Действительно, феномен спорта обладает мощной силой [3].

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как достижение успеха стремление быть первым, победить не только соперника, но и себя.

Люди, прошедшие «школу спорта» убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Достижение успеха зависит от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, трудолюбия, терпения.

Таким образов, профилактика «вредных привычек» – это комплексный подход нравственно-этических, социально-экономических, медико-социальных и правовых мер на уровне государства, социальных институтов и главных образом семьи.

Библиографический список

1. Анисимов, Л.Н Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи / Л.Н. Анисимов. – М., «Юридическая литература», 2004.

2. Братусь, Б.С. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Б.С. Братусь. – М., 2004.

3. Егоров А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен / А.Г. Егоров. // Ценности спорта и пути гуманизации. Выпуск 2. – М.: Гуманитарный центр Сп.Арт., 1996. – С. 43-48.

Н.М. Ильин, М.В. Максименко

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ

В современной российской действительности для государства одной из целевых установок при принятии социально значимых решений является укрепление и сохранение здоровья населения Российской Федерации. Реализации данной приоритетной задачи национальной политики должно способствовать расширение пропаганды здорового образа жизни.

Состояние здоровья всех слоев населения является вопросом, требующим комплексного исследования в согласованности с факторами окружающей среды, уровнем социально-экономического развития соответствующего субъекта, специфическими чертами образа жизни, качеством и доступностью оказываемых медицинских услуг, бытующим в обществе и прививаемым государством отношением к своему здоровью.

Актуальность проблемы охраны здоровья и ведения здорового образа жизни обусловлена тем, что в современном мире возрастает и трансформируется природа и степень выраженности нагрузок на организм человека

по причине того, что жизнь в обществе усложняется, возрастает количество и частота рисков психологического, военного и политического экологического, техногенного характеров, которые провоцируют негативные последствия для состояния здоровья любого человека.

Значительную популярность в современном обществе приобрела тенденция стремления к ведению здорового образа жизни, которую пропагандируют, в том числе, медийные личности. В целом, здоровье представляет собой такое состояние организма, при котором человек и его органы полностью выполняют предназначенные им функции.

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья, это осознанный выбор человека, поэтому подразумевается, что индивид должен иметь специальные знания о нем и владеть навыками их применения. Воспитание у индивида здоровых привычек и навыков является одним из основных элементов ЗОЖ.

Повсеместно отмечается, что за последние десятилетия состояние здоровья населения в России существенно ухудшается. При этом в данный момент основные усилия нашего государства направлены на решение уже существующих проблем, в то время как принципы ЗОЖ предполагают превентивные методы, предотвращающие появление и распространение заболеваний в принципе, как это рекомендует Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ).

При проведении медико-социальных исследований выделяют три основных уровня здоровья:

– индивидуальное здоровье – личное физиологическое состояние отдельного человека, индивидуальное самочувствие, наличие или отсутствие заболеваний, общее состояние;

– групповое здоровье – здоровье социальных и этнических, имеющих определенные традиции в осуществлении ЗОЖ, групп, выделяющихся в обществе;

– общественное здоровье – здоровье социума в целом.

Общественное здоровье является центральным объектом в исследовании данной проблемы, так как этот раздел медицины, изучает влияние именно социальных факторов на состояние здоровья. Ведение ЗОЖ – это форма жизнедеятельности, которой соответствуют определенные особенности данного человека, а также конкретные условия жизни, и которая направлена на сохранение, укрепление здоровья, формирование социально и индивидуально полезных поведенческих стереотипов, на полноценную реализацию человеком его социально-биологических функций.

Действенным инструментом формирования здоровьесберегающего поведения является метод пропагандирования. Под пропагандой ЗОЖ по-

нимают широкий спектр деятельности – от информирующих просветительских программ работы с гражданами до привлечения средств массовой информации – деятельности, направленной на формирование ответственного отношения населения к своему здоровью и обеспечение необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

В сентябре 2012 г. представители 53 стран Европейского региона приняли решение о создании новых общих основ политики здравоохранения – «Здоровье-2020». Главную задачу принятого программного документа можно сформулировать как формирование устойчивых позитивных сдвигов в области здравоохранения для всех слоем населения и минимизация неравенства в отношении здоровья с помощью стратегических изменений в сфере социальной политики государств. Политика «Здоровье 2020» носит инновационный характер благодаря своей направленности на действия по всем уровням и секторам государства и общества.

Здоровье – важнейший фактор производительности, экономического роста и развития. «Здоровье-2020» базируется на ценностях, заложенных в Уставе ВОЗ: обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы религии, политических убеждений, экономического или социального положения.

В современном обществе высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка в сочетании с несбалансированным режимом питания, возросшая интенсивность информационного потока, низкая двигательная активность, несоблюдение рационального режима обучения/труда и отдыха: все эти факторы неблагоприятно сказывается на здоровье людей, и приближают организм к так называемому пределу физиологических возможностей.

Формирование культуры ЗОЖ сегодня становится важнейшей социальной задачей. Озабоченность данной проблемой прослеживается на государственном уровне [1]. Президент нашей страны В.В. Путин в выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивает, что спорт, активный образ жизни должны стать нормой российского общества, «актуальным трендом», стимулом для личностного роста. «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» [3].

Здоровье населения обусловлено целым рядом специфических и неспецифических факторов. К числу специфических можно отнести то, что уровень материальных средств не соответствует уровню потребностей, тем самым это влечет устройство на подработку, эмоциональные перегрузки, напряженную умственную деятельность, несамостоятельность в организации собственного режима дня, правильного питания и быта. Неспецифические факторы обусловлены биологическими, климатическими, экологическими, социальными, медицинскими условиями.

Формирование культуры ЗОЖ – это большая социально ориентированная система методов, воздействующих на все категории населения. Эффективность указанных методов зависит от различных индивидуальных и социальных условий и факторов, которые выступают фоновыми явлениями по отношению к процессу формирования ЗОЖ.

Сегодня практически ни одна сфера нашей жизни не обходится без инновационных процессов. Общество на сегодняшний день является динамичной, изменчивой и развивающейся системой, и поэтому в каждой области жизнедеятельности общества, постоянно происходят какие-то изменения, вводятся новшества. Исходя из данной необходимости и важности физического здоровья и воспитания, реализацией данной задачи предусматривается осуществление следующих мероприятий:

– воспитание у населения понимания и уверенности в абсолютной необходимости ведения ЗОЖ, а также усвоения главных закономерностей и умений ЗОЖ;

– развитие физической культуры у человека как важного фактора его высокой профессионально-трудовой активности, эффективной организации ЗОЖ, высокопроизводительного труда;

– поддержание и повышение уровня здоровья населения;

– активная популяризация массового спорта, совершенствование спортивного мастерства населения (в том числе заимствование советского опыта культмассовых спортивных движений, соревнований);

– формирование ценностей ЗОЖ, создание обстановки для физического развития молодежи, воспитание экологических навыков поведения, а также повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности;

– переориентирование методического обеспечения учебной и воспитательной деятельности в сторону увеличения количества физкультурных пауз, организации физзарядок;

– использование административных ресурсов для организации спортивно-массовых мероприятий для сотрудников государственных и муниципальных учреждений и предприятий;

– издание внутренних распорядительных документов в коммерческих организациях и использование финансовых средств для организации спортивно-массовых мероприятий для работников с целью сохранить и укрепить их здоровье, повысить уровень физической культуры, а в перспективе – сократить число пропусков по причине временной нетрудоспособности;

– формирование сознательного отношения к семейной жизни;

– изучение и обсуждение произведений литературы и кинематографа, посвященных достижениям отечественных и зарубежных спортсменов, на факультативных занятиях в учебных заведениях.

Таким образом, в результате реализации названных направлений воспитательной работы у населения должны быть сформированы знания о ЗОЖ, навыки и умения его осуществления, также осознания его необходимости в контексте личного развития. Формирование здорового образа жизни проводится в традиционных формах – это лекции, беседы, дискуссии, занятия по физическому воспитанию, спортивные соревнования. Также внедряются новые формы пропаганды здорового образа жизни, такие как квесты, флэшмобы, выставки, создание виртуальных игр и др. [2]

Библиографический список

1. Гурьев, С.М. Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи / С.М. Гурьев // Научный журнал NovaInfo № 77-1 от 27.01.2018. – URL: https://novainfo.ru/article/14623/ (дата обращения: 14.02.2019).

2. Очиров, И.М. Современные формы и виды формирования здорового образа жизни студентов в Республике Бурятия / И.М. Очиров, Л.С. Ёлгина, А.И. Очирова // Педагогический имидж. – 2018. – № 1 (38). – С. 49-60.

3. Путин: Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе. – URL: http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/ (дата обращения: 14.02.2019).

А.Н. Касьяненко, Е.В. Вечеря

МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Вопрос о методах укрепления здоровья молодёжи на сегодняшний день очень актуален и этому способствует ряд факторов. К таким факторам относятся: малоподвижный образ жизни, состояние окружающей среды, ухудшение качества продуктов питания (использование ГМО), нарушение правил личной гигиены и др.

Укрепление здоровья – важнейший процесс, который даёт человеку возможность повлиять на своё самочувствие и улучшить его. Прикладывая все необходимые усилия, человек изменяет свой привычный образ жизни, повышая тем самым уровень физического состояния и душевного благополучия.

К основным методам укрепления здоровья относят:

а) соблюдение правильного режима дня. Режим дня поможет избежать быстрого переутомления, повышенной нервной возбудимости и других негативных факторов;

б) рациональное и сбалансированное питание. Во-первых, пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм энергии, учитывая определенные половозрастные особенности, а также физиологиче-

ское состояние и вида трудовой деятельности. Во-вторых, пища должна быть обогащена необходимым количеством различных полезных и необходимых организму компонентов. И наконец, приёмы пищи должны быть распределены в течение всего дня;

в) отказ от вредных привычек. Именно вредные привычки не позволяют человеку реализовать себя как личность;

г) двигательная активность. Наша двигательная активность отражается на работе многих жизненно важных системах организма и приводит к различным неблагоприятным последствиям. Существует ряд физических упражнений, которые помогут повысить двигательную активность и избежать неприятных последствий. Оздоровительным эффектом обладает ходьба, легкий бег, плавание, велосипедные прогулки, а также упражнения на гибкость.

Также можно выделить ряд факторов, которые способствуют укреплению здоровья и поддержанию физического состояния человека:

1) здоровый сон. Именно во сне организм полностью восстанавливается, а также полноценный сон способствует избавлению от депрессии;

2) веселье и отдых. В качестве отдыха можно найти себе интересное увлечение (танцы, фитнес, йога, рисование, кулинария и так далее);

3) психологическая атмосфера в семье. Каждому человеку важно, чтобы в семье было взаимопонимание;

4) здоровая окружающая среда;

5) отсутствие всевозможных возбудителей стрессовых ситуаций. Научно доказано, что наше настроение напрямую влияет на здоровье. Люди, систематически подвергающиеся стрессу, болеют чаще и плохо себя чувствуют.

В комплекс мероприятий по укреплению здоровья населения со стороны здравоохранения входит:

1) оздоровление продуктов массового потребления;

2) санитарный контроль над чистотой окружающей среды;

3) запрещение курения в общественных местах;

4) проведение вакцинаций и диспансеризаций.

Укрепление здоровья имеет особую важность для молодёжи. Это обусловлено тем, что именно от физического состояния молодых людей зависит здоровье будущего поколения. Необходимо пропагандировать здоровый образ жизни в СМИ, составлять и планировать свой режим дня, уделять достаточное время физической активности.

Библиографический список

1. Вайнер, Э.Н. Валеология. Основы рационального питания / Э.Н. Вайнер. – М., 2001.

2. Смирнов, В. М. Физиология человека / В.М. Смирнов. – М.: Медицина, 2002.

3. Шуайбова, М.О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / М.О. Шуайбова. – Махачкала, 2011.

Т.Н. Клепцова

РОЛЬ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, НАРКОМАНИИ И ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Глобальный рост наркотизации в России говорит о неспособности существующих профилактических мероприятий противостоять этому социальному явлению. В настоящее время проблема распространения психотропных веществ в молодежной среде имеет ярко выраженный характер. Число потребителей наркотиков достигло такого уровня, что среди молодежи 16-22 лет это становится обычным явлением. Заболеваемость подрастающего поколения наркоманией имеет резко выраженную устойчивую тенденцию к росту [1].

Осложнение социально-экономических условий жизни населения, изменение мировоззрения при воздействии средств массовой информации, которые распространяют в большей степени идеи и ценности, противоречащие установкам нравственного формирования личности и общества в целом, приводят к неблагополучию в системе воспитания подрастающего поколения. Воспитание, полученное в младшем возрасте, влияет на всю дальнейшую жизнь индивида [2]. Подростки не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, сложившейся новой агрессивной среды. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и как следствие асоциальному поведению. Безрадостное существование и постоянная борьба за выживание оставляют клеймо на психическом здоровье подростка. Усугубляют положение окружающие сегодня жестокость, насилие, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, индустрия развлечений. Пропаганда сомнительных ценностей и удовольствий [3].

Исследования отечественных и зарубежных специалистов свидетельствуют о том, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, а также формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются не только превентивным

средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и вредных привычек, а также основой здорового образа жизни людей [1].

Асоциальное (девиантное) поведение – поведение, противоречащее общественным нормам и принципам, выступающее в форме безнравственных или противоправных действий.

Существуют различные объяснения причин девиантного поведения.

1. Биологическое – люди по своему биологическому складу предрасположены к определенному типу поведения. Причем биологическая предрасположенность человека к преступлениям отражается в его облике.

2. Психологическое – девиантное поведение является следствием психологических качеств, черт характера, внутренних жизненных установок, направленности личности, которые имеют отчасти врожденный характер, отчасти формируются воспитанием и средой. В то же время сам поступок, нарушение закона может стать результатом психологического состояния девианта

3. Социологическое – девиантное поведение вызывается аномическим состоянием общества (аномией), т.е. распадом существующей системы социальных ценностей и норм, регулирующих жизнедеятельность людей.

Согласно ст. 20 УК РФ, уголовной ответственности подлежат лица, которым до совершения преступления исполнилось 16 лет.

Ответственность за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку или сбыт наркотических средств регламентирует ст. 228 УК РФ. В зависимости от тех или иных отягчающих вину обстоятельств предусмотрено наказание лишением свободы на срок до 15 лет с конфискацией имущества.

Закон предусматривает ответственность за склонение к потреблению наркотических веществ в виде лишения свободы на срок от 3 до 5 лет (ст. 230 УК РФ), а также за организацию, содержание притонов для потребления наркотических веществ в виде лишения свободы на срок от 3 до 7 лет с конфискацией имущества (ст. 232 УК РФ).

В УК РФ включена также статья 228, определяющая наказание в виде лишения свободы на срок до 2 лет за незаконное приобретение и хранение без цели сбыта наркотических средств в небольших размерах либо потребление наркотических средств без назначения врача, совершенные повторно в течение года после наложения административного взыскания за такие же нарушения. Статья 234 УК РФ предусматривает ответственность в виде лишения свободы на срок до 3 лет за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку или пересылку с целью сбыта, равно как и за не-

законный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами.

Роль спорта и физической культуры в профилактике асоциального поведения, является поддержания и укрепления здоровья, в силах обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения молодежи.

Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [4].

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности, достижения физического совершенства, формирования потребности в здоровом стиле жизни, поддержания жизненных и творческих сил людей. Расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное восприятие [3].

Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщение молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения вредных привычек [3]. На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека в его дальнейшем развитии. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления подрастающего поколения [3].

Огромный образовательный и воспитательный потенциал физической культуры и спорта не может быть эффективно реализован без создания социальных условий и использования новейших педагогических технологий, определения содержания, форм физкультурно-спортивной работы, направленных на социализацию детей и подростков, профилактику их возможного асоциального поведения: курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Необходимо усилить, а главное систематизировать просветительную и профилактическую работу в учреждениях образования и начинать ее на более ранних возрастных этапах [3].

Культурный, духовно развитый, занимающийся спортом человек способен осознать, что здоровье – один из главных факторов, позволяющих ему полноценно жить, расти профессионально, противопоставить радость физического здоровья наркомании, алкоголизму и другим порокам.

Библиографический список

1. Кора, Н.А. Потенциал физкультурно-спортивной деятельности в профилактике асоциального поведения молодежи / Н.А. Кора // Вестник спортивной науки. – 2009. – Выпуск 2.

2. Касаткин, В.А. Безнадзорное детство – «ружье, которое всегда стреляет» / В.А. Касаткин // Красноярский рабочий. – 2002. – 20 ноября. – С. 8.

3. Малков, А.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди студентов и подростков / А.А. Малков, К.Ю. Надь, Г.В. Вишнякова. URL: http://www.grandov.ru/nuda/role-fizicheskoj-kuleturi-i-sporta-v-profilaktike-asocialenih/main.html

4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

К.А. Коноваленко, Л.В. Захарова

Спорт в жизни молодежи

От нынешней молодежи зависит наше будущее. К сожалению, живем в такое время, когда среди молодежи распространены пагубные привычки, такие как наркотики, алкоголь.

Но давно известна истина – человек способен на многое, даже на невозможное. Человек может отказаться от всего, во благо своего здоровья. Поэтому для молодых людей необходим спорт.

Спорт – это средство, которое позволяет развиваться физически и духовно, достигать новых вершин и самоутвердиться в жизни. Считаю, что понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они существуют в единой параллели.

Сегодня невозможно не заметить, что спорт становится очень популярным среди молодежи. Во всех городах России стали появляются различные спортивные площадки, каждый двор оборудован различными турниками. Чтобы нынешняя молодежь стала вести достойный образ жизни, в нее необходимо вкладывать средства, и средства эти на сегодняшний день немалые.

Спорт должен стать доступным для всех – и молодежи живущей в крупных городах, и молодежи из деревень и сел. Для этого надо привлекать в это направление инвестиции, разрабатывать новые формы спортивной деятельности – это дело очень трудоемкое.

Нужно вовлекать молодежь в спорт, нельзя ограничиваться просто уроками физкультуры и спортивными секциями при школах и институтах, нужно расширять всевозможные спортивные клубы, секции т.д. Когда человек занят интересным и полезным делом, у него не остается времени на все дурные занятия.

При малой физической активности у детей очень высокий рост заболеваемости. Низкий уровень продолжительности жизни наталкивают на необходимость в создании качественно новых систем здравоохранения и физического. Развитие каждого человека начинается с семьи – родитель подает пример своему ребенку. Если спортивные нагрузки это обычное дело для семьи, то и у ребенка всегда будет к этому интерес. Но ребенок, после окончания школы поступив в институт, часто бросает заниматься спортом, но так быть не должно. Родителям важно помогать ребенку двигаться дальше, не отходить от своей цели, и скорее всего в нашей стране появится новый олимпийский чемпион [1].

В наше время в рамках спортивного движения выделяют два основных направления: базовый спорт и спорт высших достижений [3].

Базовый спорт характеризуется невысокими спортивными результатами. На этом уровне достижений подготовка спортсменов осуществляется в свободное от учебы время. Проходит под присмотром тренеров, в том числе тренеров-инструкторов, работающих на общественных началах. Нагрузки невелики.

Спорт высших достижений связан со стремлением к достижению наиболее высоких результатов (мировые рекорды, победы на Олимпийских играх). Однако чем выше достижение, тем меньше количество спортсменов способных выйти на этот уровень (3% от населения страны в возрасте 16-25лет).

Спорт высших достижений может занимать главное значение в определенные периоды жизни спортсмена [1].

Исследования показывают, что только 1 из 65 человек начавших заниматься продолжает занятия в детско-юношеской спортивной школе, норматив мастера спорта способен выполнить один человек из 34 000 обученных.

Ученые на этот счет говорят, что спортивные результаты, которые демонстрируют спортсмены высокого класса, служат эффективным средством пропаганды активных занятий физкультурой и спортом.

Благодаря этому в спорт вовлекается все больше и больше молодежи, следовательно, возрастают шансы на выявление среди них новых талантливых спортсменов, которые в перспективе смогут поднять высшие спортивные достижения на новый уровень. Поэтому, делают они вывод, – прогресс каждого вида спорта базируется наряду с другими аспектами и на неразрывной связи всех сторон спортивного движения.

Молодежь становится более спортивной, однако, при этом теряется первоначальное значение спорта, как средства поддержания физической формы и повышения тонуса.

Физическая культура и спорт, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Сегодня необходимо кардинальное изменение мышления людей, развитие как единства телесного и духовного. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Они занимает достаточно важное место в учебе, работе людей.

Физическая культура является частью общей культуры человечества. Она вобрала в себя многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоению, развитию и управлению заложенными в него природой физическими и психологическими способностями. Уровень развития этих способностей, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни современного человека [2].

В первую очередь спорт позволяет научиться защищать себя и близких людей. Фитнес и физические нагрузки – это отличный способ поддерживать себя в форме, сохранить здоровье и молодость. Так же все хотят обрести красивую фигуру, как известно без физических нагрузок эго у нас никогда не получится.

Так же ученые доказали что спорт влияет на настроение. Когда человек начинает активно заниматься, усиливается кровообращение, а также учащается дыхание. Клетки получают больше питания в виде кислорода, пропадает ощущение усталости и сонливости. Именно поэтому родитель нас с самого детства приучали делать зарядку. Людям, у которых проблемы с нервной системой, настоятельно рекомендуют заниматься спортом.

Занимаясь спортом в групповых занятиях, в различных секциях, тренажерных залах дают нам возможность приобретать новые знакомства. В

ходе этого мы становимся боле открытыми и раскрепощенными. Также занятия спортом поднимают нашу самооценку, мы сами начинаем относиться к себе по другому. В нас появляется уверенность в себе. Мы верим в себя, и с каждым днем идем все дальше и дальше.

Физические нагрузки приводят ум в порядок. В нас развивается сила воли и целеустремленность. У нас становится крепкий иммунитет. Заниматься спортом надо в удовольствие, спорт никогда никому не навредит.

Библиографический список

1. URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65625b2ad68a5c43a88521206c27_0.html
2. Большаков, А.В. Актуальные проблемы физкультуры / А.В. Большаков. – М.: «Знание», 2007. – 295 с.
3. Васильева, З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры / З.Л. Васильева.– М.: «Просвещение», 2005. – 154 с.

В.Ф. Костычаков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наша современная жизнь устроена таким образом, что вокруг нас подстерегают некоторые проблемы, трудности, которые в свою очередь способны нанести большой урон людям, и касается это буквально всех: детей, подростков, взрослых. В течение каждого дня человек стоит перед выбором, как ему лучше жить: жить, подвергая себя, болезням, вредным привычкам, слабостям, стрессам и недомоганиям или же жить, работая над собой, стремясь к максимальному развитую своих способностей, обретая спокойствие, здоровье и счастье. Каждый человек, делая такой выбор должен осознавать, что он создает не только свое будущее, но и будущее своей семьи, своего города, страны и общества в целом.

Под здоровьем населения принято понимать – «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Данный аспект является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важным ресурсом для обеспечения стабильности государства, а по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно судить об эффективности государственной политики в области социальной сферы.

Из самого понятия здоровья, следует, что это обобщенное понятие, которое не может быть обусловлено каким-то одним определенным факто-

ром, влияющим на жизнедеятельность человека. Здоровье сочетает в себе как биологические, физические, генетические, так и духовные, социальные, психические предпосылки, из чего следует, что сбой в какой-либо одной из его составляющих постепенно приведет к негативным последствиям.

Забота о своем здоровье – серьезная потребность и долг каждого человека, необходимость, в которой всё больше и больше возрастает по мере развития общества, его индустриализации и информатизации. Все факторы, которые могут неблагоприятно влиять на наш организм, внутренние (такие как генетическая предрасположенность, биологическое строение) и внешние (такие как неблагоприятная окружающая среда, сидячий, пассивный образ жизни, неправильное питание, стрессы) не являются предопределяющими нашего здоровья и будущего в целом, которые невозможно предупредить, преодолеть или избежать. Каждому из нас необходимо осознавать, что ответственность за свое здоровье, благополучие возлагается только на нас самих.

Одним из самых действенных средств преодоления описанных выше недугов является ведение здорового образа жизни, то есть способа жизнедеятельности, соответствующего генетически обусловленным типологическим особенностям человека, конкретным условиям жизни, и направленного на формирование, сохранение, и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни так же выступает как наиболее эффективное средство и метод обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней, а так же как метод, включенный в комплекс реабилитационных мер.

В основе формирования здорового образа жизни лежит личностная мотивационная установка человека на воплощение социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей. Следует помнить о том, что человек, уверенно решивший развиваться, жить полной жизнью, всегда найдет время и возможности для реализации своих целей. У каждого человека должна быть своя система здоровья, обусловленная такими принципами здорового образа жизни как: принцип ответственности за свое здоровье, принцип комплексности, принцип индивидуализации, принцип умеренности, принцип рационального чередования нагрузок и отдыха, принцип системности и постоянства.

Разрабатывая для себя такую систему здорового образа жизни и соблюдая её, человек делает огромный вклад в свое здоровье и будущее благополучие. Эффективность ведения здорового образа жизни ощущается со временем, когда данный образ жизнедеятельности становится не своеобразным «эталоном», «модой», а входит в привычку и становится неотъемлемой частью существования человека.

Неоспоримым является факт о том, что здоровый образ жизни неразрывно связан с физическим воспитанием и физическим самовоспитанием, так как спорт – это залог здоровья в целом, посредством которого человек может преодолевать как свои физические недуги, так и психические.

Спорт как средство здорового образа жизни является наиболее универсальным методом поддержания здоровья человека. Основными задачами физического воспитания являются: обеспечение всестороннего физического развития и совершенствования функциональных возможностей организма; формирование и совершенствование основных двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости; развитие волевых и моральных качеств, дисциплинированности, коллективизма; овладение навыками по самоконтролю над своим телом и своими эмоциями [2].

Также нельзя не отметить, еще один важнейший фактор, благодаря которому спорт является основоположником здорового образа жизни – фактор правильного выбора, ведь именно занятия спортом выступают альтернативой по отношению к другому, вредному времяпровождению. Каждый из нас имеет свободное время, которое он может потратить на себя, и каждый из нас делает выбор, как именно это сделать и, порой, этот выбор является не верным и даже опасным, ведь такие «убийцы времени» как компьютерные игры, сериалы, алкоголь, наркотики и др., в конечном счете, убивают не только наше время, но и нас самих, чего нельзя сказать о занятиях спортом. Занимаясь спортом – ты никогда не потратишь время впустую и всегда получишь только пользу, для себя и своего здоровья.

Занятия спортом – это доступная каждому и реальная альтернатива миру вредных привычек, недомоганий и наркотиков. Люди, вовлеченные в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержены воздействию посторонних вредных факторов.

Хочется отметить, что социальная политика многих развитых стран направлена на улучшения качества жизни, на преодоление смертности, на борьбу с распространением алкоголя, наркотиков, посредством пропаганды здорового образа жизни. Каждая страна желает гордиться своим народом, обществом, которое славится своей силой, выдержкой, здоровьем.

Таким образом, основной положительный вектор пропаганды здорового образа жизни направлен, на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого является оптимальная физическая активность человека.

Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни используется на трех уровнях:

– первый уровень (мотивационный) – предполагает применение различных средств, методов форм занятий по физической культуре и спорту с

целью отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним, за счет целесообразной организации досуга;

– второй уровень (физического развития) – выражается в установках на физическое усовершенствование и оздоровление организма, выработку силовых качеств;

– третий уровень (формирование мировоззрения) – предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности в процессе занятий физическими упражнениями, выработку устойчивых взглядов на жизнь, формирование характера, воли, силы духа.

Таким образом, уместным будет вопрос о том, как формирование здорового образа жизни, посредством занятием физической культурой реализуется на практике. Как уже отмечалось выше, социальная политика нашей страны направлена на содействие всевозможным программам по пропаганде здорового образа жизни, но достаточно ли одной пропаганды?

На мой взгляд, пропаганда с лозунгами о полезности спорта, о необходимости здорового жизни – должна подразумеваться, как постоянно действующая система, внедренная во все организации и учреждения государственного характера, где представлена физическая культура и спорт. Ведь, в современное время средства массовой информации, средства цифровых и информационных коммуникаций достигли невероятного развития и имеют колоссальное влияние на формирование общественного поведения, именно поэтому вовлечение их в пропаганду здорового образа жизни, не должно составлять труда и должно быть максимальным. А, напротив, барьеры в области распространения информации в массы должны создаваться для антисоциальной и вредной рекламы алкоголя, табака.

Данные шаги на пути к приобщению общества к здоровому образу жизни помогут преодолеть проблему, связанную с недостаточной информированностью общества о проведении спортивных мероприятий, о возможностях занятием каким-либо спортом.

Еще одной проблемой вставшей на пути применения способов физической культуры в формировании здорового образа жизни, является проблема организации и финансирования.

Спортивно-массовые мероприятия являются, пожалуй, основным способом вовлечения граждан в здоровый образ жизни путем привлечения к физической активности. Проведение физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий, турниров, соревнований, олимпиад и т.д. является ответственным делом, которое невозможно организовать без поддержки, координации и финансирования бюджетами различного уровня.

Так же следует отметить, что проведение таких проектов как «Молодежь против наркотиков», «Юный спецназовец», «Выбираю спорт», «Лига дворовых чемпионов» при поддержке различных государственных служб,

силовых структур, совместно с органами образования, волонтерскими движениями, молодежными организациями находят положительные отклики в сердцах граждан. С каждым годом все больше и больше людей посещают данные мероприятия, что говорит об их актуальности и необходимости их дальнейшего проведения и совершенствования.

Библиографический список

1. Устав Всемирной организации здравоохранения. СПС КонсультантПлюс.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом. – URL: http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/.

Г.В. Кошевец

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура в системе высшего профессионального образования представляется как учебная дисциплина и важнейший компонент развития личности и поддержания здоровья обучающихся. Чтобы определить место и роль физической культуры и спорта в системы высшего профессионального образования, необходимо дать понятия этим терминам.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спорт – это организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

В послании Президента Федеральному собранию, Путин В.В. особое внимание уделил здоровому образу жизни граждан, особенно молодому поколению. Формирование эффективной концепции здорового образа жизни, обязано стать решающим способом к оздоровлению цивилизации и переходу Российской Федерации к устойчивому развитию. Здоровый образ жизни считается посылом для формирования различных сторон жизнедеятельности человека. Долголетие и полное исполнение общественных функций, с целью активного участия в рабочий, социальной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности. Формирование физической культуры и спорта способно протекать благополучно, если органами правительственного и социального управления, организациями, их начальниками,

экспертами, учеными данной области, избрана верная стратегия операций [1].

В процессе обучения физическая культура и спорт понимается как составляющая общей культуры, которая включает в себя практические знания необходимые для развития умственных и в первую очередь физических показателей обучающихся в системе высшего профессионального образования.

В первую очередь, актуальность проведения занятий именно по физической подготовке в форме практических занятий и выполнения на данных занятиях физических упражнений способствует двигательной активности и социальной адаптации обучающегося, что положительно сказывается в дальнейшем на уровне его обучения учебном заведении.

Во вторую очередь, обязательные занятия физической культурой и спортом являются мерами предупреждения различного асоциального поведения. Одной из задач стоит пропаганда здорового образа жизни и убеждённости в потребности постоянно заниматься физической культурой и спортом.

Таким образом, будет целесообразно выделить задачи физической культуры и спорта в системе высшего профессионального образования:

- определение роли физической культуры в развитии студентов и курсантов;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- освоение основ физической культуры и спорта исходя из индивидуальных особенностей;
- формирование положительного отношения к занятиям;
- овладение системой умений и навыков в области физической культуры и спорта и их совершенствование.

Для основной массы обучающихся физическая подготовка и спорт является средством снятия стрессового состояния, помогает избавиться от умственного напряжения и повышенной утомляемости, снижает уровень агрессии. Исходя из этого, большая роль в проведении занятий ориентируется не только на профилактике заболеваний и укреплению здоровья, но и на саморегуляции психического здоровья студентов и курсантов высших учебных заведений.

Содержание занятий физической культурой и спортом с обучающимся должно основываться на специфике образования этих высших заведений. К примеру, программы проведения практических занятий курсантов образовательных организаций системы МВД России в корне отличаются от программ обучающихся студентов иных высших учебных заведений. В связи с этим, процесс обучения зависит от состояния здоровья обучающихся, наличие у них определенных навыков и умений. В рамках препода-

вания необходимо разрабатывать определенные программы и индивидуально подходить к определенным физическим качествам обучающихся. При этом в программы проведения занятий физической культуры и спортом следует включать комплексы воспитательных, методических, призывающих мер.

При определении содержания программ проведения занятий необходимо обращать внимание на федеральные стандарты, которые непосредственно регулируют нормативно-правовые акты. Одним из наиболее приоритетных законов необходимо обозначить Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а именно ссылаться на статью 28. Именно данная норма устанавливает организацию физической культуры и спорта в системе образования.

Исходя из вышеизложенного, стоит отметить, что физическая культура и спорт, проводимая в высших учебных заведениях, призывает сохранять и укреплять здоровье обучающихся. Современный уровень развития общества особое внимание уделяет проявлению подготовленности физических навыков у молодого поколения. Правильное нормативное регулирование данного вопроса и профессионализм тренеров и преподавателей будет только способствовать развитию молодой личности и поддержанию здоровья обучающегося.

Библиографический список

1. Орлова, Ю.А. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Ю.А. Орлова // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ : сб. ст. по мат. LXIV междунар. студ. научно-практ. конф. № 4(64).

М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.Г. Галимова, Е.В. Панов

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

На сегодняшний день некоторые студенты в вузах обучаются с отклонениями в состоянии здоровья или даже имеют инвалидность. Именно поэтому адаптивная физическая культура становится всё более и более актуальной в наши дни.

В настоящее время в вузах уделяется большое внимание занятиям по физической культуре. Для обычных студентов предоставляются все условия для полноценного занятия физической культурой, равно как и для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Средствами адаптивной физической культуры решаются следующие задачи:

– предоставление возможности студентам с ограниченными возможностями здоровья поверить в свои силы среди среднестатистических здоровых людей;

– помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих полноценной жизни;

– выработка способности к преодолению физических нагрузок, которые необходимы для полноценной социальной жизни;

– формирование потребности в занятиях физической культурой;

Доказать необходимость своего вклада в социальную жизнь;

– влияние на мотивацию к улучшению своих личностных качеств;

– повышение стремления к улучшению физической работоспособности.

У инвалидов возможности их личной жизнедеятельности в обществе ограничены из-за их физических, умственных, сенсорных или психических отклонений [1].

Адаптивная физическая культура направлена на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья совокупности специальных знаний и нужных двигательных умений и навыков; развитие широкого круга основных физических качеств, улучшение функциональных возможностей различных органов человека; развитие, сохранение и применение возможных телесно-двигательных качеств.

Адаптивная физическая культура повышает функциональные возможности организма, улучшает соматическое здоровье, уменьшает обострение хронических заболеваний, улучшает самочувствие и состояние здоровья. Кроме того, происходит возвращение человека в общество, нормализуется психо-эмоциональное состояние.

Были проведены опросы в Торгово-экономическом институте студентов в возрасте от 18 до 23 лет.

Первый вопрос: «Есть ли у вас друзья или знакомые с ограниченными возможностями в состоянии здоровья?»

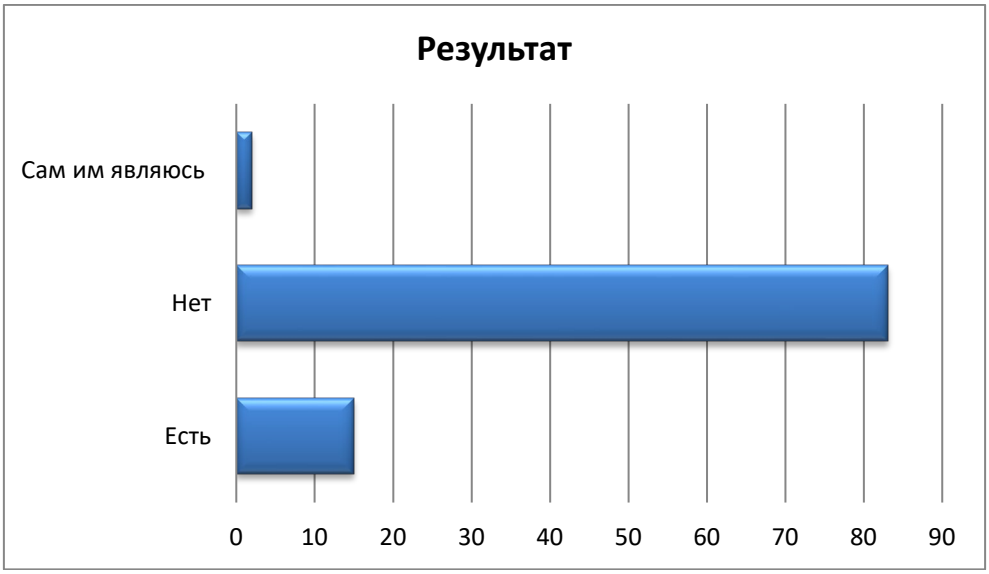


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Есть ли у вас друзья или знакомые с ограниченными возможностями в состоянии здоровья?»

Второй вопрос: «Видите ли вы необходимость в адаптивной физической культуре в вузах?

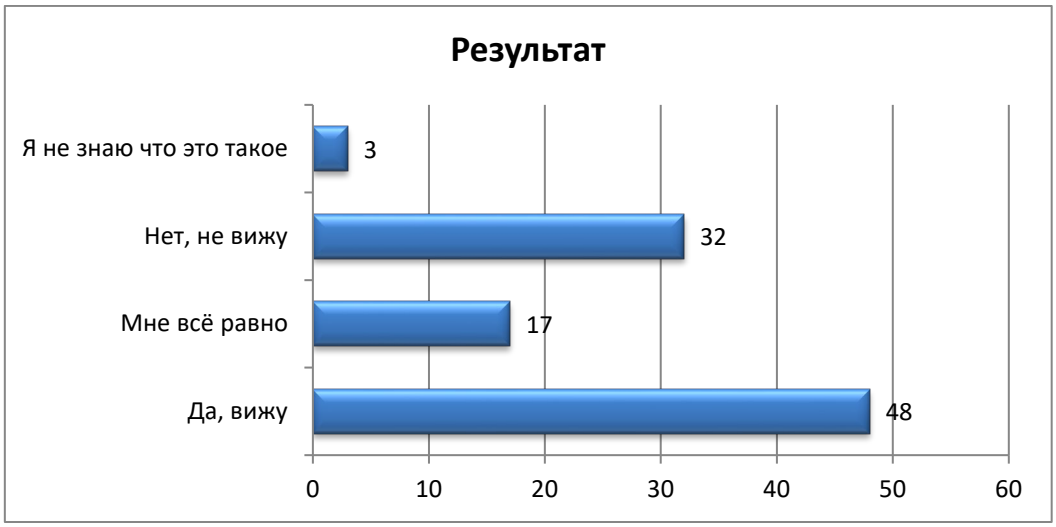


Рис 2. Ответы на вопрос: «Видите ли вы необходимость в адаптивной физической культуре в вузах?»

Исходя из результатов проведённого опроса можно сделать следующие выводы.

Почти 50% студентов видят необходимость в занятиях данного вида физической культурой, несмотря на то, что у большей части студентов даже нет друзей и знакомых с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

Можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура укрепляет дух человека, помогает сформировать внутренний стержень и человеку контролировать свои эмоции, а также налаживать коммуникации и преодолевать трудности.

Библиографический список

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

2. Межман, И.Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И.Ф. Межман, Н.В. Ухина // Молодой ученый. – 2015. – №18. – С. 427-429.

О.И. Кузьмина, А.А. Дубровина, В.А. Медведева

Анализ интересов и потребностей студентов технического вуза в физической культуре и спорте

В настоящее время наблюдается снижение интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и спорта. Для создания побудительных мотивов необходимо знать как уровень двигательной активности, так и психоэмоциональное состояние.

Важно понимать, что снижение двигательной активности неблагоприятно сказывается на работе всего организма в целом, т.к. нарушается обмен веществ, работа сердечно-сосудистой системы (мышцы сердца становятся детренированными, объем сердечной мышцы постепенно сокращается). В целом, недостаток движения ведет к снижению иммунитета и сопротивляемости организма, к хроническим заболеваниям. Вследствие чего появляется утомляемость, раздражительность, нарушается сон и ухудшается память [3].

В ходе данного исследования было проведено анкетирование по оценке собственной двигательной активности и психоэмоциональному состоянию по методике САН (самочувствие, активность, настроение) [1].

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует последовательность промежуточных значений [1].

Целью исследования является выявление потребностей студентов в физической культуре и спорте.

Задачи исследования:

1) провести анкетирование студентов;

2) проанализировать результаты анкетирования;

3) разработать рекомендации по повышению и поддержанию уровня двигательной активности и состоянию САН.

Проведение исследования.

В исследовании, в ходе которого было проведено анкетирование для определения оценки собственной двигательной активности, определено психоэмоциональное состояние по методике САН, приняли участие 62 студента. По результатам анкетирования были рассчитаны аналитические оценки статистической выборки.

Результаты исследования

Среднеарифметические значения характеристик САН по исследуемой группе студентов, представленных на рис. 1.

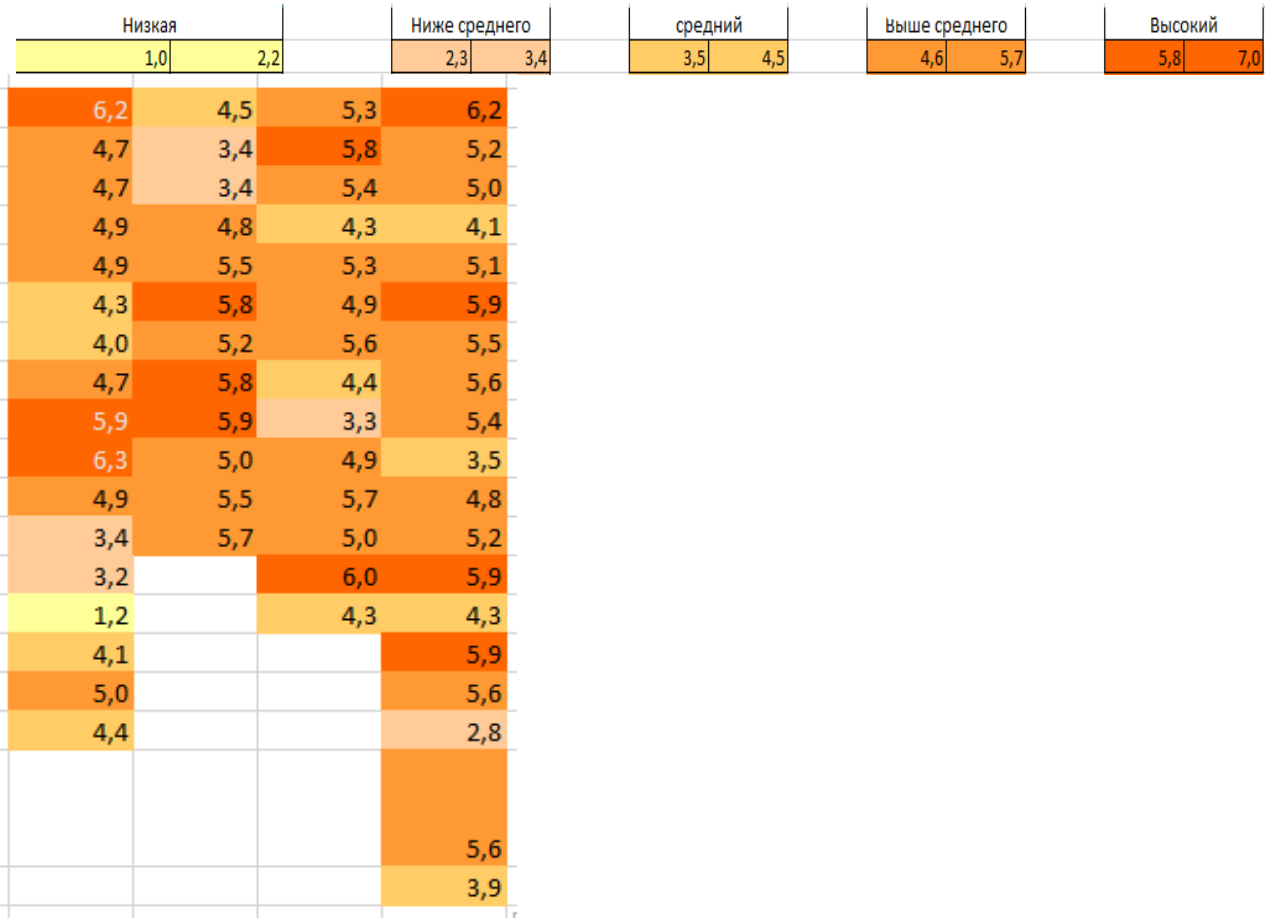


Рис. 1. Среднеарифметические характеристики САН

Для подтверждения данного предположения была построена гистограмма частот (рис. 2). Данная гистограмма указывает на то, что наибольшая частота значений лежит в интервале от 5 до 6, что соответствует уровню «выше среднего».

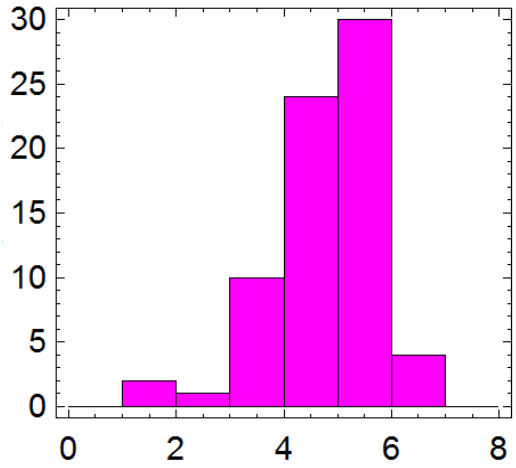


Рис. 2. Гистограмма частот среднеарифметической характеристики САН

На рис. 3 представлена гистограмма среднеарифметической характеристики САН которая представлена однородность результатов исследования между значениями среднеарифметической характеристики.

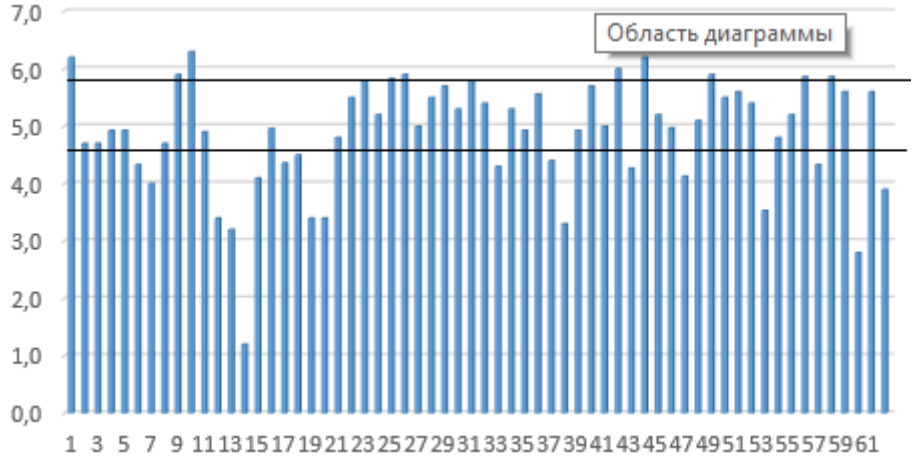


Рис. 3. Гистограмма среднеарифметической характеристики САН

Большинство значений результатов (50%) находятся в одном диапазоне – от 4,6 до 5,7, соответствующему оценке «выше среднего». Наименьшее значение, равное 1,2 (уровень «низкий»), выявлено у 2% студентов от общего количества. Уровню «ниже среднего» соответствует 6 результатов, что соответствует 10% студентов. Равное количество значений на «высокий» и «средний» уровне, по 12 значений (около 19%) на каждый уровень.

Таким образом, наименьшее значение нижней границы «среднего» уровня на 3,4, а разница между самым высоким значением и верхней границей «среднего» уровня составляет 0,6.

По гистограмме частот оценки двигательной активности (рис. 4) видно, что наибольшая частота значений результатов лежит в интервале от 11 до 14, что соответствует достаточной степени активности. Уровень «сред-

ний» наблюдается у 10 студентов (16 %), «выше среднего» можно отметить у большинства обследуемых студентов – у 48 человек, что соответствует 78 %. Студенты с «высоким» уровнем составляют 3 % (2 человека).

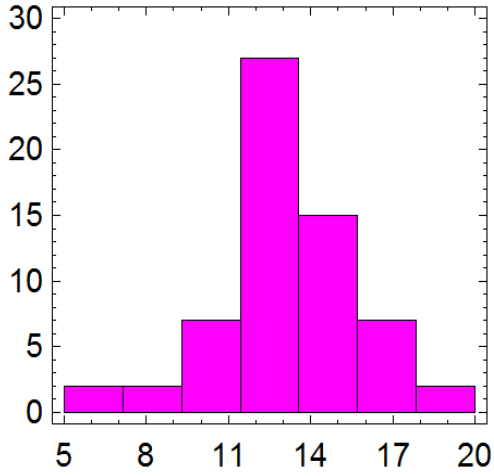


Рис. 4. Гистограмма частот оценки двигательной активности

При подсчете среднеарифметического для каждой из характеристик методики САН можно отметить, что все они соответствуют уровню «выше среднего», т.е. попадают в интервал от 4,6 до 5,7. Среднеарифметическая оценка (ДА) соответствует «достаточной степени активности» т.е. находится в интервале от 12 до17. Минимальные значения соответствуют «низким» уровням: по методике САН эти показатели лежат в интервале от 1,2 до 2, а по методике определения двигательной активности в интервале от 1 до 7. Максимальные значения соответствуют уровням: «высокий» (значения лежат в интервале 5,8-7) для характеристик САН и «очень активны» (значения >18) для характеристики двигательной активности (табл.).

Таблица 1

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБСЛЕДУЕМЫХ СТУДЕНТОВ

Оценки приведены в баллах					
Показатель	ДА	С	А	Н	Ср САН
Ср	12,9	4,9	4,6	5,1	4,9
min	6,0	1,1	1,0	1,7	1,2
max	19,0	6,9	6,2	6,8	6,3

Изучение психоэмоционального состояния и уровня двигательной активности у студентов четвертого курса института высоких технологий ИРНИТУ показало, что среднестатистические показатели в норме и соответствуют «средней» оценке или «выше среднего». Однако необходимо обратить внимание на тех студентов, чьи показатели находятся в интервале 1,2-3,4 по методике САН и в интервале 1-7 по методике ДА. К таким

студентам относятся 10 человек, что соответствует 16% или пятой части от общего количества студентов. Благодаря проведенному анкетированию и аналитической обработке полученных результатов удалось получить достоверные и актуальные данные, что позволило разработать для таких студентов необходимые рекомендации.

Рекомендуется для поддержания и/или повышения уровня двигательной активности регулярно заниматься физической нагрузкой, что способствует снятию усталости, стресса, а также укреплению нервной системы [5].

Для косвенного контроля за двигательной активностью студентов предлагаются следующие критерии: количество шагов выполненных студентами за день, неделю и месяц. Для упрощения контроля можно использовать современные информационно-технические средства в виде гаджетов и специализированного программного обеспечения [3].

Библиографический список

1. Ахматгатин, А.А. Особенности отношения людей к занятиям физическими упражнениями / А.А. Ахматгатин, П.В. Суманеев // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе : материалы междунар. научно-практ. конф., п. Молодежный, 26-28 октября 2016 г. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. – С. 25-29.

2. Григорович, Е.С. Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры : методические рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев ; Белорусский государственный медицинский университет. – URL: https://www.bsmu.by/downloads/kafedri/k_fizvospit/stud/m3.pdf.

3. Коновалова, Т.Г. Отношение студентов Ни ИрГТУ к основам здорового образа жизни (статья) / Т.Г. Коновалова, А.Е. Корнакова // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы международной заочная научно-практ. конф. 26 февраля 2016 г. Донецк.

4. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студентов специальной медицинской группы как инструмент контроля и основа проектирования физкультурной среды обучающихся в технических вузах / О.И. Кузьмина и др. // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2018. – № 3 (120). – С.12-18.

5. Кузьмина, О.И. Психоэмоциональное состояние студентов технического вуза, занимающихся физической культурой в IV функциональной группе (спецмедгруппа Б) / О.И. Кузьмина, А.В. Дружинина // Инновационная наука : междунар. науч. журнал. – Уфа, 2016 г. – С. 206-210.

А.С. Кузьмиченко, Д.А. Жуйко

САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Состояние организма и отдельных его систем в зависимости от формы движения, мощности, длительности, ритма, объема и интенсивности работы можно оценить с помощью дозированных нагрузок и возмущающих воздействий функциональных проб.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом оказывают значительное влияние на органы и системы человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, центральную нервную, выделительную, обмена веществ и энергии, пищеварительную.

Следовательно, при физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма. Чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров-преподавателей, но и самих физкультурников.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом

Основное предназначение медицинского осмотра (врачебного контроля) в том, чтобы определить состояние здоровья студентов и распределить их по группам, учитывая возможности организма: основным или специальным.

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

–расширить знания о физическом развитии;

– приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки;

– ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;

– определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методики самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Дневник состоит из нескольких частей. В основе его лежит таблица, включающая в себя поля для заполнения данных о дате, виде физической нагрузки, частоте сердцебиения до и после тренировки и субъективных

показателей таких, как утомленность, усталость, физическое состояние, аппетит и другие. В конце тетради заполняется таблица, показывающая данные студента в начале каждого семестра. В ней описываются рост, вес, пульс после 20 приседаний, экскурсия грудной клетки. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при этих нагрузках? Прежде всего, частота сердечных сокращений (ЧСС) – пульс. Существует несколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупывание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего определяют частоту пульса на лучевой артерии, у основания большого пальца.

Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интервале. Это позволяет точнее установить момент восстановления

пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-89 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100-130 удар/мин, это свидетельство небольшой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-200 удар/мин свойственно для предельной нагрузки.

Характеристики показателей дневника самоконтроля:

* Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

* Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

* Сон – важный показатель. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

* Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).

* Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает.

* Частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. Пульс в состоянии покоя у тренированного человека ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту.

* Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой спортсменом в течение дня.

* Боли могут возникать в отдельных мышечных группах (наиболее нагружаемых мышцах), при тренировках после длительного перерыва или при занятиях на жестком грунте и т.п. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли, головокружение; на возникновение болей в правом подреберье, особенно при беге, потому что такие боли нередко свидетельствуют о хроническим холецистите, холангите и других заболеваниях печени. Все эти случаи спортсмен отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них врачу.

Нежелание тренироваться, повышенная потливость, бессонница, боли в мышцах могут свидетельствовать о перетренированности.

Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественна потеря веса во время тренировки за счет пота. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировках в горах, при недостаточном потреблении животных белков (мяса, рыбы, творога и др.).

Спортивный врач или тренер должны разъяснять спортсмену, как вести дневник, как оценивать тот или иной показатель своего самочувствия,

его влияние на состояние здоровья и подготовить ему индивидуальный режим тренировочного процесса.

Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и становая динамометрия и др.). Принципиально отличается от дневника самоконтроля студента наличием показателя «желание заниматься».

Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс.

Библиографический список

1. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича.
2. URL: http://fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm.

О.В. Лапыгина

Профилактика алкоголизма и наркомании

Алкоголизм и наркомания – это одна из серьезнейших проблем в современном мире, где ежегодно на планете погибает несколько миллионов людей от прямых или косвенных последствий алкоголизма и наркомании. Вследствие действия всех причин, вместе взятых, продолжительность жизни алкоголика сокращается в среднем на 12-18 лет [3].

Часто людям не понятно, каким образом другие превращаются в зависимых наркоманов и алкоголиков. Они ошибочно предполагают, что причина заключается в отсутствии у наркоманов и алкоголиков силы воли и нравственных принципов. Это мешает им остановить употребление наркотиков, алкоголя.

Наркомания и алкоголизм – это сложные заболевания. Поэтому недостаточно добрых намерений или сильной воли, чтобы бросить пить и употреблять наркотики. Современная социальная ситуация неизбежно привела молодое поколение к необходимости взятия ответственности за свое будущее на себя, самостоятельного выбора и контроля своего поведения. В то же время совершенно очевидно, что очень многие, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых

ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Прогрессивно нарастающие требования социальной среды вызвали появление массовых состояний психоэмоционального напряжения, лавинообразное увеличение форм само разрушающего поведения, на первое место из которых вышла наркотизация, алкоголизация а также различные виды злоупотреблений псих активными веществами.

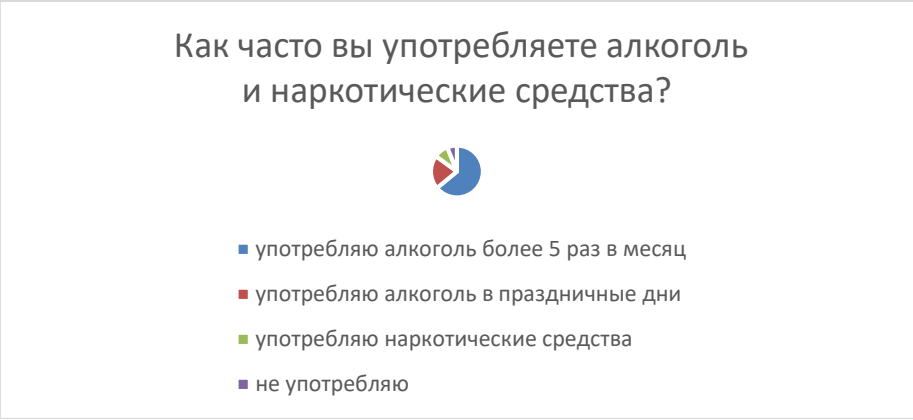
Стадии заболевания химической зависимостью:

Если поражение организма человека не слишком велико и близкие готовы помочь, чтобы сформировались тормозные факторы и человек смог прекратить употребление алкогольных напитков или наркотиков, то побороть зависимость возможно. Это первая стадия алкоголизма или наркомании.

Следующая стадия характеризуется невозможностью отказа от наркотиков или алкоголя, то есть внутренних ресурсов организма не хватает. В этой стадии больные трудоспособны вне состояний наркотического дурмана или алкогольного опьянения и могут прийти за помощью к родным и близким.

Третья стадия характеризуется нарушением обменных процессов в организме человека, приводящих к снижению трудоспособности. В этот период больного беспокоят различные заболевания, но они редко обращаются к специалисту. На первых стадиях больные и их родные упускают возможность лечения, начиная бить тревогу только при снижении уровня трудоспособности больного [4].

Для определения масштаба проблемы зависимости, в социальной сети «ВКонтакте» был проведен анонимный опрос среди молодежи от 16 до 30 лет. Был задан вопрос: «Как часто вы употребляете алкоголь и наркотические средства?».



Среди 1000 опрошенных людей:

- алкоголь употребляют более 5 раз в месяц – 64%,
- в праздничные дни – 21%,

- 9% употребляют наркотические средства,
- 6% ничего не употребляют.

Можно сделать вывод, что большая часть населения (85%) употребляют алкоголь. Меньшая часть населения (6%) ничего не употребляет, и это катастрофически малая цифра.

Решение проблемы

Лечение наркомании, алкоголизма и токсикомании проходит по одной схеме [1]:

– снятие отравления;

– вывод из состояния наркотического состояния или запоя;

– работа с психологом.

Это касается тех, кто попал в реабилитационный центр или в наркологическую клинику. Трудность терапии состоит в том, что пациент не осознаёт своей болезни.

Часто больные попадают на лечение в состоянии сильной интоксикации, наркоманы во время ломки. Получив медицинскую помощь, они снова берутся за своё.

Для тех, кто желает избавиться от зависимости, выход есть.

- Существуют группы анонимных алкоголиков и наркоманов, где проводится психологическая помощь.
- Создаются группы, где лечат трудотерапией и спортом.
- Предлагается восстановление на дому под руководством специалиста.
- В тяжёлом случае предлагаются закрытые стационары.
- Применяется кодирование от зависимости.

Все виды лечения требуют психологической помощи. Только препаратами помочь больному нельзя. Токсикоманией страдают обычно дети. Методика такая же, как и от любой зависимости. Лишь вместе с родителями можно остановить разрушение детского организма. Восстановление больного лежит не только на желании, но и окружающих его людей.

Для того чтобы предотвратить попадание вредных веществ в организмы молодых людей, применяются определенные профилактические меры.

В СМИ и с экранов телевизора регулярно доносятся новости о запрете курения в общественных местах, о рекламе алкоголя. Но тем не менее довольно часто на улицах можно встретить несовершеннолетних с пивом в руках. Алкоголизм и наркомания среди молодежи – это во многом вина взрослого поколения. Если в их окружении будет явная демонстрация приема алкоголя, курения, а также наркотиков, то никакая профилактика не поможет детям избежать этой проблемы.

Принятие жестких ограничений продажи спиртного и сигарет подросткам, совместная работа наркологического контроля, милиции, педагогов, родителей влияет на пристрастие молодежи к отравляющим веществам. Важно показывать подросткам, к чему могут привести пагубные пристрастия.

Отличной профилактической мерой станет также введение обязательного теста на наркотики в школьных учреждениях. При первых признаках зависимости у подростка его немедленно нужно направлять на обследование и лечение.

В заключение можно сделать вывод, что проблема зависимости среди молодежи – это общее дело. Употребление наркотиков во много раз повышает вероятность заражения СПИДом, гепатитом, распространение венерических заболеваний. Учиться и одновременно зависеть от алкоголя, наркотиков, невозможно. Подростки с пагубными пристрастиями довольно быстро опускаются на социальное дно, деградируют, оказываются втянутыми в криминал. Возникают проблемы с семьей, обществом, ребенок становится потенциально опасным для окружающих.

Чтобы меры, принятые для предупреждения алкоголизма, наркомании были эффективными, уменьшился риск возникновения проблемы, а больные получали максимальную помощь в лечении и реабилитации, нужна грамотная законодательная база. В первую очередь надо установить административную ответственность за употребления алкоголя, наркотиков. Предусмотреть возможность досмотра лиц для выявления запрещенных препаратов, веществ, спиртного.

Также следует уделять необходимое внимание подрастающему поколению, нужно проводить с ними беседы, встречи, привлекать к общественным работам и другим занятиям. Подростковый возраст считается периодом, когда ребенку требуется особое внимание. Это поможет избежать неприятных последствий в будущем.

Библиографический список

1. Неганова, А.Ю. Очищение и восстановление организма при алкоголизме и наркомании /А.Ю.Неганова. – М., 2009. – С. 25-36.

2. Профилактика у подростков алкоголизма и наркомании. – URL: https://receptdolgolet.ru//profilaktika/alkogolizma-i-narkomanii-sredi-podrostkov (дата обращения: 25.12.2018).

3. Сатарова, З.Р. Актуальные вопросы профилактики алкоголизма и наркомании / З.Р. Сатарова, М.А. Одилова, Д.К. Муминов // Медицина и здравоохранение : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). – Казань: Бук, 2016. – С. 71-73.

4. Статья о вреде наркопсихических средств. – URL: https://moluch.ru/conf/med/archive/194/9854// (дата обращения: 04.12.2018).

М.С. Левченко, О.М. Холодов, Н.Р. Аббасов

ОСОБЕННОСТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Проведенное исследование проблемы наркомании позволяет заключить, что это болезнь или маленький недуг в истории человечества. Современное общество считает это большой опасностью. Это можно сравнить с маленькой искоркой, из которой может получиться пожар, если вовремя не потушить её. Бороться с этим надо именно сейчас, потому что дальше справиться с этим будет сложнее и сложнее и в итоге – просто невозможно. В наши дни наркомания получила большое развитие. Разные наркотики влияют на людей по-разному, но все они очень опасны [2].

Все наркотики с точки зрения их происхождения можно разделить на две группы – натуральные и синтетические. Использование некоторых растений и их соков для магических, терапевтических или эйфорогенных целей старо, как мир и как стремление человека защититься от физической и духовной боли. Одни из этих растений оказывают успокаивающее, другие – возбуждающее действие. Отдельную группу составляют растения, изменяющие состояние сознания и вызывающие галлюцинации и видения. Термин «синтетические наркотики» относится, прежде всего, к многочисленным веществам, появившимся после 1939 года, вызывающим разные виды зависимости. Главные препараты этой группы: петидин, метадон, продукты переработки смолы и нефти. Наркотиком считается каждое вещество растительного или синтетического происхождения, которое при введении в организм может изменить одну или несколько его функций, и вследствие многократного употребления привести к возникновению психической или физической зависимости. Как мы видим, наркомания – это общий термин, применяемый ко всем видам зависимости от разных наркотиков. Однако в профессиональной медицинской терминологии существует точное разделение наркотических веществ. И каждое оказывает индивидуальное воздействие на человека [1].

Проблема наркомании среди молодежи в России обострилась настолько, что из медицинской стремительно превращается в социальную. В медицинских кругах и в прессе уже идет обсуждение метода лечения наркомании «хирургическим путем» – дырке в черепе и зонд с жидким азотом в «центр удовольствия». Этот способ эффективен, но малейший промах может сделать из человека настоящего дебила. Такая операция является очень дорогостоящей и многим она будет просто не по карману. Поэтому данную проблему надо предотвращать заранее [3].

Как нам известно, что каждый человек индивидуален и практически невозможно найти двух одинаковых людей. Также и по отношению к

наркотикам каждый человек реагирует по-своему. Некоторые привыкают после первого употребления, а некоторым нужно несколько раз, но всех их объединяет то, что в итоге они становятся зависимыми от этого наркотического вещества. В данном случае рассчитать свои силы невозможно и поэтому не стоит даже пробовать наркотики. В нашей стране проводится активная пропаганда против наркотиков и в первых рядах можно увидеть СМИ. Как это сказывается на обществе сказать очень сложно [2]. А количество наркоманов в нашей стране с каждым годом увеличивается. К сожалению, наркомания быстро развивается среди подростков. Что подталкивает нормального человека начать употреблять наркотические вещества?! Во многих случаях это просто интерес перед неизвестным, но ведь каждый сознательный человек проинформирован по этому поводу. В школах проводятся различные мероприятия посвящённые данной проблеме. Телевиденье, радио и пресса ежедневно информирует каждого из нас по данному вопросу. Так что мешает человеку не осуществлять данной ошибки?! Мы думаем, что это просто слабость. Любая причина, которая побуждает человека пойти на данное действие не является уважительной. Сильный человек всегда справится со всеми трудностями и не будет употреблять наркотики. Но вот проблема, некоторые люди употребляют наркотики совершенно не задумываясь об опасности, по причине избытка денежных средств. Просто «захотелось». Таких людей нельзя назвать слабыми. Они просто не осознают последствий как следует, а когда есть возможность, то соблазн становится ещё сильнее. Практически каждый наркоман начинал когда-то с лёгких наркотиков и постепенно переходил на более тяжёлые. Со стороны это начинается, как – бы, с безобидной марихуаны и не представляет большой угрозы обществу, но ведь это затягивает.

Библиографический список

1. Устинов, И.Ю. Здоровый образ жизни – важное направление воспитания студентов спортивного вуза / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : VII межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием. – М.: ПИФКиС МГПУ, 2017. – С. 307-309.

2. Устинов, И.Ю. Основные факторы здорового образа жизни в молодежной среде / И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Комплексные проблемы техносферной безопасности : XI Международная научно-практическая конференция. – Воронеж: ВГТУ, 2015. – С. 272-277.

3. 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 : VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

В.Ф. Лигута

МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

В современной педагогической теории и практике проблема формирования здоровья и здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест. Здоровый образ жизни – это сложная многофакторная динамическая система позитивных проявлений деятельности человека, его духовность, стремление к самосовершенствованию. Иными словами, здоровый образ жизни связан с целенаправленным формированием сознания и поведения человека, соответствующих требованиям здоровья. Основы такого поведения должны постоянно закладываться у детей, подростков и молодежи.

Составляющими здорового образа жизни являются: стремление к физическому совершенствованию; достижение душевной, психической гармонии в жизни; обеспечение полноценного питания; исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурение, алкоголизм, наркомания и т.д.); соблюдение личной гигиены; закаливание организма. Системообразующим фактором здоровья и ведущим компонентом здорового образа жизни выступает двигательная активность, которая обеспечивает оптимальное функционирование человека на всех этапах индивидуального возрастного развития.

В этом контексте актуальным является изучение некоторых составляющих здорового образа жизни курсантов, поступивших в образовательные организации системы МВД России, с целью повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, и в частности, физической подготовки в вузе. Это связано с тем, что учебно-профессиональная деятельность обучающихся в вузах МВД России предъявляет особые требования к их профессиональному здоровью.

Для проведения сравнительного анализа показателей здорового образа жизни курсантов первого года обучения, поступивших в 2008 г. и 2018 г. в Дальневосточный юридический институт МВД России, нами был использован метод социологического опроса, в котором приняли участие 162 курсанта (2008 г. –79 чел., (43 юноши и 36 девушки); 2018 г. 83 чел., (45 юноши 38 девушки).

На основе анкетного опроса определялись следующие качественные и количественные характеристики здорового образа жизни: мнение курсантов о собственном здоровье, факторы сохранения и укрепления здоровья, вредные привычки, физическая активность, роль физической культуры

и физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Анализ анкетного опроса свидетельствует, что количество курсантов, оценивающих свое здоровье как хорошее, поступивших в вуз в 2018 году намного больше, чем в 2008 году (на 5,3% юношей и 13,8% девушек) (табл. 1).

Таблица 1

САМООЦЕНКА КУРСАНТОВ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ, %

Варианты ответов	Юноши		Девушки	
	2008 г.	2018 г.	2008 г.	2018 г.
Хорошее	83,3	88,6	70,4	84,2
Удовлетворительное	16,7	11,4	29,6	15,8

Наиболее важными факторами сохранения и укрепления здоровья, по мнению юношей, являются следующие: правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями, отказ от курения и употребления спиртных напитков. Для девушек: правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и гигиенические факторы (табл.2).В целом рейтинг данных факторов относительно сохраняется у курсантов 2008 года и 2018 года.

Таблица 2

ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, %

Варианты ответов	Юноши				Девушки			
	2008 г.	место	2018 г.	место	2008 г.	место	2018 г.	место
Правильно питаться	75,0	3	94,3	1	95,2	1	94,7	1
Регулярно заниматься физическими упражнениями	83,3	1-2	82,8	2	90,1	2	84,2	2
Поддерживать чистоту тела	25,0	7-8	68,6	4	57,1	5-6	71,1	3-4
Вовремя вставать и ложиться спать, жить по распорядку дня	8,3	9	37,2	6-8	47,6	7	47,4	6
Выполнять утреннюю гимнастику	50,0	5	20,0	9	33,3	8	10,5	9
Отказ от курения	83,3	1-2	80,0	3	71,4	3	68,4	5
Отказ от употребления спиртных напитков	66,7	4	51,4	5	61,9	4	42,1	7
Закаливание	25,0	7-8	37,2	6-8	19,0	9	15,8	8
Ежедневные прогулки на свежем воздухе	41,7	6	37,2	6-8	57,1	5-6	71,1	3-4

Подавляющее число респондентов 2008 и 2018 годов наиболее опасными для здоровья считают наличие вредных привычек: употребление наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем (табл. 3).

Таблица 3

ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, %

Варианты ответов	Юноши				Девушки			
	2008 г.	место	2018 г.	место	2008 г.	место	2018 г.	место
Курение	66,7	1-2	71,4	3	71,4	3	71,1	2
Употребление наркотиков	66,7	1-2	88,6	1	100	1	86,8	1
Злоупотребление алкоголем	33,3	3-5	74,3	2	80,9	2	55,3	3
Неправильное питание	16,7	6	45,7	4	57,1	4	39,5	5
Загрязнение окружающей среды	8,3	7	42,8	5-6	52,4	5	34,2	6
Перегруженность учебного процесса	33,3	3-5	37,2	7	47,6	6-7	47,4	4
Низкая двигательная активность	33,3	3-5	42,8	5-6	47,6	6-7	31,6	7

В то же время большее количество юношей по сравнению с девушками курят каждый день. Характерно то, что курящих девушек и юношей в 2008 году было одинаково (33,3%), 2018 году: 22,8% – юношей и 13,1% – девушек (табл. 4).

Таблица 4

ОТНОШЕНИЕ КУРСАНТОВ К КУРЕНИЮ, %

Варианты ответов	Юноши		Девушки	
	2008 г.	2018 г.	2008 г.	2018 г.
Да, курю каждый день	25,0	17,1	23,8	10,5
Да, но не каждый день	8,3	5,7	9,5	2,6
Раньше курил(а), сейчас нет	–	8,6	4,8	5,3
Нет, не курю	66,7	68,6	61,9	81,6

За исследуемый период времени количество курсантов, не употребляющих спиртные напитки, увеличилось: юношей с 25,0% (2008г.) до 40,0% (2018 г), девушек с 28,6% (2008 г.) до 36,8% (2018 г.) (табл. 5).

Таблица 5

ОТНОШЕНИЕ КУРСАНТОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, %

Варианты ответов	Юноши		Девушки	
	2008 г.	2018 г.	2008 г.	2018 г.
Да, употребляю	8,3	14,3	14,3	13,2
Нет, не употребляю	25,0	40,0	28,6	36,8
Употребляю по праздникам	66,7	45,7	57,1	50,0

В целом результаты социологического опроса 2008 и 2018 годов показали, что 95,7% юношей и 91,1% девушек для сохранения и укрепления своего здоровья считают важным занятия физической культурой и спортом, остальные не видят в этом необходимости.

При этом наблюдается тенденция к снижению количества занимающихся спортом по сравнению с 2008 годом, что требует проведения определенной работы по агитации, пропаганде, организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий с целью привлечения первокурсников в спортивные секции института (табл. 6).

Таблица 6

ОТНОШЕНИЕ КУРСАНТОВ К СПОРТУ, %

Варианты ответов	Юноши		Девушки	
	2008 г.	2018 г.	2008 г.	2018 г.
Да, занимаюсь спортом	75,0	51,4	52,4	50,0
Нет, не занимаюсь спортом	25,0	48,6	47,6	50,0

В динамике по исследуемым годамнаблюдается увеличение количества курсантов, посещающих платные секции в городе по различным видам спорта (у юношей на 2,8%, у девушек на 13,2%).

Утреннюю зарядку в 2008 году регулярно выполняло 75,0% юношей в 2018 году данное число составило всего 57,2%, у девушек наоборот произошло увеличение этого показателя почти в два раза (табл. 7).

Таблица 7

ОТНОШЕНИЕ КУРСАНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ, %

Варианты ответов	Юноши		Девушки	
	2008 г.	2018 г.	2008 г.	2018 г.
Да, регулярно	75,0	57,2	9,5	18,4
Да, но не регулярно	16,7	31,4	19,1	26,3
Нет	8,3	11,4	71,4	55,3

Таким образом, результаты проведенного социологического опроса показали, что курсанты понимают значимость факторов сохранения и укрепления здоровья. Высоко ценят роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Установлена тенденция к снижению количества курсантов, занимающихся спортом. Уменьшилось число юношей и девушек, поступивших на первый курс, курящих и употребляющих спиртные напитки.

Полученные данные могут быть использованы педагогическим коллективом с целью совершенствования физкультурно-спортивной работы в вузе.

А.Ю. Логинова, Н.В. Люлина

ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проблема формирования здорового образа жизни достаточно полно освещается во многих социально-философских, педагогических, социологических и медицинских трудах. Особо актуальной эта проблематика стала во второй половине XX века [2].

Понятие «здоровый образ жизни» состоит из двух слов: здоровье и образ жизни. Под образом жизни понимается: распорядок дня, условия жизни и труда, круг общения, привычки и развлечения, а также социальный статус человека.

Активное распространение здорового образа жизни вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм современного человека. Это связано с экологическими, психологическими, политическими и иными аспектами жизни, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья современного общества.

Известно то, что здоровый образ жизни является толчком для развития множества сторон жизнедеятельности современного человека, достижения им активного долголетия и активного участия в трудовой, досуговой и иных формах жизнедеятельности.

Ритм жизни современного человека диктует свои правила. Современный человек все чаще живет и работает в таком темпе, что ему бывает некогда спать и есть. Болеть ему тоже некогда. Сегодня быть здоровым – это не только красиво, модно, престижно и выгодно.

На данный момент человечество все больше задумывается о своем здоровье как физическом, так и духовном. А также о том, как сохранить это здоровье на долгие годы.

Быть здоровым – это модно, престижно, выгодно. Здоровый человек – красив, ухожен, культурен, самодостаточен. Больной – невежа, несчастен, обижен, чувствует себя жертвой, депрессивен, неуспешен и пребывает в постоянном негативе. Выбор за каждым из нас [2].

В большинстве стран здоровый образ жизни уже давно развивается на государственно уровне. Так, правительство США, вкладывая немалые деньги в развитие и распространение здорового образа жизни, добилось вполне ощутимых результатов.

Но, к сожалению, человек не в состоянии самостоятельно контролировать свой образ жизни. Это обуславливается существованием факторов, влияющих на его поведение, но не поддающиеся контролю. К таким факторам может быть отнесен уровень доходов, от которого зависит качество и уровень жизни человека. Также к данным факторам можно отнести его

воспитание, полученное от родителей в соответствии с социальными нормами, характерными для данной этнической группы и в условиях существования конкретного государства.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) в понятие здоровья включает «полное физическое, психическое и социальное благополучие», а также способность и возможность «вести социально и экономически продуктивную жизнь».

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни – это поведение, в основе которого лежат обоснованные научные нормативы и направленные на сохранение и укрепление здоровья, включая активацию защитных сил, поддержание высокого уровня продуктивности и достижение активного долголетия [3].

Современному человеку для ведения здорового образа жизни необходимо придерживаться правильного соотношению белков, жиров и углеводов, которое в настоящее время формулируется как 1:1:4. Такое соотношение является рациональной калорийностью, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности.

Еще одно правило, которому стоит придерживаться – это частота приема пищи, которые должны составлять не менее 3 раз в день. Качество употребляемой пищи также является основополагающим правилом здорового образа жизни [4].

Следует отметить, что при ведении здорового образа жизни необходимо осуществлять рациональную физическую активность, соблюдать режим работы и отдыха. Ведь на протяжении многих веков и тысячелетий организм человека формировался и приспосабливался под большую физическую активность. В теле человека существует более шестисот мышц. Все они должны активно работать для стимулирования органов и таких систем человека как пищеварительной, нервной, кровеносной и других. За счет физических нагрузок, происходит насыщение кислородом всего организма, а питательные вещества, в свою очередь, полноценно усваиваются. Это все свидетельствует о том, что работающие мышцы являются залогом здоровья всего организма. А вот недостаточность движения, наоборот, приводит к ухудшению и нарушению функций большинства органов.

Следует отказаться от всех пагубных привычек. К ним относятся такие привычки как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи. Все они наносят серьезный ущерб здоровью человека [4].

Еще одним правилом при ведении здорового образа жизни является гигиена. Ее поддержание является важной составляющей здорового образа жизни. Чистое тело не только предотвращает возникновение многих заболеваний, но и помогает лучше функционировать организму человека.

Выделяют несколько типов здоровья: здоровье физическое, психическое и нравственное.

Под физическим здоровьем понимается естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

В свою очередь, психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

А понятие нравственного здоровья определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Отличительными признаками нравственного здоровья современного человека являются сознательное отношение к работе, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих «идеальному» образу жизни.

Здоровый во всех отношения человек отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей жизни и работы. Он стремится к совершенствованию собственной жизни, а также, к достижению неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и общего самочувствия человека. С каждым годом здоровый образ жизни приобретает все большее распространение, как на государственном уровне, так и на уровне населения. Это обусловлено тем, что современные люди более озадачены проблемой сохранения здоровья, молодости и активности на долгие годы. Здоровый образ жизни отлично поможет справиться с этой задачей [1].

Здоровый образ жизни современного человека имеет множество граней. Хотелось бы отметить, если здоровый образ жизни станет еще более распространен и большее количество людей будут его придерживаться, то современное человечество сможет избавиться от многих недугов. А это значит, что качество жизни всего населения станет значительно лучше.

Библиографический список

1. Здоровый образ жизни и его необходимость в жизни современного человека : реферат. – URL: https://www.bestreferat.ru/referat-226644.html.

2. URL: https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/ Здоровый образ жизни

3. Фитнес – преимущества и недостатки. – URL: https://medvoice.ru/fitnes-preimushhestva-i-nedostatki.

4. Могильный, Н.П. Секреты здоровья и долголетия / Н.П. Могильный. – Стрекоза, 2000.– 512 с.

М.А. Лозовая, А.А. Лозовой

Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений учащейся молодежи

В современном мире, с постоянно меняющейся экономической, политической и социальной ситуациями, до сих пор существует множество социальных ценностей, важность которых нельзя переоценить. Одной из таких ценностей является, конечно же, физическая культура. Важность физической культуры в развитии и формировании личности огромна, именно поэтому проблема распространения физического воспитания как средства формирования здорового образа жизни особенно актуальна на данный момент.

Проблема также очень актуальна среди молодежи, потому что во время взросления формируются и закладываются основы здорового образа жизни, которые важно вовремя привить ребенку для его дальнейшей благополучной жизни в обществе без проблем, которые приносит отсутствие должной физической подготовки, курение или употребление алкоголя.

Существует большое количество препятствий для распространения физической культуры как важного звена в формировании индивида. Это такие проблемы, как отсутствие финансирования, отсутствие должного освещения данной темы в средствах массовой информации, активная пропаганда нездорового образа жизни в узких социальных кругах, интернет-пропаганда и др. Все это очень ограничивает реализацию правильных образовательных стратегий с точки зрения физической культуры.

Общеизвестно, что существует огромная образовательная нагрузка на молодежь, что не редко приводит не только к проблемам со здоровьем, но и к банальной невозможности или неспособности студентам получить должную физическую подготовку из-за нехватки времени. Именно поэтому во многих вузах предусмотрены занятия физической культуры в учебное время вплоть до 4 курса.

Молодые люди часто не имеют реальной возможности улучшить уровень физической культуры. Это может быть связано как с недостаточным уровнем физического воспитания, неосознанности всей важности физической активности растущего организма, так и с банальной нехваткой времени или средств, для должного улучшения или поддержания физической формы.

Согласно существующей в обществе точке зрения, отсутствие должного уровня развития спорта и поощрения физической культуры способствует повсеместному распространению таких «болезней общества», как

никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания и т.д. Пугающим фактором является тот факт, что данные заболевания имеют место быть и среди молодежи.

Часто говорится о том, что уровень физической культуры населения напрямую влияет на экономическую и демографическую ситуацию в стране, с чем нельзя не согласиться, ведь уровень физического воспитания людей прямо пропорционален уровню их здоровья и благополучия.

Бесспорно, важность физической культуры для здоровья, развития и общего состояния человека нельзя переоценить. Именно поэтому с самого детства родители, близкие, учителя, интернет и телевидение – прививают ребенку любовь к спорту и невероятную полезность физической активности, всячески поощряют желание детей развиваться в спортивном направлении.

В таком возрасте любая физическая подготовка проходит, как правильно, под пристальным наблюдением тренеров и специалистов, что позволяет контролировать правильное развитие растущего организма и предотвратить травмы во время физической активности. Этот этап является немаловажным в формировании мировоззрения ребенка и влияет на его отношения к физической культуре в целом.

Воспитание здорового образа жизни у ребенка в целом – это задача, которая встает на сегодняшний день перед каждым родителем.

В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физкультуры в школе и именно на этом этапе становления личности важно показать ребенку всю важность физических нагрузок и не сформировать неправильное впечатление о спорте, что в дальнейшем может сказаться на физической форме человека.

Приблизительно к 16 годам самосознание индивида уже почти полностью сформировано. Игровая природа спорта превращается в полноценное осознание человеком всех факторов полезности и радости, которые ему приносит занятие физической культурой и спортом. Важность этого осознания состоит в том, что спорт напрямую способствует развитию навыков общения, устраняет комплексы и освобождает от многих предрассудков. Полезные качества спорта помогают развиваться не только физически, но и умственно, что является очень важным фактором для молодежи.

Физическое воспитание – это не только поддержание здоровья, но и профилактика заболеваний и прежде всего болезней сердца. Эти заболевания часто требуют длительного лечения. Но, увы, это не всегда приводит к выздоровлению. Именно поэтому физическая активность является важным компонентом в профилактике различных заболеваний.

Постоянная мышечная активность, физические нагрузки и спорт необходимы, так как это позволяет снизить риск получения всевозможных

заболеваний и вредных явлений. Так как при низкой двигательной активности человека начинается усиленный распад белков. Это приводит к тому, что мышцы постепенно атрофируются. Страдает так же дыхательная система, следствием чего являются различные заболевания дыхательных путей, легких. Недостаточная активность так же сказывается на пищеварительном тракте: нарушается процесс пищеварения [2, с. 56].

Систематические физические нагрузки не только снижают риск получить заболевание, но и положительно влияют на психику – на внимание, память и в целом мышление человека.

Известно, что во время физических упражнений эффективность человеческой деятельности возрастает в целом.

То есть повышается способность человека выполнять большее количество работы в течение определенного периода времени. С увеличением эффективности в состоянии мышечного отдыха частота сердечных сокращений уменьшается. Человек начинает работать больше и меньше устает. Отдых и, прежде всего, сон полностью используются организмом.

Любая деятельность человека напрямую или косвенно связана с физической работой, а это значит только то, что человек, для выполнения какой-либо работы, должен иметь отличную физическую форму и хорошее здоровье. Всего этого можно добиться, только если регулярно заниматься физической активностью. Благо для этого сейчас существует огромное множество различных видов спорта, некоторыми из которых можно заниматься, не покидая рабочего места.

Физическая культура и спорт дают человеку не только чувство физического совершенства, но и дают ему силу и формируют его дух, что очень важно для повышения нравственных качеств человека и для нормального существования его в условиях современного мира.

Влияние физической культуры на формирование личности человека широко освещено в различных научных статьях, где говорится, что физическая активность затрагивает формирование личности с различных сторон, формирует моральные и нравственные качества и, конечно же, влияет на общее физическое состояние. Спорт также стимулирует выработку нового жизненного подхода и новых достижений на работе или учебе.

Для того, чтобы человек смог прийти к выводу о важности физической культуры и спорта, он должен четко осознавать свою роль в жизни. Наилучшим сценарием является тот, когда человек понимает, что никогда не поздно начать здоровый образ жизни.

Впрочем, здоровый образ жизни, состоящий из спорта и физической культуры, приводит, как правило, к нормальной, здоровой, наполненной радостью, амбициями, желаниями, мечтами и их воплощениями, жизни, в которой человек может реализовать себя, свои силы и таланты, открывать

новые горизонты и иметь возможность наслаждаться всеми возможными благами. Это путь, к которому приходит здравомыслящий человек, чтобы жизнь, которую он прожил, была плодотворной, принесла радость самому себе и другим.

Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и готовности.

Возрастающие нагрузки, которые падают на наши плечи, требуют физического совершенства, что должно быть достигнуто посредством физической подготовки [1, с. 102].

Каждый из нас хочет прожить свою жизнь счастливо. Очень важным компонентом этого счастья является здоровье. Но здоровье нельзя купить или получить в подарок. Именно поэтому мы должны сделать все возможное, чтобы сохранить его, пока не стало слишком поздно. Люди часто пренебрегают состоянием своего здоровья и не считают физическую культуру важной частью своей жизни и ведут неправильный образ жизни, из-за которого не редко возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы дома, на работе или учебе. Так вот единственное, о чем вам стоит задуматься: делаете ли вы достаточно, чтобы сохранить свое здоровье? В конце концов, частых посещений врача можно избежать, если вы сможете правильно построить свой образ жизни.

Физическое образование человека есть база для всего остального. Без правильно поставленной физической культуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Спорт и физическая культура являются главным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Именно поэтому важно, чтобы место физического воспитания и спорта в системе ценностей человека и современной культуры

Библиографический список

1. Физическая культура в образовательном процессе / Р.Р. Абдуллин [и др.]. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 164 с.

2. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов. – М.: Медгиз, 1952. – 136 с.

3. Тихонов, А.М. Физическая культура / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. – 104 с.

М.А. Лозовая, А.А. Лозовой

Увеличения влияния здорового образа жизни среди молодого населения

В последней трети века, проблема здорового образа жизни приобретает глобальный масштаб, и ее актуальность с течением времени только возрастает. Это объясняется целым рядом причин, и самая главная из них: высокий уровень развития цивилизации, повлекший за собой такие проблемы, как гиподинамия с последствиями в виде хронических болезней, неправильное питание, перегруженность информацией, что истощает нервную систему и вызывает склонность не только к вредным привычкам.

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому здоровьесбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном.

Здоровый образ жизни тесно связан с состоянием здоровья населения. Сложность ситуации заключается в противоречии между социальным потенциалом молодежи, как наиболее динамично развивающейся социальной группой, и снижением её позитивных качественных характеристик. По данным медико-социальных исследований, у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьёзные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни человека.

Понимание этой проблемы отражается на государственном уровне: 2008 год был объявлен годом семьи, 2009 год – годом молодёжи. В своем послании Парламенту Российской Федерации на 2013 год Президент Российской Федерации В.В. Путин обозначил в качестве наиболее важного направления в области укрепления здоровья развитие физической культуры и спорта в молодежной среде. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях.

Молодые годы особо значимы для всей последующей жизни человека, именно они в большей степени определяют, каких успехов сможет добиться человек в жизни. Кроме того, если в дошкольном и школьном возрасте большое влияние на подрастающее поколение оказывают родители и школа, причем и те, и другие могут в какой-то степени потребовать от ребенка строгого и неукоснительного выполнения оздоровительных мер, то в молодом возрасте человек должен уже самостоятельно и осознанно делать шаги в этом направлении, и мотивировать его к этому как раз и может

пропаганда здорового образа жизни. Вот почему популяризации здорового образа жизни среди молодежи придаётся первостепенное значение.

Большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимается очень широкий спектр деятельности. Сегодня накоплен немалый опыт в этом направлении, используются самые различные методы: метод устной пропаганды, который включает в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции; метод печатной пропаганды (статьи, листовки, стенные газеты, буклеты, брошюры, санитарные бюллетени и т.д.); наглядный метод, куда входят и натуральные объекты (например, образцы растительного и животного мира, продукты), и изобразительные средства (объемные: макет, модель, скульптура; плоскостные: плакат, рисунок, фотография).

Анализ текущей ситуации в современном обществе позволяет сделать вывод: пропаганда ведется, но нужная цель не достигается. Уровень здоровья молодежи с каждым годом ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь стала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике – 40% юношей и 30% девушек).

Необходимо сказать, что алкоголь, сигареты и наркотики часто используются молодыми людьми для снятия стрессов в виду сильного воздействия на молодежь различных стрессогенных факторов, которые вызывают депрессивные состояния. Депрессия представляет собой эпизодически повторяющееся заболевание. При этом на каждый его эпизод может приходиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Приблизительно в 20% случаев в современных условиях эта болезнь становится хроническим заболеванием без ремиссии, особенно, если не принимаются меры по лечению.

Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека и его социального самочувствия. Режим труда и отдыха, дня, питания, сна, привычки могут, как способствовать развитию здоровья, так и оказывать на него деструктивное влияние. Развитие социально активной, гармоничной личности возможно только при ведении здорового образа жизни, когда человек в полной мере может реализовать его духовный и физический потенциал. Это требует целенаправленного формирования личности и сознания, при котором здоровье становится осознаваемой жизненно необходимой ценностью.

Нерациональное питание, экологические риски, психоэмоциональные стрессы являются на сегодняшний момент одними из важнейших болезней современной цивилизации. Западные ученые считают, что снижение заболеваемости можно добиться путем упреждающего воздействия на факторы риска. Это заключается, прежде всего, в ведении здорового образа жизни. Основой здорового образа жизни должен быть не только отказ от вредных привычек и соблюдение режимов питания, дня, сна, но и активное занятие

физической культурой и спортом, что позволит лучше молодых людям справляться со стрессами и воспитать личную ответственность человека за свое здоровье на 40%.

На формирование и развитие здорового образа жизни, оказывают влияние большое факторов. К ним относятся: экономические, экологические, социальные, информационные и политические. К примеру, на представление людей об идеале здорового человека оказывает влияние уклад жизни общества.

На сегодняшний момент состояние здоровья молодежи является важным индикатором общественного развития. Он отражает социально-экономическое и санитарно-гигиеническое благополучие страны. Является ключевым в экономическом, оборонном, трудовом, и культурном потенциале общества. Считается, что молодежь является наиболее здоровой категорией населения страны. Однако именно в студенческие годы наблюдается высокий темп роста практически всех классов заболеваний. У молодых людей отсутствует или не четко выражено осознание взаимосвязи социальной успешности и состояния здоровья. Молодежь часто надеется на собственные способности, таланты и крепкое здоровье, часто эксплуатируя его. При этом забывая, что здоровье является важным жизненным ресурсом. В тоже время внушает опасения и низкая информированность студентов в сфере заботы о своем здоровье и отсутствием мотивом для ведения здорового образа жизни, а основными причинами нежелания или невозможности для здорового поведения являются нехватка силы воли, времени, денег. При этом, как показывают социологические исследования, подавляющая часть молодых людей осознает необходимость ведения здорового образа жизни.

На сегодняшний момент в молодежной среде складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Все это требует разработки мер, которые позволят не только сохранить, но и укрепить здоровье подрастающего поколения.

Еще одной частью проблемы формирования здорового образа жизни является то, что хоть молодые люди и осознают ценность здоровья, но его составляющие не всегда осознаются и не занимают высокие места среди личностных установок. Как уже говорилось, большая часть молодежи осознает необходимость в здоровом образе жизни. Но он не является для них потребностью, что выражается в отсутствии действий, направленных на поддержание и развитие своего здоровья. Это может быть связано с тем, что молодые люди не хотят менять свои привычки и стереотипы поведения.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны

самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Спортивные комплексы должны быть построены в каждом городе, и занятия должны быть доступны каждому.

Важный метод укрепления здоровья населения – это обучение граждан здоровому образу жизни. Популяризации здорового образа жизни сре-

ди молодежи придается первостепенное значение. Задача общества — в максимально короткие сроки изменить ситуацию, сделать так, чтобы здоровье стало одним из основных личностных приоритетов.

Библиографический список

1. Возвращенное здоровье. – URL: http://vozz.org/zdravoteka/5029/ (дата обращения: 24.02.2017).

2. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. – URL: http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html (дата обращения: 19.02.2017).

3. Зорин, В.О. Исследование влияния телевидения на сознание молодежи / В.О. Зорин, Т.Е. Киселева, Л.В. Быкасова // Молодежный научный форум: гуманитарные науки : материалы XIII студенческой международной заочной научно-практ. конф. – URL: https://nauchforum.ru/node/3735 (дата обращения: 23.02.2017).

А.А. Лозовой, Г.Н. Бортникова

Создание и поддержание здорового образа жизни посредством физической культуры

О заслуге спорта в жизни людей известно всем. Спорт является наиболее доступным средством для создания и поддержания здоровья человеческого организма. В наши дни возникает и развивается все больше форм физической активности.

Перед тем как говорить о создании и поддержании здорового образа жизни посредством физической культуры, стоит рассмотреть основные понятия, связанные с данной темой и разобраться в этом.

Физическая культура – это сфера социальной активности, которая занимается сохранением и укреплением здоровья человека. Кроме того она развивает психофизические способности в процессе сознательной двигательной активности. Физическое воспитание в некотором смысле является частью спорта. Выявляется определенный вид деятельности, который направлен на получение максимального результата, а также целевая подготовка к его получению [3]. Именно благодаря физической активности, проявляемой во время занятий спортом и физической подготовкой, человек создает здоровый образ жизни.

Разумеется, в современное время, когда всё подвержено быстрому и постоянному развитию, человеку нужнее умственный труд, нежели физический. Но если оградить свою жизнь одного из них, человеку будет достаточно тяжело полноценно существовать. Нарушение какого-либо вида

труда приводит к ослаблению организма во многих проявлениях. Чтобы этого избежать, человеку нужно создавать свой образ жизни. И для этого нужно включить в свою жизнь физическую культуру и спорт.

Несомненно, спорт и физические упражнения несут положительное влияние на человека. Абсолютно каждый может найти для себя в спорте что-то подходящее. Существует большое количество разнообразных видов спорта. Даже обыкновенные спортивные игры (например, волейбол, футбол, хоккей) приносят большую пользу для здоровья. Кроме того, к спорту относится фигурное катание, плавание, бег на лыжах и т.д. Всё это оказывает исключительно положительное влияние на здоровье.

Занятия физической культурой развивают человеческий организм и создает образ жизни в целом. В первую очередь создание происходит за счет того, что у человека укрепляется здоровье. То есть, при занятиях улучшается жизнедеятельность всего организма [1]. Рассмотрим влияние на определенные функции организма человека.

1) опорно-двигательный аппарат. Физическая культура несет своим последствием улучшение и укрепление костей человека, а также увеличение мышц в объёме. Кроме того, снабжение мышц больше обогащается кислородом, появляются новые сосуды. Занятия спортом на постоянной основе способствуют предотвращению разнообразных заболеваний, связанных с органами опоры и движения;

2) нервная система. Физическая культура улучшает координацию движений, вырабатываются новые рефлексы, увеличивается скорость процессов нервной системы. Мозг начинает быстрее реагировать на какие-либо раздражители внешней среды;

3) дыхание. Занятия требуют от человека больше кислорода, нежели в обычное время. От этого легкие становятся ёмкими, поскольку объем воздуха, поступающий в органы дыхания, увеличивается в несколько раз;

4) иммунитет и улучшение состава крови. Люди, занимающиеся спортом, подвержены меньшему риску заболеваний. Это обусловлено появлением большого количества эритроцитов и лимфоцитов. Именно они способны устранить какие-либо вещества, несущие негативный характер, в организме;

5) психическое здоровье. Если заниматься спортом на постоянной основе, у человека будет минимальный риск возникновения каких-либо психических расстройств и заболеваний, поскольку физическая активность приносит людям счастье и удовлетворение.

Всем известно, что сердце – практически самый важный человеческий орган и именно оно подвержено многим опасным и серьезным заболеваниям. Для хорошей работы сердца необходимо включить в свой образ жизни спорт. Физические упражнения положительно влияют на сердечно –

сосудистую систему и помогают адаптировать организм к окружающей среде.

В чем же заключается влияние спорта на жизненно важные органы?

1. Сердце человека, занимающегося спортом, обладает высокой эффективностью, поскольку из-за физических нагрузок оно увеличивается;
2. Артериальное давление ниже, не повышается при каких-либо нагрузках;
3. Снижен риск возникновения инфаркта;
4. Сосудистая система становится более эластичной.

Кроме того, физическая активность стимулирует пищеварительные процессы, вызывает большую потребность организма в питательных веществах. Благодаря этому человек также становится более здоровым.

Статистика говорит, что только 30% всех учащихся (студентов, школьников) занимаются физической культурой у себя в учреждениях, не имея заболеваний и противопоказаний [2]. Остальные отстранены от занятий по причинам плохого здоровья. Известно, что малоактивный «сидячий» образ жизни как бы «старит» организм. Он становится уязвимым к болезням, поскольку иммунитет у таких людей довольно слабый. В настоящее время проблемы здоровья, связанные с сердечно – сосудистой системой, подвергают опасности не только представителей более старшего поколения, а затрагивают и детей. Это возникает по причине того, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Дабы избежать таких проблем, стоит включать физическую культуру в свою жизнь уже с детства.

Что же делать, если есть противопоказания и заниматься спортом не рекомендуют врачи? Спорт подразумевает под собой достижение максимального результата через какие-либо виды активности. Поэтому заниматься именно спортом, разумеется, нельзя при каких-нибудь заболеваниях. Однако проявлять физическую активность нужно. Можно заниматься ФК в свое удовольствие – для себя, а не для достижения результата. Опять же, стоит смотреть на определенные противопоказания, но обыкновенным фитнесом заниматься можно практически всем. Главное, подобрать нужный оптимальный режим тренировки.

Спорт также может помочь решить проблемы с разнообразными недугами, существующими у человека:

– депрессия. Спорт способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения, поэтому помогает выйти человеку из состояния беспокойства, тревожности и самой депрессии. Здесь предпочтительны физические упражнения, направленные на правильное дыхание. Они способны успокоить нервную систему, поскольку сосредотачивают сознание человека. К таким упражнениям можно отнести йогу и медитацию. Для лечения

простых психологических состояний (обычная усталость, стресс) подходят тренировки с высокой физической активностью;

– гиперактивность. Регулярные занятия ФК могут улучшить состояние человека. При занятии спортом увеличивается уровень дофамина в крови. Это способствует выравниванию эмоций, уменьшению импульсивности, снижению напряженности;

– забывчивость и низкая мозговая активность. Любые виды физической активности способствуют улучшению человеческой памяти, повышению концентрации и внимательности. Спорт активно действует на головной мозг, тем самым повышен уровень его деятельности. Люди, занимающиеся спортом, с легкостью принимают решения и справляются со своими проблемами;

– нарушение сна и бессонница. Спорт стимулирует здоровый и правильный сон человека. При занятии ФК человек спит более спокойно и лучше. Известно, что недостаток сна приводит к разнообразным проблемам со здоровьем. Именно физическая активность решает такие проблемы.

Тем самым физическая активность способствует созданию здорового образа жизни. При этом физическая культура улучшает не только здоровье человека, но и всю его жизнь, включая самые разные её стороны. Таким образом, здоровый образ жизни полностью связан с активностью человека.

Многие люди прилагают большие усилия для того, чтобы люди поняли о важности и необходимости спорта. В учебных заведениях часто выдают бесплатные абонементы на посещение тренажерных залов, бассейнов и т.д. Многие учреждения, непосредственно связанные со спортом, делают скидки на посещения для студентов.

Итак, в чем же заслуга физической культуры в создании здорового образа жизни?

Во-первых, за счет физической культуры у человека улучшается здоровье. Спорт влияет абсолютно на все органы человека и способствует улучшению всех видов здоровья. Человек, в чью жизнь включен спорт, гораздо счастливее других людей. У него лучше иммунитет, он реже болеют.

Во-вторых, занимаясь, человек отказывается практически от всех вредных привычек. Спорт и вредные привычки совершенно не совместимы. Употребление алкоголя, курение, переедание/недоедание – всё это для спортивного человека чуждо.

В-третьих, спорт создает человека как личность. Люди живут полноценной жизнью, развиваются и идут вперед. Таким людям не страшны ошибки, они направлены только на положительные эмоции.

Проанализировав и изучив данную тему, стоит сказать, что физкультура действительно создает здоровый образ жизни человека. У людей, которые занимаются спортом, развиты качества сильного человека. То есть,

такие люди по-настоящему целеустремленные, сильные и здоровые. Поэтому заниматься, несомненно, нужно, ведь это принесет только пользу для организма.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
2. Давиденко, Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004.
3. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье : учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

Е.С. Лупахина, А.Р. Шакиров

Формирование здорового образа жизни студентов курсантов

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Вообще, можно говорить о трех видах здоровья.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание

Здоровый образ жизни хоть и достижим в наше время, но все-таки малое количество людей следуют ему полностью. Здоровье подрастающего поколения отражает целостную систему отношений, существующих в обществе, во многом зависит от качества среды обитания, уровня развития образования, его реформирования, условий образования и воспитания, материального благосостояния, медицинского обеспечения и многих других факторов. Результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство исследователей отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. На первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов разных вузов имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Изучение заболеваемости студентов не физкультурных вузов показало, что среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы и органов чувств.

Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. За годы учебы в высшей школе заболеваемость будущих специалистов увеличивается в 3 – 8 раз. По сравнению с первым годом обучения на диспансерном учете находится пятая часть из каждой тысячи студентов. 25 – 30% студентов обнаруживают ослабленное здоровье и слабую физическую подготовку. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50 – 60% студентов.

К примеру, есть особые принципы рационального питания, обычно их разделяют на 4 основных.

Первый принцип состоит в том, что необходимо соблюдать баланс между поступающей с пищей энергией и энергетическими затратами организма. Затраты в свою очередь зависит от возраста, пола, морфологическо-

го и биохимического статуса, состояния здоровья, вида деятельности, климатических условий. Энергия в основном поступает в организм через белки, жир, углеводы. Если с пищей в организм человека поступает недостаточное количество энергии, то организм начинает брать энергию из внутренних источников: жировые отложения, мышечные ткани. И при условии длительного дефицита это приводит к истощению организма. Но если наоборот энергии поступает слишком много, то она накапливается в организме в виде жировой клетчатки.

Второй принцип говорит нам о том, что необходим баланс между поступающим в организм веществами: углеводами, белками, витаминами. Каждый продукт несет в себе определенную биологическую ценность, например, один продукт богат белком, другой богат витаминами определенной группы. Многие ученые считают, что суточный рацион здорового человека должен быть состоять из белков, жиров и углеводов в соотношении: 1:1, 2:4. Жиры, как и углеводы, являются источниками энергии, но если энергия, полученная из углеводов, расходуется сразу, то жир откладывается в организме и начинает использоваться им в тот момент, когда энергии из углеводов недостаточно.

Третий принцип повествует нам о том, что необходимо соблюдать режим питания. Прежде всего, питание должно быть регулярным, желательно конечно принимать пищу в одни и те же временные промежутки. Рекомендуемое количество приемов пищи равно 3-4 раза в день. Этот принцип о том, что именно такой баланс будет благоприятно сказываться на самочувствии человека.

Четвертый принцип о необходимости исключить все продукты, наносящие вред нашему организму. Понять это можно по составу продукта, который вы собираетесь приобрести.

Библиографический список

1. URL: https://www.52gkb.ru/press-tsentr/interesnye-sluchai/70-ratsionalnoe-pitanie-zalog-vashego-zdorovya (дата обращения : 27.03.2019).

2. URL: http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/zdorovoe-pitanie/ratsionalnoe-pitanie-dlya-aktivnogo-obraza-zhizni (дата обращения : 27.03.2019).

3. URL: http://xn--90akw.xn--p1ai/uchebnye-materialy-obzh/zdorovyy-obraz-zhizni/racionalnoe-pitanie / (дата обращения : 27.03.2019).

4. Лифляндский, В.Г. Лечебные свойства пищевых продуктов / В.Г. Лифляндский, В.В. Закревский, М.Н. Андронова. – М.: Терра, 2007.

С.В. Максимов

Изучение военного прогресса как условие духовного здоровья общества

В отечественной традиции военный прогресс носил преимущественно оборонительный характер. В соответствии с определенными законами, правилами, традициями, сформировавшимися в течение многих лет, понятие «военный прогресс» раскрывает прогресс в тех областях, которые характеризуют специфику военной деятельности и развития. С этих позиций военный прогресс можно трактовать как форму обеспечения устойчивого развития общества; структурное понятие, состоящее из материальной (технической) составляющей и идеальной, духовной составляющей.

Существуют различные типы военного прогресса, что детерминировано историческими традициями, менталитетом и уровнем социальной энтропии, складывающимся в конкретной стране под влиянием внешних факторов. Структура военных угроз предполагает определенный уровень военного прогресса, который мыслится как совершенствование отношений между обществами на принципах единства мира и взаимосвязи явлений. Поскольку военный прогресс имеет много сторон – идеологическую, воспитательную, организационную и техническую, то исследование его предполагает не только учет теории и практики, но и состоятельности концепций и идеологических установок, а также проверку их на уровне конкретных военных операций.

В современном мире на первый план все чаще выходят иррегулярные войны, которые представляют собой военные действия, связанные с проведением специальных операций и конфликтами малой интенсивности. Иррегулярная война – это война, в которой участвуют не только государства, но и негосударственные образования, в результате чего происходит экономия сил, ведь в горячие точки в этом случае посылается только ограниченный контингент военных, а основная тяжесть ведения войны ложится на союзников. Иррегулярная война проявляется в разных формах, ведь стратегическая цель направлена на то, чтобы захватить и удержать контроль над населением через использование политических, психологических, информационных и экономических методов. Можно констатировать, что в фокусе операций в иррегулярной войне находится население страны, которая подверглась нападению. Значение иррегулярной войны растет и уже сегодня на подобные войны в американской стратегии приходится более половины всех военных конфликтов. Иррегулярная война носит сетевой характер, что отражено в Национальной военной стратегии – 2015 США, где говорится, что подобные методы войны будут направлены на борьбу с

использующими насилие экстремистскими сетями. В частности, США используют созданную ими глобальную сеть терроризма в интересах иррегулярной войны.

Сложность и неоднозначность проявлений военного прогресса современности особо ярко проявилась в новом понятии «гибридная война», которое постепенно заняло ключевое место в американской военной стратегии. Гибридная война представляет собой сочетание традиционных и иррегулярных боевых действий для того, чтобы перехватить инициативу и парализовать противника. Отличительной чертой гибридных войн является ставка на партизан и бандитов, что создает неопределенность в стране, подвергшейся нападению. Постепенно гибридная война как сочетание традиционной и иррегулярной войны становится стержнем современной американской военной стратегии и, скорее всего, сохранит свою значимость в будущем.

Важной отличительной чертой современного наступательного военного прогресса является тот факт, что политики и военные избегают использовать термин «война», заменяя его словом «конфликт», что четко проявляется, например, в новой американской стратегии. Цель – добиться постепенного размывания таких базисных для сохранения человечества понятий, как «война» и «мир», хаотизируя мировое пространство ради достижения мирового глобального господства. Кроме того, наступательный военный прогресс последовательно отражает стандарты западного сознания периода постмодерна, проявляющимися в таких концептах, как «конфликт цивилизаций», «конец истории», «золотой миллиард», которые разрабатываются теми, кто намерен навечно закрепить свое господствующее положение в будущем мире. Военный прогресс в современном мироустройстве теряет традиционные формы, видоизменяется, приобретая новые черты путем использования таких неоднозначных концепций, как трансгуманизм, кибервойна, которые угрожают самой природе человека, что ставит новые задачи перед исследователями и практиками.

Структура военных угроз предполагает определенный уровень военного прогресса, который мыслится как совершенствование отношений обществом на принципах единства и взаимосвязи явлений с целью сохранения социокультурной идентичности и суверенитета. Военный прогресс обороны в отличие от военного прогресса наступления, обязательно включает духовную составляющую. В частности, большое значение имеют традиции суворовского воспитания защитников Отечества. «Дело в том, что для развития нравственного элемента еще в мирное время и возбуждения его на высшую степень в бою А.В. Суворов использовал ту мотивацию, которая изначально призывала нашего воина к высшей самоотверженности. Это – преданность вере, царю, Отечеству и бесповоротное следование

в бою за начальником, заботившимся о нем, умевшим дать личный пример, не щадить самого себя для блага общего дела» [1, с. 59]. Кроме того, военный прогресс обороны обусловлен спецификой развития России на протяжении последних десятилетий. По сравнению с эпохой девяностых годов, наблюдается рост политического самосознания, призванного отразить изменение статуса российского государства в глазах членов мирового сообщества, а также повышением его реальной политической, военной и экономической значимости в мире.

Воспитание в духе лучших традиций, способствующих формированию военного прогресса обороны, предполагает определенный уровень исторического знания. Отношение к истории вообще и военной, в частности, иногда сильнее влияет на судьбу человека, чем социальная роль и этническое происхождение. Как свидетельствует Парад 70-летия Победы, российское общество постепенно возвращается к адекватному пониманию роли своей страны и армии в истории. Например, в отличие от Великой Отечественной войны, сегодня ни один объект не может быть гарантирован от удара, независимо от его местоположения, за Уралом, в Сибири и т.д. Таким образом, возникает проблема защиты 45 тыс. объектов инфраструктуры оперативно-стратегической важности, рассредоточенных по всей территории страны. В то же время необходимо помнить, что Россия за последние годы больше сократила свои Вооруженные Силы, чем другие европейские страны.

Довольно существенную роль в противостоянии военного прогресса обороны и наступательного прогресса играет информационное оружие, которое тем эффективнее, чем больше людей готовы отказаться от собственной идентичности и раствориться в том проекте, который навязывает та или иная информационная система с деструктивной философией жизни.

Характерное для современного глобального мира сокращение объема суверенитета прерогатив государства имеет как позитивные, так и негативные последствия. При этом соотношение положительных и отрицательных результатов принципиально различно для разных стран, регионов и территорий. Например, максимальная открытость границ в глобальном мире, с одной стороны, обеспечивает развитие торговли, а с другой, способствует распространению терроризма, облегчая наркотрафик.

Без соответствующего уровня военного прогресса обороны говорить о нашем государстве, как о реальном субъекте мировой политики, не приходится. Катализатором позитивных перемен стало укрепление России, способной теперь на равных с другими ведущими державами участвовать в формировании и реализации глобальной повестки дня. «Самое верное средство, дабы запасные шли на войну с намерением служить самоотвер-

жению, – это общий подъем настроения всей нации при объявлении войны» [2, с. 509].

Военный прогресс в современном мире обусловлен также тем, что в условиях монополии силы, характерной для однополярного мира, ни о каком мирном развитии не может быть и речи. Любое слабое в военном отношении государство превращается в потенциальную жертву, особенно, если страна обладает серьезными запасами энергоресурсов. Ситуация осложняется тем, что многие небольшие страны в состоянии не только генерировать прогрессивные идеи, но также аккумулировать интеллектуальный капитал, что проявилось в росте взаимозависимости между различными регионами, оказывая все возрастающее воздействие на социальную действительность. Это создает условия для непредсказуемости военного прогресса в современном мире,

Военный прогресс обороны представляет собой не простую сумму тактических ходов, из которой вырабатывается военная стратегия, а диалектическое единство, когда количественные сиюминутные результаты и отдельные противоречия являют собой основу для побед и стратегического развития конкретного государства. Военный прогресс восходят к мудрости военного искусства древности Сунь-цзы, который утверждал: «Возможность победы заключается в твоем противнике. Непобедимость – в тебе самом» [3, с. 96].

России, как и другим государствам, предстоит решать задачу планетарного масштаба – поиск пути предотвращения возможной гибели человечества. Россия подарила миру плеяду великих выразителей совести и справедливости. России следовало бы воспользоваться весьма плодотворными идеями русских мыслителей, которые отвечают геополитическим интересам России как евразийского государства-континента. Принципиальное значение в этом процессе играет политика ненасилия как важнейшего показателя уровня нравственного развития человека и общества. Вместе с тем оно является прагматическим императивом нашего времени. Вся логика развития современной цивилизации приводит к пониманию ненасилия как важнейшего условия дальнейшего прогресса и процветания человечества.

Таким образом, можно заключить, что понятие военного прогресса – это такой способ обеспечения устойчивого развития общества в условиях внешних угроз, когда они нейтрализуются военными средствами. Существует зависимость между нарастанием военных угроз и характером военного прогресса: определенность военных угроз должна быть адекватна определенности военного прогресса, что должно предупредить наступление военного конфликта.

Библиографический список

1. Голубев, А.Ю. Формирование воинского духа и его значение для Русской Армии / А.Ю. Голубев // Военная мысль. – 2010. – № 10. – С. 52-60.
2. Куропаткин, А.Н. Русская армия / А.Н. Куропаткин. – СПб.: ООО «Издательство Полигон», 2007. – 590 с.
3. Сунь-цзы. Искусство стратегии / пер. Н.И. Конрада. – М.: Издательство «Эксмо», 2007. – 528 с.

С.А. Малыгин, Д.Г. Радченко

СОХРАНЕНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ И ВРЕД НАРКОТИКОВ

Всегда актуален вопрос о том, как сохранить и укрепить свое здоровье, ведь от этого зависит работоспособность, длительность жизни, сопротивление к болезням и здоровье будущего поколения. На текущий момент, по статистике 2018 года, среди населения выявлено 39% здоровых, 37% практически здоровых и 24% больных людей. Многие факторы влияют на здоровье человека: питание, окружающая обстановка, воспитание, вредные привычки, если они имеются, особое внимание надо уделять тем, кто с детства болен, им приходится прилагать больше усилий. В здоровый образ жизни входят: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, обильная двигательная активность, соблюдать личную гигиену, закаливание, рацион питания и прочее. Режим дня является опорой жизнедеятельности каждого человека, для всех он индивидуальный, зависимости от здоровья, режима работы, увлечении. При соблюдении режима мы получаем хорошую работоспособность и правильный ритм жизнедеятельности организма.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, в которых есть белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и др. При соблюдении питания мы получаем рост и правильное формирования организма.

Личная гигиена. В личную гигиену входят простые правила соблюдения чистоты. Соблюдения гигиенических правил способствует сохранению и укреплению здоровья. Закаливание является эффективным средством для укрепления здоровья, закаливание укрепляет и улучшает организм, нервную систему, кровообращение и др.

В течение дня у работника проходит длительная и напряженная работа, в обычные дни достигает 10 часов, а у некоторых сутки. Это существенно влияет на здоровье человека и для поддержания здоровья необходимо, как сказано выше, соблюдать хорошую двигательную активность. Повседневная жизнь каждого человека после работы делится на два типа.

Менее активное: такие как, шитье, рисование, просмотр фильмов и т.д. и более активное: участие в мероприятиях, секции, тренировки в спортивных залах, танцы и др. Естественно, последние очень хорошо поддерживают здоровье организма и менее устают от умственного утомления.

Генетика играет огромную роль в жизни человека, генетические факторы можно разделить на два вида: укрепляющий – хорошая наследственность и ухудшающий – наследственные заболевания и нарушения. На данный момент генетические заболевания, вылечить полностью медицина не в состоянии. По статистике на сегодняшний день зафиксировано около трех тысяч наследственных заболеваний, из которых 80% имеют распространенное заболевание и 20% редких.

Так же пагубно влияет на здоровье человека стресс, оно влияет, как на физическое, так и психологическое состояние. В стресс входит много факторов влияющих на здоровье человека: ухудшается внимательность и память, головные боли, недосып, ослабления иммунитета и т.д. Последствия стресса могут быть необратимы: дегенерации клеток спинного и головного мозга. По статистике 70% населения испытывают стресс.

Разрушают здоровье вредные привычки, самое распространенное у нас в стране это курение и алкоголь. Ученые доказали, что курение способствует развитию различных видов рака, глухоту, пневмонию, инсульт и т.д. А алкоголь нарушает нервные системы и деятельность внутренних органов. По статистике 2018 года в России выявлено 60% курящих и 30% употребляющих алкоголь людей.

Наркотические вещества, эта проблема актуальна по сей день. С каждым годом число людей, употребляющих наркотики растет. По данным МВД РФ в России 24% населения употребляют наркотики, а 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте 16-25 лет.

Наркомания является хроническим отравлением организма, при котором человек испытывает зависимость к наркотику. Вред наркотиков можно разделить на физическую: ухудшения здоровья вплоть до смерти, погибают клетки головного мозга, снижения иммунитета, рождение детей с патологиями и т.д., и психосоциальную: фобии, галлюцинации, шизофрения, нарушается логика, обесценивание семейных ценностей, нарушение речи и восприятия информации и т.д. Так же еще есть два вида зависимости от наркотиков: позитивная зависимость – это прием наркотика для достижения приятного эффекта и негативная зависимость – прием наркотика для избавления от напряжения и плохого самочувствия.

Наркомания – это болезнь социальная, значит, причину возникновения стоит искать в принципах построения социума и место где в нем занимает индивид. Возникновение проблемы можно разделить на социальную: бездействия государства в воспитании молодежи, безработица, отсутствия

секции и кружков и т.д., и психологическую: слабый характер, восприимчивость к массовой культуре, наркотики как способ самоутверждения. Для предотвращения роста от наркомании и лечение от наркомании требуется больше пропаганды против наркотиков, желательно с раннего девства, построить реабилитационные центры с подходящими условиями, проводить собрания и заинтересовывать молодежь к спорту.

Где можно укрепить здоровье и тело? Самое эффективное это туризм и занятие спортом на природе. Человек и природа являются единым целым, и человек не может жить без природы. Занятие на природе является хорошим методом снятия усталости, раздражительности, восстанавливает физические и психологические силы, и поднимает хорошее настроение. Но, есть виды экстремального спорта, они опасны, и, к ним нужно подходить с осторожностью и иметь начальные навыки к этому виду спорта. Далее предоставлена статистика развития видов спорта и туризма в России: горный туризм – 25%, пеший туризм – 23%, велотуризм – 18%, лыжный спорт/туризм – 18%, водный спорт/туризм – 16%.

В городе есть секции (кружки), где каждый может найти что-нибудь интересное для себя, в отличий от туризма ехать никуда не надо. На кружках учат тренеры, которые отлично знают вид спорта и могут дать индивидуальный подход к каждому ученику. К сожалению, такое разнообразие секции только в городах. На секции человек не только укрепляет здоровье и тело, но и получает навыки, которые могут пригодиться в будущем, и, тренер может увидеть потенциал и повысить ваши навыки на новый уровень, тем самым открывая больше возможностей для развития. Далее предоставлена статистика развитых видов спортивных секции в России: баскетбол – 20%, бокс – 6%, волейбол – 26%, гиревой спорт – 8%, настольный теннис – 9%, греко-римская борьба – 8%, футбол – 15% и каратэ – 8%.

Но для хорошего здоровья этого недостаточно, нужно соблюдать распорядок дня: просыпаться ежедневно в определенный час, делать утреннею зарядку, есть в установленные часы, соблюдать правила личной гигиены, не употреблять алкоголь, курительные и наркотические вещества, ложиться спать в одно и, тоже время.

Соблюдение всех этих правил сохранит и укрепит здоровье, а при занятии в секции или туризмом человек получит умения, опыт, а также укрепление тела и здоровья.

Библиографический список

1. Белогуров, С.Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях / С.Б. Белогуров. – Изд-во Невский Диалект, 2000. – 240 с.

2. Жиляев, А.С. Спорт? Спорт! / А.С. Жиляев. – Изд-во «Советская Россия», 1986. – 112 с.

Э.В. Мануйленко, Д.А. Бойко

Лечебная физическая культура как вид физической активности

Лечебная физическая культура является комплексом мер, созданных с целью устранения, а также купирования болезни, процесса восстановления организма в период реабилитации.

Подобное состояние здоровья студентов не освобождает их от занятий физической культурой. Существуют определенные медицинские материалы-справки, в которых указаны нежелательные упражнения, а также уровень физической активности, необходимый для студента [1].

Определенными причины, ограничивающими допуск для основных физических занятий, являются болезни внутренних систем организма, таких как:

- дыхательная;
- пищеварительная;
- сердечно-сосудистая;
- опорно-двигательная.

Существует подразделение физических упражнений лечебной физической культуры на статические и динамические. Выполнение статических упражнений оказывает влияние на тело. Находясь в конкретном положении определенный период времени, происходит усиление гибкости и растягивание связок, а также улучшение кровообращения конкретных мест организма. Выполнение же динамических упражнений способствует чередованию работы конкретных групп мышц, при которых происходит их расслабление.

На общее укрепление организма также оказывают влияние различные виды игр, вызывающие, как положительные эмоции, так и эффект оздоровления. Игры могут быть различных видов: подвижные, неподвижные, спортивные. Всякие движения человеческих тел делятся на 3 группы:

1) разгибание и сгибание;

2) приведение и отведение;

3) круговые движения и повороты.

Любое движение человеческого тела возникает с помощью сокращений и расслаблений определенных групп мышц.

Создана специальная система физических нагрузок, которая учитывает уровни здоровья отдельного студента, а также особенности их заболеваний [3].

Из-за отличительных особенностей здоровья каждого студента организована специальная группа. Отличительной особенностью являются компоненты лечебной физической культуры. Существует большое количество форм ЛФК: лечебные виды ходьбы, лечебная гимнастика, виды гигиенической гимнастики, оздоровительная физическая культура.

Лечебные виды ходьбы – метод дозированных физических нагрузок в прогулке пеше в сочетании с восхождениями. Величина физической нагрузки в этом методе, прежде всего, зависит от таких факторов, как: длина маршрута, рельеф местности. Угол подъема, темп ходьбы. При данном виде ходьбы необходимо не забывать об остановках, придерживаться спокойного темпа и равномерного дыхания. Всякий путь дозированной ходьбы обязан быть специализирован дополнительными указательными знаками.

Корригирующая гимнастика – основной элемент лечебной гимнастики. Укрепление мышц спины – основная задача корригирующей гимнастики.

Данный вид гимнастики включат в себя два вида физической тренировки: общая и специальная [2].

Специальная тренировка включает:

- упражнения для выравнивания позвоночника;
- упражнения на мускулатуру, участвующую в дыхательном процессе;
- упражнения, с помощью которых растягивается позвоночный столб;
- упражнения для формирования осанки.

В комплекс физико-психологической и гигиенической лечебной физкультуры входит оздоровительный бег. Это естественный привычный способ для передвижения независимо от погоды.

Лечебная физическая культура, как средство профилактики и лечения заболеваний. Занятия данным видом физической культуры способствует:

- улучшению работы сердца, укреплению сердечных мышц, увеличению объема выброса крови;
- нормализации давления крови;
- снижению частоты пульса;
- расслаблению и укреплению мышц;
- повышению химической активности, стимулирование более глубокого дыхания;
- улучшению фигуры и комплекции;
- повышению выносливости;
- стимулированию выработки эндорфинов в мозгу и т.д.

Помимо специализированных упражнений для лечебной физической культуры свойственны и утренние гигиенические гимнастики, а также самостоятельные упражнения физическими упражнениями.

Для проведения упражнений требуется большое количество специализированные инструменты: резиновые мячи, большие теннисные мячи, фитболы, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики и т.д.

Лечебная физическая культура является одним из главных компонентов современных комплексных видов лечения, которые включает в себя комплекс упражнений, подобранный индивидуально для каждого человека. Занятия данным видом физических нагрузок оказывает влияние на системы органов в целом. Благодаря этому ЛФК – это патогенетическая терапия.

Библиографический список

1. Аухадеев, Э.И. Введение в единую научно-практическую специальность «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, физиотерапия и курортология» : учебник / Э.И. Аухадеев. – М.: Практическая медицина, 2010. – 125 с.

2. Вайнбаун, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов / Я.С. Вайнбаун, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.

3. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей : практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. – М.: АРКТИ, 2010. – 100 с.

В.С. Мещеряков

О некоторых особенностях системы патриотического воспитания молодёжи на современном этапе

На современном этапе развития государства, в ситуации, сложившейся в социокультурном пространстве, значительно повышается роль патриотического воспитания в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии молодежи. Одной из приоритетных задач государственной политики в области образования является воспитание молодежи, уважающей права и свободы личности, обладающей высоким уровнем нравственности, духовности и способной проявлять национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к другим народам, проживающим на территории Российской Федерации [3].

Патриотизм в настоящее время осознается населением как защита национальных интересов, осуществления социальной справедливости и укрепления правовых основ нашего многонационального государства. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти по формированию у населения

высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству [4]. Патриотизм как идея всегда был во внимании многих зарубежных и отечественных ученых, философов, педагогов историков и политиков. Это как особое нравственное качество личности человека проявляющееся в любви к Родине, верности и преданности своему Отечеству, готовности служить своей Родине, стремлении защитить её интересы, привязанности человека к родной земле и уважительном отношении к другим народам, их традициям, культуре [1; 4].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что система патриотического воспитания молодежи в настоящее время приобретает особую значимость, так как патриотизм является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства.

При проведении исследования использовались следующие методы: анализ нормативных правовых актов, анализ литературных источников, изучение и обобщение сведений, наблюдение.

На сегодняшний день, со стороны государственных органов проведена большая работа по возрождению и совершенствованию системы патриотического воспитания, о чем говорит выход таких нормативных правовых актов, как постановление Правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. № 442 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы"»; постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы"». Но, как и в любом виде деятельности, на сегодня имеется ряд проблемных вопросов, решение которых необходимо для повышения эффективности работы по патриотическому воспитанию.

Учитывая вышеизложенное, целью данной работы является анализ опыта работы в сфере патриотического воспитания.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Анализ нормативных правовых актов по патриотическому воспитанию;

2. Анализ научной и учебно-методической литературы касающейся вопросов патриотического воспитания;

3. Обобщение передового опыта работы по патриотическому воспитанию;

4. Выявление проблемных вопросов, касающихся работы по патриотическому воспитанию.

Анализ нормативной правовой базы показал, что основными структурами, призванными решать организационные, информационные и методические задачи в системе патриотического воспитания граждан Россий-

ской Федерации, являются государственное учреждение Российский государственный военный историко-культурный центр при Правительстве Российской Федерации («Росвоенцентр») и федеральное государственное бюджетное учреждение «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодёжи».

На региональном уровне проводниками цели патриотического воспитания являются субъекты воспитательной деятельности, такие как: региональные и местные органы власти; учебные заведения всех уровней; общественные организации и религиозные объединения; учреждения культуры; семья; трудовые и воинские коллективы; средства массовой информации и другие. Таким образом, можно сделать вывод, что структуры, целью которых является патриотическое воспитание можно разделить на три группы: государственные, общественно-государственные и общественные.

Но все же до сих пор нет чёткого и эффективного механизма координации и управления деятельностью, между министерствами, ведомствами, органами и организациями по вопросам патриотического воспитания молодежи [2].

Нормативная правовая база, призванная обеспечить правовую основу деятельности негосударственных патриотических и военно-патриотических объединений, требует серьезной доработки. В ряде регионов программы патриотического воспитания носят отчасти декларативный характер, копируя федеральную программу без учёта региональных особенностей.

Анализ научной и учебной методической литературы показал, что на сегодняшний день имеется ряд достойных научных трудов по данному направлению. Но, к сожалению, отсутствует актуальная методическая литература, которая должна играть роль настольной книги инструкторов патриотических клубов, объединений и организаций. Основной объем методической литературы датируется 80-ми годами, а следовательно, не учитывает современных реалий. Оно и понятно: ведь современным учёным нет времени до написания методических рекомендаций, понятных обычному инструктору (передовику патриотической работы), так как методическая работа не является существенным критерием оценки деятельности педагогов высшей школы. Вследствие этого вполне возможно отсутствие взаимосвязи науки и практики патриотического воспитания.

В последнее время проводится немало достойных военно-спортивных мероприятий, но, к сожалению, в некоторых регионах данные мероприятия проводятся лишь формально или на уровне организации десятилетней давности. Здесь положительным примером может служить постоянно растущий уровень организации военно-патриотического фестиваля «Сибирский щит», проводимого в Красноярском крае, и военно-патриотической игры

«Зарница» в Забайкальском крае. Данные мероприятия с каждым годом совершенствуются не только в организационном плане, но и по географии распространения, и количеству участников, что, несомненно, является основными критериями оценки данных мероприятий. И это далеко не исчерпывающий список, набирающих обороты мероприятий. Так, только на территории Красноярского края ежегодно проводятся более 20 официальных патриотических мероприятий физкультурно-спортивной направленности, часть из них имеют вполне известный бренд («Сибирский щит», «Служить России любой из нас готов», «Служу Отечеству» и др.). Но данные мероприятия в основном охватывают старший школьный возраст и студенческую молодежь до 23-25 лет, а дети среднего и младшего школьного возраста оказываются за бортом системы военно-патриотических мероприятий. Хотя организация работы Всероссийского военно-патриотического движения «Юнармия» частично заполнила вышеупомянутый пробел.

Следующим, на наш взгляд, важным шагом должен стать процесс подготовки специалистов по военно-патриотической работе с учетом современных подходов и требований, но это, по нашему мнению, является назревающей проблемой в системе патриотического воспитания на территории ряда регионов России, так как были расформированы военные кафедры при педагогических вузах, выпускники которых (согласно приобретенных компетенций), должны составлять кадровую основу инструкторов военно-патриотических клубов, общественных движений и организаций, занимающихся патриотическим воспитанием. Нельзя сказать, что в регионах нет специалистов или нет желающих заниматься, но, зачастую, это бывшие военные без педагогического образования, либо педагоги, но уже пенсионного возраста, каких значительно меньше.

Следующая проблема в области патриотического воспитания – это отсутствие научно-практических конференций (семинаров) по проблемам патриотического воспитания, что, само собой, вытекает из вышеупомянутой проблемы: отсутствия системы подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям.

Таким образом, на сегодняшний день для дальнейшего совершенствования системы патриотического воспитания в регионах следует уделить внимание таким проблемным вопросам как:

– совершенствование механизма координации и управления деятельностью в сфере патриотического воспитания;

– совершенствование нормативной правой базы в области патриотического воспитания;

– совершенствование методического обеспечения;

– совершенствование системы обмена опытом работы в сфере патриотического воспитания между регионами;

– организация работы по подготовке специалистов в области патриотического воспитания с учётом современных подходов;

– организация работы научно-практических конференций по проблемам патриотического воспитания.

Библиографический список

1. Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодёжи / Т.Г. Арутюнян и др. // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 14. – С. 63-68.

2. Кокова, Е.И. О проблемах системы патриотического воспитания на современном этапе / Е.И. Кокова, В.С. Мещеряков // Дискурс. – 2017. – № 12 (14). – С. 81-87.

3. О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» : постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493//СПС Консультант Плюс (дата обращения: 15.10.2017).

4. Патриотическое воспитание в современной России. – URL: http://lektsii.org/12-21163.html.

А.Ю. Мунгалов, Т.С. Вайчук

Физическая культура и спорт – эффективные средства профилактики наркомании

Здоровый образ жизни – это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Это образ жизни, направленный на укрепление здоровья и предупреждение заболеваний.

Составляющие ЗОЖ: рациональное питание, здоровый сон, достаточно двигательная система, отказ от вредных привычек.

Почему мы рассматриваем в одной связке наркоманию и физическую культуру? Потому, что между ними есть органическая связь, но связь обратная. Там, где властвуют физическая культура и спорт, наркомании привиться не так легко. А наркомания процветает не только из-за недостаточного морально-нравственного воспитания молодежи, но очень часто и как следствие запущенности физкультурно-оздоровительной работы, одной из основных составляющих здорового образа жизни.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

– первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

– второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

– третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями.

Спортивно-массовые мероприятия являются, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Так как, соревновательная деятельность – это 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».

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: общеобразовательные учреждения; учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования; учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и федерации; места отдыха и проведения досуга, в первую очередь детей, подростков и молодежи.

Библиографический список

1. Березин, С.В. Первичная профилактика наркомании : учебное пособие / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. – Изд-во «Универс-групп, 2006. – 170 с.

2. Андреева, М.П. Формирование здорового образа жизни у студента / М.П. Андреева, Е.С. Черепанова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2016. – С. 435-436.

А.Ю. Осипов

Некоторые аспекты эффективного использования здоровьесберегающего подхода в современной высшей школе

Специалисты в области здравоохранения и медицины утверждают, что уровень здоровья современных молодых людей далек от оптимальных параметров и демонстрирует стойкую тенденцию к дальнейшему снижению. Основными причинами столь негативного прогноза эксперты называют: существенный недостаток повседневной двигательной активности молодых людей и повальное увлечение молодежи различными компьютерными играми и социальными сетями, а также чрезмерное использование различных мобильных гаджетов. Стойкий недостаток двигательной активности в течение дня способствует распространению различных заболеваний и развитию ожирения. К сожалению, диагноз – избыточная масса тела и ожирение в современном мире получают все больше и больше молодых людей в возрасте до 28 лет. Борьба с ожирением становится одной из главных задач современной медицины и органов здравоохранения многих стран мира.

Считается, что для полного осознания столь серьезных угроз своему здоровью и успешного противодействия данным угрозам, молодые люди должны в полной мере овладеть необходимыми знаниями, умениями и компетенциями в области здоровьесбережения, как собственного, так и окружающих лиц. Достижение данных целей возможно при использовании в процессе обучения студентов здоровьесберегающего подхода. Данный подход предполагает организацию образовательного процесса на основе принципов, компонентов, методов, приемов и способов эффективного здоровьесбережения. Здоровьесберегающий подход к процессу получения образования декларируется сегодня, как необходимое условие успешной подготовки специалиста. Однако данные последних научных исследований показывают, что уровень физического здоровья большей части студентов значительно понижается за период обучения молодых людей в вузах. Ученым следует признать, что конечная эффективность использования здоровьесберегающего подхода к образовательному процессу в высшей школе в реалиях сегодняшнего дня, является недостаточной. Низкий уровень эффективности использования данного подхода, обусловлен на взгляд автора, тем обстоятельством, что специалисты до сих пор так и не пришли к единому мнению о том, что же такое здоровьесберегающий подход к образовательному процессу, каковы его основные структурные компоненты, какие средства и методы должны использоваться в рамках внедрения данного подхода в деятельности высших учебных заведений. На сегодняшний

день в научной литературе присутствует достаточно большое количество работ о проблемах здоровьесбережения студентов и путях их решения. Однако научный анализ данных показывает, что большинство работ содержат лишь общие теоретические рассуждения и рекомендации о формировании у обучающихся лиц стойких мотиваций на ведение ЗОЖ и профилактике заболеваний. Выявлен значимый недостаток конкретных практических рекомендаций, способствующих действенному укреплению уровня здоровья студентов в период их обучения. В частности так до конца и не определена важность роли процесса физического воспитания студенческой молодежи в деле использования здоровьесберегающего подхода к образовательному процессу в высшей школе. Многие авторы в своих работах, посвященных использованию здоровьесберегающего подхода в образовании, не уделяют никакого внимания физическому воспитанию личности студента – будущего специалиста и полноправного члена нашего общества. В тоже время известно, что именно на занятиях по физическому воспитанию у студентов происходит формирование и развитие важных личностных компонентов и мотивации на ведение ЗОЖ [1].

По мнению автора, сохранение и действенное укрепление уровня здоровья современных студентов возможно лишь при согласованной и должным образом организованной совместной деятельности администрации образовательного учреждения, научно-педагогических работников и иных сотрудников вуза, а также обучающихся в вузе лиц. Такое взаимодействие возможно при создании и функционировании в вузах масштабных социально-оздоровительных и физкультурно-спортивных проектов. Подобными проектами могут стать: организация в вузе волонтерской деятельности физкультурно-спортивного типа (подготовка студентов к выполнению обязанностей волонтера спортивного профиля, ведение массовой физкультурно-оздоровительной деятельности в подшефных вузу организациях, создание на базе вуза физкультурно-спортивных секций и объединений и т.д.). Выявлено, что подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях способствует ощутимому повышению уровня физических кондиций молодых людей, так как предполагает изучение техники вида спорта, соревнования по которому планирует обслуживать волонтер [2].

Есть исследования, доказывающие, что действенное повышение уровня здоровья и физических кондиций студентов в современных условиях будет возможным лишь при создании в вузах эффективной здоровьесберегающей социальной физкультурно-спортивной среды. Подобная среда представляет собой общность лиц, объединенных общими идеями здоровьесохранения и соблюдением ценностей ЗОЖ. Для создания данной среды используются рейтинговые технологии и мотивационные установки

(в частности возможность получения значимого материального вознаграждения за регулярную физкультурно-спортивную деятельность). Данные анализа использования подобной среды в вузах Красноярского края показывают существенное увеличение количества лиц: студентов и сотрудников вузов, регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и улучшение определенных показателей их физического состояния [3].

В заключение, автор хочет подчеркнуть, что основным показателем эффективности успешного использования здоровьесберегающего подхода в образовательном процессе высшей школы может быть лишь действенное укрепление уровня здоровья всех участников образовательного процесса: студентов, магистрантов, аспирантов, научно-педагогических работников и иных сотрудников вуза. Без контроля над уровнем физических кондиций и здоровья студентов и сотрудников вуза, а также действенных мер положительного влияния на уровень здоровья данных лиц, говорить об эффективном использовании здоровьесберегающего подхода в высшей школе преждевременно.

Библиографический список

1. Динамика развития личностных компонентов здорового образа жизни у относительно здоровых студентов / М.Д. Кудрявцев и др. // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 26-33.

2. Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания / А.Ю. Осипов и др. // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2015. – № 1 (31). – С.131-134.

3. Создание социальной физкультурно-спортивной среды в вузах, с целью сохранения здоровья всех участников образовательного процесса (на примере ведущих вузов Красноярского края) / А.Ю. Осипов и др. // В мире научных открытий. – 2015. – № 3-1 (63). – С.735-748.

В.Н. Осянин, В.В. Кошман

Здоровьеразвивающие технологии в физическом воспитании студентов

В определении сущности понятия «здоровье» мы придерживаемся точки зрения большинства ученых, которые рассматривают здоровье, как способность человека к оптимальному физическому, психическому и социально-эмоциональному функционированию жизнедеятельности [1; 2]. Сегодня остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления

психического, физического, социального, культурного, мыследеятельностного, деятельностного и жизнедеятельностного аспектов здоровья учащейся молодежи [1-3].

В последние десятилетия все больше проявляется тенденция к ухудшению психофизического здоровья будущих специалистов и проявлению системного кризиса в демографической ситуации. Ухудшению психофизического здоровья учащейся молодежи способствуют следующие факторы: неблагоприятная экологическая обстановка, нерациональная организация учебы и отдыха, неудовлетворительная организация питания, рост нервного напряжения в связи с социально-экономическими затруднениями, ограничение возможности для занятий физической культурой и спортом (практическое отсутствие физкультурно-спортивной среды в учреждениях образования как искусственной, так и естественной), отсутствие знаний и умений ведения здорового образа жизни. Эти основные тенденции в ухудшении здоровья населения наблюдается уже длительное время и как показывают результаты исследований они прогрессируют и сегодня [3].

В настоящее время происходит интенсивная технологизация всех сфер деятельности в социуме. По мнению ученых [1-3], на смену профессиональному типу культуры сейчас приходит технологический, где основным способом нормирования и трансляции выступают проекты и программы, что позволяет создавать такую форму общественного устройства как технологическое общество. В образовательном пространстве методологами, учеными и практиками разрабатываются подходы к проектированию и использованию различных технологий: образовательных, спортивных, оздоровительных, реабилитационных, рекреационных и других. Кроме этого, в образовательном пространстве используются также воспитательные, управленческие и многие другие технологии. В последнее время активно используется термин «здоровьесберегающие технологии» [1]. Рассмотрим сущностные характеристики данного типа технологий.

В научно-методической литературе существует многоголосие мнений ученых по данному вопросу. Описанные в литературе определения даются в основном не критериально. Именно поэтому мы придерживаемся точки зрения методологов на определение онтологии технологии. Один из ведущих методологов, автор теории языка деятельности О.С. Анисимов дает следующее определение технологии. Технология – это описание характеристик средств и способов их применения, необходимых для перехода исходного материала деятельности от одного промежуточного состояния к другому, вплоть до достижения конечного продукта [3]. Рассмотренные выше проблемы онтологии и методологии проектирования образовательных технологий как организованностей деятельности в образовательном

пространстве имеют прямое отношение к так называемым «здоровьесберегающим технологиям».

Определяя сущность данного понятия, один из крупнейших специалистов в этом вопросе В.А. Вишневский пишет следующее: «Под оздоровительной технологией понимается система действий, гарантирующих улучшение таких интегральных характеристик, как уровень здоровья, здоровый стиль жизни» [1, с. 44]. Тем самым автор понятие «здоровьесберегающие технологии» определяет через понятие «оздоровительная технология». На наш взгляд, такой подход является неправильным и это разные понятия. Здоровьесберегающие технологии – это такие технологии в образовательном пространстве (образовательные технологии и технологии в образовании), которые сохраняют здоровье детей (не разрушают его) при организации процесса учения/обучения. И их основной критерий – это здоровье. Оздоровительные технологии (здоровьеразвивающие технологии) направлены на развитие (совершенствование, укрепление) здоровья детей. Наиболее ярко они представлены в физкультурном пространстве (СпАртианские технологии, технологии спортизированного физического воспитания, технологии повышения уровня физического здоровья, спортивные, реабилитационные, рекреационные и многие другие) [1-3].

В определении здоровьесберегающего потенциала разработанного педагогического средства необходимо использовать процедуры инспектизы и экспертизы. Первая процедура отвечает на вопрос: «Является ли данное педагогическое средство образовательной технологией или технологией в образовании»? С помощью экспертизы устанавливается качество здоровьесберегающей функции данной технологии.

Сегодня в теории и практике имеется большое количество различных подходов к проведению экспертизы образовательных технологий на предмет их здоровьесбережения учащейся молодежи. Необходимо отметить, что проблема экспертизы образовательных методик, программ, технологий и создания здоровьесберегающих технологий обучения особенно актуализировалась сегодня, в связи с инновационной деятельностью системы образования. Имеющиеся научные данные свидетельствуют о том, что проектирование и применение образовательных технологий на основе критерия здоровья обучающихся сегодня не есть обязательное требование. По этому вопросу в научно-методической литературе и педагогической практике имеются различные мнения. Существуют также и различные подходы и к методологии экспертизы здоровьесберегающей функции образовательной технологии.

Так, ряд авторов предлагает следующую структуру экспертизы инновационных разработок: гигиеническая оценка инновации; комплексная диагностика состояния здоровья учащихся (наблюдения врача, психолога,

педагога за эмоционально-поведенческими реакциями; симптомами невротизации; динамикой массы тела; остротой зрения; нарушениями опорно-двигательного аппарата; изменением артериального давления; остротой и хронической заболеваемостью; успеваемостью; социальным статусом [1-3]. Кроме этого, используется широкий круг физиолого-гигиенических показателей дл экспертизы образовательных технологий: режим дня; умственна работоспособность и утомление; психофизиологические показатели, хронотропная функция сердца, гемодинамика, самочувствие, активность, настроение и ряд других параметров [1].

Крупнейший специалист в области здоровьесбережения в образовательном пространстве В.А. Вишневский [1] предлагает для экспертизы руководствоваться двумя основными показателями:

- степени выполнения требований к сберегающим здоровье функциям образовательной технологии (учет анатомо-физиологических, личностно-психических; деятельностных и коммуникационных особенностей учащихся и организации учебно-воспитательного процесса)
- «цены» обучения по новой технологии в сравнении с традиционной (рассчитывается по специальной формуле).

Наш подход заключается в том, что спроектированное педагогическое средство (образовательная технология, технология в образовании) должно пройти квалифицирующую экспертизу на основе критерия здоровье в следующих ипостасях личности обучающихся: физическая, психическая, социальная, культурная, духовная, деятельностная, мыследеятельностная, коммуникативная и природно-практическая. Для каждой ипостаси должна быть разработана система показателей, по которой должна осуществляться экспертиза педагогического средства на предмет его здоровьесбережения обучающихся. В этом направлении необходимо сегодня разворачивать серьезные исследования.

В заключение необходимо отметить, что если идеи переходят в технологию и процедуру ее внедрения в образовательный процесс, то самое время ставить вопрос о тех службах, которые будут обеспечивать повсеместное распространение и реализацию таких технологий. Это необходимый и последний шаг на пути практического осуществления новых идей [2]. Здесь уже необходимо ставить данную проблему в совсем иных аспектах, а, именно, в аспекте формирования проектно-технологической культуры у спортивных педагогов. Ее уровень сегодня не является адекватным педагогической реальности и необходима работа по его повышению в системе непрерывного профессионального физкультурного образования. Решение всего комплекса вышеобозначенных проблем по теме «сущности и методологии проектирования здоровьеразвивающих технологий» позволит, на наш взгляд, осуществить дальнейшее продуктивное движение в

«снятии» этой важной проблемы в системе профессионально-прикладного физкультурного образования студентов.

Библиографический список

1. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневецкий. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

2. Криличевский, В.И. Педагогика физической культуры / В.И. Криличевский, А.Г. Семенов, С.Н. Бекасова. – М.: Кнорус, 2018. – 320 с.

3. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 172 с.

О.Э. Пучков

Здоровый образ жизни как сочетание стратегических государственных и личных интересов

Изучение сущности власти является одним из важнейших направлений в гуманитарном образовании, которое предполагает выявление принципов гармонического развития общества. От адекватного восприятия власти зависит настоящее и будущее нашей страны, поскольку решение актуальных для конкретной территории проблем обусловлено потенциалом власти, способной обеспечить устранение многих кризисных явлений в жизни российского общества и придать дополнительные стимулы для его развития.

В основе всякого миропорядка лежит соответствующее данному миропорядку социальное устройство. Исследование проблемы власти в системе гуманитарного образования предполагает обоснование тезиса, согласно которому социальная структура любого общества напрямую связана с его военной организацией. К примеру, тяжело вооруженный рыцарь Средневековья по содержанию и организации представлял собой боевую систему феодализма. Современная военная организация на новом уровне воспроизводит феодальную модель организации войска, в основе которой находится суперпрофессиональный солдат, превращенный с помощью современных средств в универсальную боевую систему. Подобная военная организация войск трудно совместима с современной демократией.

Важно сконцентрировать внимание учащихся на отличиях социальной природы от первой природы, поскольку ее явления сложились под воздействием культуры и деятельности. Эти артефакты доказывают, что социальные явления пластичны и могут меняться в значительных пределах. Однако, вместе с тем, социальная природа законосообразна. Уникальность артефактов состоит в том, что являются элементами и составляю-

щими определенной формы социальной жизни. В качестве таких элементов и составляющих социальные структуры отражают в своем строении уникальные проблемы и способы их разрешения, характерные для определенной культуры и времени.

На уровне образовательной системы проблема усугубляется субъективными факторами, обусловленными болезненными ощущениями социального неравенства в школе. Кроме того, в образовательной системе сублимируются проблемы власти, отражающиеся в специфике субъект-объектных отношений между преподавателем – носителем знаний и студентом. Дело в том, что субъект-субъектные отношения в процессе освоения отдельных учебных дисциплин могут серьезно трансформироваться из-за того, что студент может опережать преподавателя, например, при получении актуальной информации.

Проблема изучения трех ветвей власти обусловлено рядом причин, в частности, для управления общественными процессами требуются определенные установки, правила, нормы, регламент. Это диктуется субъектом управления в отношении объекта управления независимо от того, существуют ли эти нормы в традициях монархии или прописаны в современном законодательстве демократических государств. Современный свободолюбивый подросток не всегда адекватно осознает важность органов и отдельных граждан, стоящих на страже норм и правил, сложившихся на данный исторический момент в обществе.

Очень важно, чтобы с самого начала будущие политологи, историки и юристы научились рассматривать различные управленческие механизмы как составную часть системы органов власти, которые могут отличаться компетенцией и методами деятельности. Тем не менее, на современном этапе отсутствует достаточно целостная теоретическая основа для решения принципиальных вопросов, связанных с оптимизацией меры централизации и децентрализации в системе государственного управления, а также согласования территориального и общественного начал в механизме их функционирования. Вот почему так важно обратиться к традициям и опыту становления власти в России, имеющей богатую историю, которая не получила своего развития и завершения до сих пор.В этом плане можно согласиться с утверждением И.А. Ильина: «Если отрицать государственное дело – нелепо, зловредно и фальшиво, то переоценивать государственное дело – недопустимо опасно и гибельно. Дело государства является, по моему убеждению, в полном смысле слова второочередным, предварительно-отрицательным, не абсолютным, не праведным; и все же необходимым, ответственным и могущественным делом» [1, с. 255].

Пребывание учеников в конкурентной среде с подросткового возраста формирует особый микроклимат, который проявляется в конкретных

коммуникациях. Тем не менее процесс социализации молодых людей должен опираться на исторические традиции и нормы, сложившиеся в данном обществе. Общество должно иметь учреждение, которое не позволяло бы социальной конкуренции переходить в опасную для общества степень, поскольку мы не можем предупредить столкновения различных социальных сил и достичь их гармоничного взаимодействия. Государство это делает даже по необходимости, поскольку вводит остальные элементы власти в систему своего управления, тем самым подчиняя своему надзору и руководству, а не оставляет их таится в общества в качестве сил внезаконных и бунтующих.

На самом деле диктатура существует везде, где есть государство, а «демократические свободы» всегда этой диктатурой ограничены в рамках ее задач, поскольку всякое государство – это диктатура, а демократические институты выступает в качестве определенной формы. Анализируя сущность власти, Л.А.Тихомиров отмечает: «Если всеобъемлющие идеалы не сознаются достаточно ярко всеми, но при этом все-таки в народе имеется вера в существование разумного закона общественных явлений, то появляется господство аристократии, людей «лучших», способных по своей природе указать эту социальную разумность [3, с. 61].

Для студентов гуманитарных факультетов максимальную ценность будет представлять та концепция единства, где паритетными и самоценными началами, выступают материя, душа, внося свой необходимый вклад таким образом, чтобы этот синтез оказался достаточным для достижения целостности человека и мира. Этим отличается целостный синтез от эклектики, где все элементы сосуществуют и без указания того отношения, в котором необходим тот или иной специфический подход.

Важно регулярно убеждать студентов в том, что наиболее ценные и плодотворные мысли ведущих российских мыслителей содержатся в учении о соборности. В частности, одним из базисных элементов «русского космизма» является концепция симфонической личности, которая базируется на именно понятии соборность, разработанном в качестве «одного из важнейших теоретических соображений древнерусской философией. Соборность понимается как характеристика всеобщей связи социальных явлений, которые взаимодействуют не в механическом смешении элементов, а в определенном порядке. Исследование соборности предполагает аксиологический подход, где ценность конкретного управленческого инструментария отражает конкретное социальное явление. Соборность означает сочетание свободы и единства многих людей на основе их общей любви к одним и тем же абсолютным ценностям. Эта идея может быть использована не только в образовательном процессе, но также для разрешения многих трудных проблем социальной жизни. В этом плане особую ценность при-

обретает принцип соборности, согласно которому, что абсолютными носителями истины не являются патриарх, обладающий верховной властью, духовенство или даже вселенский собор. В то же время соборное государство не может главенствовать над духовной властью, потому что это может привести к подрыву моральных, нравственных, идеологических, религиозных и иных норм, разрушая при этом институциональную гармонию коллективистского общества. На данный момент требуется обратить особое внимание студентов в связи с попытками отдельных представителей власти спровоцировать раскол в православном мире. Здесь проявляются особенности, которые стоит зафиксировать уже на уровне образовательной системы. Важно помнить, что здесь проявляются элементы утопичности, ведь забота о духовности, предполагает стремление к идеальному и совершенному, что помогает обществу выстоять в условиях войны и других невзгод. Русские мыслители всегда искали смысл жизни в будущем, что аккумулировалось в коммунистических идеях и в утопиях о западном демократическом рае или в прошлом, к чему призывали славянофилы, мечтая о допетровском, исконно русском бытии. «Утопизм и сопутствующие ему романтизм, доверчивость к высокому слову побуждали Богочеловечество и соборность – нереализуемые до своего конечного предела идеи, но они вовсе не отвлеченно спекулятивные изобретения философствующего мечтателя, а вполне деятельные факторы для духовного единения нации» [2, с. 246].

Среди многих толкований власти, которые могут представлять интерес для современных студентов гуманитарного блока, особо выделяется такой важный элемент власти, как возможность: задавать вопросы и получать ответы; судить и осуждать; право прощения и помилования. Важную роль в этом процессе играют информационные атаки, от которых в первую очередь страдает отечественная система образования.

Студент должен понимать, что государственное управление следует рассматривать как деятельность по поддержанию системы, где внешнее управление и самоуправление выступают как взаимообусловленные явления. Всегда присутствуют обе формы, хотя в определенные периоды одна доминирует над другой, а верховенство внешнего управления препятствует развитию общества. В сфере управления демократия всегда подчиняется какой-то форме ненавидимой ею аристократии, постоянно прибегая к диктатуре в тех случаях, когда появляется настоятельная потребность реализовать назревшую народную волю.

До студентов важно донести также актуальный тезис: в системе гуманитарного образования все чаще проявляются серьезные сомнения по поводу перспектив современного демократического развития. Всеобщий смысл истории образуется не внешней связью отдельных народов, государств и эпох, не совместной работой их для будущего, а единством абсо-

лютного идеала и одинаковым стремлением всех к этому идеалу. Этот аспект принципиален для понимания особенностей формирования системы общественных отношений, особенно в направлении анализа отличительных черт отечественного народовластия.

Таким образом, здоровье подрастающего поколения является одной из ведущих задач любого государства, приобретая все большее значение в современном мире, что требует особого внимания к этому направлению уже на уровне образовательной системы. Изучение проблем власти, проявляющихся в различных системах управления, предполагает совместные усилия всех гуманитариев, поскольку несовершенство управленческих механизмов ощущается уже на уровне образовательной системы и ведет к потере физического и духовного здоровья нации.

Библиографический список

1. Ильин, И.А. О сопротивлении злу силою / И.А. Ильин // Север. – 1990. – № 4. – С. 140-149.

2. Корольков, А.А. Духовный смысл русской культуры / А.А. Корольков. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2006. – 739 с.

3. Тихомиров, Л.А. Монархическая государственность / Л.А. Тихомиров. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 624 с.

И.А. Пфаненштиль

Возвращение государством ведущих позиций в воспитании подрастающего поколения как гарант сохранения нации

Формы истинного бытия человека и человечества представляет собой «единство многообразия» в противоречиях, разрешающихся и снимающихся через диалог, т.е. взаимоотношения двух равноправных субъектов. Подобный уровень отношений исключает возможность использования другого в роли объекта. Диалог – это духовная форма снятия энтропии (негэнтропия) межсубъектной деятельности, это способ разрешения противоречия, альтернативного противоречии, войне и любому насилию. Цель диалога – достижение гармонии и «единства в многообразии», целостности субъектов.

Размышляя о путях выхода России, международного сообщества, приходится констатировать, что никаких диалогов между Западом и Россией как субъекта с субъектом на сегодняшний день не существует. Мы наблюдаем геополитическое и глобализационное давление Запада на Россию в режиме бесконечных политических и экономических санкций и провокаций. Пора признать очевидный факт, что идет четвертая мировая вой-

на за власть и новый передел мира, и в нее оказались втянуты, так или иначе, все ведущие страны мира. Это война глобализаторов за новый мировой порядок против России, за окончательный раздел ее территории и ведет ее мировая финансовая олигархия силами США. Это и есть глобализация или американизация планеты, а ее субъекты, по сути, несут всему миру глобальный терроризм.

Правда на стороне России. Великая сакральная истина известна на Руси ещё со времен равноапостольного святого князя Александра Невского, положившего «Душу за други своя» и за единство России. Не удастся остановить становление и утверждение законов добра, нравственности и ноосферы, которые представляют сферу разума. Вот почему в условиях гибридной войны философы, историки, политологи должны стать подвижниками русской цивилизации, русской идеологии, духовными бойцами в воинах новых поколений – как её специальное подразделение.

На сегодняшний день отсутствует основа для изучения динамики эффективности образовательных процессов, которая свойственна системе. Отсутствие взаимосвязи между различными образовательными элементами, как по вертикали, так и горизонтали, создает ситуацию, когда разум не в состоянии выполнять функцию предвидения, без чего трудно успешно реализовывать управленческую функцию. «Стандартизация мировой жизни, к которой тяготеет глобалистская позиция, создает ложно-единую реальность. У нее нет исторической перспективы, как нет перспективы у эстетической симметрии. Но есть и другой тип реальности – мир паузы, интервала и фрагмента. У фрагментарного мира есть перспектива комбинировать и строить новые интегративные единства разных типов, у стандарта ее нет, это симметричный мертвый мир» [2, с. 41]. Можно согласиться с К.Г. Исуповым в этом плане, поскольку система предполагает определенный уровень организации, хотя это противоречит культу свободы, постулируемой либерализмом.

Выработка новых управленческих механизмов в значительной степени обусловлено гуманитарной составляющей, которая является необходимым условием гармонично развивающейся личности вне зависимости о профессиональной направленности. В этом плане важно определить роль гуманитарных дисциплин в реализации новых управленческих механизмов. В современных вузах роль гуманитарной составляющей высшего должна быть скорректирована в соответствии с изменением структуры и целевых установок образовательного процесса. Важно подчеркнуть, что обновление управленческих механизмов образовательной системы не может осуществляться вне аксиологического вектора. В этом плане вполне резонным выглядит замечание Н.Н. Власюка, который утверждает, что «аксиологизация мирового образовательного пространства в условиях гло-

бализации потребует перехода от модели «отстающего» образования, соответствующего стадии неустойчивого развития цивилизации к системной модели опережающего образования, адекватной целям устойчивого развития и воплощающей его принципы» [1, с. 7]. Возникновение такого явления обусловлено воздействием на членов группы единообразной системы оценок, касающихся важнейших социально-исторических проблем и вопросов, привязанностью членов группы к определенной системе ценностей. Именно поэтому обновленная система управления образованием должна учитывать социокультурные ценности, касающиеся всех субъектов образовательного процесса. И.И. Кравченко подчеркивает: «категория ценности выражает положительный социокультурный смысл явлений, включенных в систему межсубъектных отношений. Как результат реально складывающихся субъектно-объектно-субъектных отношений «ценности возникают в совокупности объективных факторов и сами объективны по отношению к ним» [3, с. 3].

Новый уровень управления образованием как социальным институтом предполагает учет важных принципов. Во-первых, широкое внедрение и использование современных технологий обучения дают возможность преподавателю получать максимально полное представление об индивидуальных способностях каждого студента. Во-вторых, повышение эффективности используемых методологий позволяет отслеживать этапы формирования личности будущего специалиста, которые закладываются в ядро управленческой структуры. В-третьих, активизация индивидуальной работы со студентами, базирующейся на поиске новых направлений в учебно-воспитательном процессе, позволяет свободно ориентироваться в информационном пространстве, что является важнейшей целью любой образовательной системы. В-четвертых, теоретический материал, размещенный по разделам в интерактивной форме в учебном курсе, значительно упрощает поиск необходимой информации, поэтому преподаватель перестает быть истиной в последней инстанции, теряя многие управленческие инструменты. В-пятых, возможность просмотра видео уроков, а также использование интерактивного методов обучения дает возможность значительно увеличить объем необходимого теоретического материала. В-шестых, появляется возможность оперативно узнать оценку не только за конкретную выполненную работу, но также уровень своих теоретических знаний за конкретный период, а тестовые задания по каждому разделу курса позволяют студенту выполнять задания в самое удобное время. Реализация указанных направлений предполагает закономерное стремление субъектов образовательного процесса к совершенствованию собственной профессионально-педагогической компетентности посредством инновационной деятельности при обязательном владении новейшими технологиями и инновационными

методиками обучения. Необходимость обновления механизмов управления глобальным образованием в современном мире обусловлена тем, что глобальная стандартизация объективно ведет к размыванию этнополитической идентичности, от чего в первую очередь страдает подрастающее поколение.

Сфера образования и культуры являются важнейшим способом адаптации и выживание общества. Используя идеологию либерализма и глобализма, Запад навязывает России (православной славянской цивилизации) под видом «универсализма – общечеловеческих ценностей, демократии, свободы совести, прав человека» и т.д. культурные модели и ценности чуждые нашим цивилизационным и национальным интересам.

Государство практически ушло из культурно-воспитательной среды не только медиа средств, но и образования и воспитания молодёжи даже в вузах. Государство, приняло Болонские образовательные стандарты Запада вопреки отечественным педагогическим традициям. Дело преподавателя отныне давать знания, формировать компетенции и «современного потребителя», как говорил бывший министр образования Фурсенко.

Образование неразрывно с воспитанием – это основа русской педагогики. На формирование духовности и души личности молодого человека должны работать специальные программы СМИ и делать это надо на положительных героях, которых очень много в нашей жизни, на документальных реальных жизненных сюжетах, а не выдуманных ради рейтинга и денег западных фальшивых ток-шоу.

Расчеловечивание человека, безыдейность, бездуховность, погоня за деньгами – вот причины всех бед современной России, включая системную коррупцию сверху донизу. Десятилетиями по всей России стонут обманутые дольщики, издеваются над людьми коллекторы и черные риелторы, вымирают малые города и деревни, а государство самоустранилось! Так не лучше ли нашему государству вкладывать деньги в формирование и нравственное воспитание душ молодых людей в школах, вузах.

Не пора ли государству вернуться в сферу культуры, науки, образования и духовно-нравственного воспитания молодёжи, и остановить процесс расчеловечивания человека и подражания западным стандартам. Пора вернуть народу адекватную ему модель развития и культуру Русской цивилизации «Лада» и обеспечить образ жизни по совести и справедливости. Ибо адекватная суперэтносу культура и образование, в конечном счёте, есть главный способ адаптации и выживания России на современном этапе глобализации и гибридных войн нового поколения против нашего Отечества, нашей великой истории и нашей великой культуры.

Таким образом, одно из ведущих направлений в деятельности российского государства связано с возвращением такой важной функции, как

воспитание подрастающего поколения, поскольку этот факт создает условия для выживания нации и сохранения ею своей идентичности. Принципиальное значение в успехе этой деятельности имеет тот факт, что в диалектическом значении государство выступает как нечто, включенное в систему других социальных институтов по принципу институционального единства человеческого мира. В этой системе имеют место социальные институты, которые специально формулируют, разрабатывают и реализуют идеологию в повседневной практике. Подобный базис исключает терроризм и другие угрозы, которые несет в себе глобализация как геополитическое явление современности. В этом плане на первый план выдвигается проблема устойчивого развития, поскольку только на этом базисе возможно конструктивное существование всех последующих поколений.

Библиографический список

1. Власюк, Н.Н. Аксиологизация мирового образовательного пространства – путь к новой цивилизации / Н.Н. Власюк// Профессиональное образование в современном мире. – 2014. – №4 (15). С. 5-14.

2. Исупов, К.Г. Проблемы глобализации на фоне русской мысли (предварительные соображения) / К.Г. Исупов // Глобализация: proetcontra : материалы междунар. конф. «Глобализационный вызов истории на рубеже тысячелетий: приоритеты российской культуры и искусства». – СПб.: Астерион, 2006. – С. 40-45.

3. Кравченко, И.И. Политические и другие социальные ценности / И.И. Кравченко // Вопросы философии. – 2005. – № 2. – С. 3-16.

Д.Г. Радченко

XXIX Всемирная зимняя универсиада как фактор формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании среди студенческой молодежи

Для популяризации здорового образа жизни важен не только поведенческий компонент каждой личности, но и условия окружающей среды, сфера социального обитания и общения. К сожалению, не все осознают, что здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Издавна в народе говорят «в здоровом теле – здоровый дух», а это значит, что высокий уровень гражданственности и патриотизма, неотъемлемая составляющая здорового образа жизни населения Российской Федерации. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, в том числе и студенческой молодежи, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению госу-

дарства и общества и активному использованию спорта в поддержании и укрепления здоровья населения.

На сегодняшний день самым распространенным асоциальным проявлением личности является употребление наркотиков. В 2009 Россия заняла первое место в мире по употреблению героина, таковы официальные данные управления ООН по наркотикам и преступности (УНП ООН). По данным МВД РФ 70% всех наркоманов составляют люди в возрасте от16 до 25 лет [3]. Статистика констатирует, что существует прямая зависимость от количества наркозависимых и объема преступности в регионах РФ. Наркомания – это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику. Данное явление оказывает негативное влияние на здоровье, криминогенную ситуацию в социуме, демографические показатели в стране, нравственные ценности молодежи. Таким образом, наркомания является одной из важнейших проблем в современной России, требующей незамедлительного принятия профилактических мер [2]. Как правило, профилактика – это комплекс мероприятий, который обеспечивается путем кооперирования работы разных специалистов (психологов, медицинских работников, сотрудников правоохранительных органов). В международной практике можно выделить следующие основные модели: медицинская, образовательная, психосоциальная. Весьма примечателен тот факт, что в ряде регионов РФ, где профилактическая работа строится в основном с акцентом на проведение физкультурно-массовых мероприятий, рост числа наркоманов среди несовершеннолетних не увеличивается [1]. Таким образом, занятия спортом напрямую влияют на формирование отношения к наркотикам.

В майском указе президента «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации» было отмечено, что приоритетными задачами для всех слоев населения страны являются: формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек; создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва.

Несомненно, XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года, прошедшая в Красноярске, решала данные задачи. Особенно последние несколько лет, массовая работа по популяризации целей и идей Универсиады, спорта и здорового образа жизни велась среди молодежи в Красноярском крае. Проведение универсиады в крае способствовало обновлению и модернизации спортивной и транспортной инфраструктуры, безусловно, это является наследием 29 зимних студенческих игр, о чем в средствах массовой информации неоднократно говорилось. Однако для сохранения и

укрепления здоровья молодежи, избавления данной категории граждан от вредных привычек, недостаточно наличия спортивных сооружений. Необходимо воспитывать потребность и привычку регулярно заниматься физкультурой и спортом. Мировой опыт показывает, что спорт и физкультура являются оптимальным средством поддержания здоровья, профилактики вредных привычек (употребления алкоголя, курения, наркомании, токсикомании и др.). Универсиада – это эффективный метод популяризации студенческого спорта и здорового образа жизни.

Таким образом, проведение массовых спортивных или физкультурно-оздоровительных мероприятий можно рекомендовать в повсеместное использование с целью повышения интереса молодежи к здоровому образу жизни, профилактики наркомании. Хочется закончить размышления по данному вопросу ключевым посланием зимней универсиады «спорт как мир, открывающий безграничные возможности человека» способен вернуть радость человеческой жизни даже самому безнадежному наркозависимому индивиду.

Библиографический список

1. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, М.Р. Максинява. – М.: «Прометей», 2012.

2. Рехванова, Ю.А. Профилактика наркомании среди молодежи средствами физической культуры/ Ю.А. Рехванова. – URL: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/2RRSRRRRRR.RSRSRyoRRRSRyoRR_RRSRRRRRRyoRyo..pdf.

3. Наркомания. Статистика. URL: http://russiav.ru/narkotik/narkomaniya-statistics.

Ю.А. Разуваева, Д.А. Жуйко

Формирование осанки посредством занятий плаванием

Хотелось бы начать с того, что у каждого есть те или иные проблемы с осанкой. Это может быть вызвано разными причинами – начиная от генетики и заканчивая не правильным матрацам в вашей кровати. Да что там говорить, я тоже имею проблемы с осанкой из-за сидячего образа жизни. На сколиоз может повлиять все что угодно, но, к счастью, с этим можно бороться. Существует множество процедур. Одна из них – это спорт. Самый эффективный и безболезненный – это плавание.

Как же так получилось, что плавание способно выправить вам спину, но также, укрепить все группы мышц и привести вас в форму? Начнем с того, что плотность воды превышает воздух, внимание, в 800 раз. Что это

означает? Каждый раз, когда вы будете погружаться в воду, ваше тело начнет сопротивление, чтобы не утонуть, грубо говоря. Это позволит задействовать поочередно все группы мышц. Одно такое погружение и на следующий день вы уже почувствуете, как мышцы оживились. Мы же понимаем, что любая физическая нагрузка превращает жир в мышцы от чего вы будете чувствовать себя не привычно, ощущать боль, но она говорит вам лишь обо дном – тот час, вашей жизни, который вы посвятили спорту был отдан не зря. Как говорится – фундамент заложен.

Наша осанка связана с позвоночником. Искривлённый позвоночник (сколиоз) = плохая осанка. Именно из-за этого мы устаем чаще, чувствуем напряженность и усталость в шее и плечах. Работа мозга, также ухудшается. На самом деле проблемы, связанные с не правильной осанкой, можно перечислять бесконечно – главное, это то, что ее можно выправить. Процесс этот займет достаточно долгое время, но постепенно ваша иммунная система начнет укрепляться, вы начнете чувствовать себя лучше и бодрее, а там и правильная осанка уже не за горами.

Врачи рекомендуют с детского возраста заниматься плаванием, и заметьте, никто не говорит о профессиональном спорте. Достаточно уделять два раза в неделю спокойному времяпрепровождению в бассейне и, о чудеса, вы будете чувствовать себя здоровее всех. Спать вы будьте, как богатырь, улучшиться аппетит и на следующий день потребность в работе возрастет.

Почему я упомянула в своей статье именно детский возраст? Потому что лучше предотвратить проблемы с осанкой, чем исправить, хотя это возможно. Осанка формируется в процессе роста и развития человека (в основном, когда ребёнок начинает сидеть и ходить), до 19-20 лет. Считается, что возможность появления боковых искривлений позвоночника особенно велика в возрасте от 11 до 15 лет, когда быстро растёт скелет, а мышечная система отстаёт в своём развитии.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим. Кроме того, систематические занятия в бассейне нормализуют деятельность нервной системы, снижают возбудимость, улучшают сон.

Помимо оздоровительных задач плавание решает и лечебные. Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в восстановлении функций опорно-двигательного аппарата, а так же в комплексном лечении нарушений осанки. Эффект «гидроневесомости», возникающий в

воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. Ваша мечта детства стать космонавтом и побывать в невесомости в принципе возможно, если воображение хорошее. Разве это не очередная монетка в нашу копилку плюсов? В раскрепощённом состоянии в дисках лучше происходит обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоровительное и лечебное действие при распространённых сейчас заболеваниях позвоночника, позволяет исправлять дефекты осанки.

Плавание – один из самых доступных видов физической нагрузки. Плавание полезно для опорно-двигательного аппарата людям всех возрастов. В детском и юношеском возрасте организм активно растет и развивается, он наиболее податлив для благотворного воздействия плавания. Именно в этом возрасте благодаря плаванию проще всего заложить базис и сформировать красивую гармоничную фигуру, гибкие суставы, сильный мышечный корсет и правильную осанку. Подростки, занимающиеся плаванием, значительно опережают в росте и уровне физического развития своих, не занимающихся спортом сверстников. Во взрослом возрасте наиболее доступны изменениям поперечные размеры тела. Можно улучшить форму плеч, сделав их более широкими, уменьшить объем талии и бедер, укрепить все мышцы, похудеть. Результаты будут заметны уже через 3-6 месяцев регулярных занятий. Плавание используется в комплексе мер по борьбе с целлюлитом. Регулярное плавание улучшает общую физическую форму и работоспособность взрослого человека, делает фигуру более спортивной и подтянутой, улучшает осанку, повышает работоспособность и стрессоустойчивость.

Плавание – одно из действенных средств в борьбе с физическими проявлениями старения. Люди в зрелом и пожилом возрасте, регулярно занимающиеся плаванием надолго сохраняют мышечный тонус и высокую подвижность в суставах, стройность и хорошую осанку. Нам всегда было интересно, куда это бабушки так рано ездят в автобусах – ответ очевидный, в бассейн! По секрету, я их там встречаю чаще, чем молодых. Но давайте к делу. Сутулость, боль в пояснице и других отделах позвоночника, ограничение подвижности – это те проблемы, проявление которых в пожилом возрасте плавание делает менее ощутимым. Разумеется, чем раньше начать плавать, тем лучше для здоровья, тем эффективнее можно снизить возрастные проявления. Регулярно плавающие пожилые люди лучше себя чувствуют, не страдают бессонницей, более работоспособны по сравнению со сверстниками. Лишающими себя физической активности.

Итак, мы уже выяснили, что для борьбы со сколиозом есть отличное решение. Также были упомянуты и другие плюсы этого вида спорта. Предлагаю их перечислить и немного подробнее рассказать о каждом из них.

Вода создает большое сопротивление, как уже было сказано в начале, поэтому для того, чтобы плыть, человек затрачивает значительные усилия. Регулярное плавание развивает силу, эластичность и выносливость мышц. У пловца гармонично развиваются все группы мышц, так как нагрузка падает не только на крупные мышцы ног, рук, туловища и шеи, но и на большое количество мелких мышц. В тоже время плавание не приводит к гипертрофии мышц, потому что нагрузка при оздоровительном плавании носит аэробный характер.

Плавание формирует крепкий мышечный корсет, и формирует правильную осанку.

В отличие от многих других видов спорта плавание, благодаря нахождению в водной среде, не перегружает мышцы и суставы.

Самое важное для девушек – это фигура. А еще, приятный запах, не так ли? Не плохая замена спортзалу, где вы в поте лица тягаете 5 килограммовые гантели, что бы нарастить один маленький бицепс.

Регулярное плавание является замечательным способом формирования гармоничной красивой фигуры с оптимальными пропорциями. Проработка всех мышц делает тело сильным и стройным. Но плавание можно использовать и для коррекции фигуры. Популярно плавание с целью контроля веса и для похудения. С помощью упражнений в воде можно направленно воздействовать на проблемные зоны.

Об этом не говорилось выше, но плавание для травм просто идеально подходит. На своем опыте объясняю. Однажды я сломала ногу. Я не люблю легкие пути, поэту сломала я ее со смещением, скажи привет 3х месячному пребыванию в гипсе. Нога в одном положение = долгая реабилитация после. Врачи рекомендовали мне заниматься плаванием, это позволило ноге прийти в привычное состояние, не напрягая мышцы и не испытывая адскую боль. Ведь плавание не перегружает мышц и суставов.

Доказано, что занятия плаванием укрепляют кости. Кроме того, плавая в открытом бассейне, человек подвергается воздействию солнца, что стимулирует образование витамина D, под влиянием которого усиливаются процессы кальциевого и фосфорного обмена, а это в свою очередь способствует правильному росту костей.

Итак, мы выяснили, что плавание благотворно действует на опорно-двигательный аппарат, улучшая осанку, делая фигуру спортивной и стройной, укрепляя абсолютно все мышцы, делая суставы гибкими. Плавание также способно предупредить и скорректировать начинающиеся нарушения телосложения (нарушение осанки, плоскостопие, лишний вес). Это простой, не требующий сильной нагрузки спорт, подходящий любому возрасту. Чувствовать себя здоровым и стройным можно и без травмоопасных нагрузок в спортивных залах. Выбирайте спорт, который вам по душе, но

не забывайте, что расслабляться иногда тоже надо. Плавание вам в этом поможет.

Библиографический список

1. Плавание и опорно-двигательный аппарат. – URL: plavaem.info/polza_plavanija_dlya_oporno_dvigatelnogo_apparata.ph (дата обращения: 11.02.2019).

2. Влияние плавания на формирование осанки у детей. – URL: https://www.maam.ru/detskijsad/vlijanie-plavanija-na-formirovanija-osanki-u-detei.html.

3. Плавание как средство коррекции нарушения осанки. – URL: открытыйурок.рф / статьи / 608271.

А.С. Резников, С.Н. Калагина

Роль правильного питания и физических нагрузок в процессе жизнедеятельности студенческой молодёжи

Общеизвестно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, который оказывает влияние на состояние здоровья человека, его работоспособность, умственное и физическое развитие, а также на продолжительность жизни.

Связь питания и здоровья была замечена и доказана еще в древности. Люди видели, что от неправильного питания дети плохо растут и развиваются, взрослые чаще болеют, быстрее устают, хуже работают и даже погибают. В XVII веке адмирал английского флота Джордж Ансон в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее оружия врагов.

Авторы многих книг и статей о значении питания для человека сходятся в одном мнении: «От полноценного питания зависят наше здоровье и хорошее самочувствие. Полезная и разнообразная пища способна предотвратить развитие многих заболеваний».

Питание – это один из главных критериев сохранения здоровья и работоспособности человеческого организма. Мышечная деятельность, ускоряя обмен веществ и увеличивая количество энергии, формирует повышенную потребность организма в питательных веществах и тем самым активизирует работу органов пищеварения. Пища является главной необходимостью для поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Выбор пищевых продуктов основывается на том, что в организм должно поступать должное количество жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды [1].

Всем известна основополагающая роль правильного здорового питания в жизнедеятельности каждого человека. В настоящее время по ряду

многих причин люди всё больше начали употреблять фастфуд вместо здоровых продуктов питания. Одной из этих причин является острая нехватка времени. В большей степени данная причина встаёт перед студенческой молодёжью. Фастфуд для студента – это альтернатива здоровой пище, ведь не нужно тратить время на приготовление и её можно употреблять абсолютно в любом удобном месте и в любое время [3].

Тем не менее, именно правильное питание является гарантией здоровья и крепкого иммунитета, а так же нормальной работы умственной деятельности, что немаловажно в процессе обучения. Человеческий организм, чтобы работать правильно и без нарушений, в течение дня должен получать и тратить достаточное количество необходимых ему питательных веществ в виде употребляемой пищи.

Существует ряд правил, которых нужно придерживаться при правильном питании[1]:

1) режим питания;
2) регулярность питания;
3) содержание витаминов и минеральных веществ;
4) энергетическая ценность потребляемых продуктов.

Несоблюдение перечисленных аспектов может в будущем привести к избыточному весу и ожирению.

В последнее время стала очень острой проблема ожирения, так как физическая активность находится на достаточно низком уровне, следовательно, организм потребляет энергии больше, чем тратит. Главную роль в этом играет появление фастфуда, так как данный вид еды является самым калорийным. Кроме того, к избыточному весу и ожирению может привести отсутствие правильного режима питания. Чаще всего вместо 5-6 небольших приёмов пищи в день, люди, особенно студенты, потребляют большее количество еды, но за 2-3 приёма пищи. Такой режим питания может негативным образом влиять на пищеварение.

Норма потребления в день [2]: жиры 100-110 грамм, углеводы 500-545 грамм, белки – 115-125 грамм. То есть примерно 2400 калорий в сутки для мужчин и 2000 для женщин, при сидячем образе жизни. Главной ошибкой является излишнее потребление углеводов и недостаточное белков, что как раз и ведёт к набору веса при отсутствии физических нагрузок. Именно поэтому при сидячем образе жизни, а во время учёбы он преимущественно сидячий, очень важно так же заниматься физкультурой и вести активный образ жизни. Так как у студентов существует проблема нехватки времени, то очень полезна будет физическая активность в виде вечерних прогулок.

Физические нагрузки обязательно должны быть сбалансированы. Очень важно не перегружать организм чрезмерными физическими нагруз-

ками, но и полностью исключать спорт из жизни категорически нельзя. Занятия спортом в первую очередь помогают тратить излишнее количество потребленной энергии, что является профилактикой ожирения, также спорт помогает повысить общую выносливость, нормализует кровообращение и работу сердца, способствует нормализации сна и правильной работе мозга.

Физическую нагрузку лучше всего распределять равномерно в течение всего дня. Лучше всего день начать с профилактической утренней гимнастики. Это полезно как для кровообращения, так и для мышц. Крепкий мышечный корсет является поддерживающей основой тела, так что очень важно выполнять силовые упражнения на различные группы мышц. Также в течение дня нужно больше ходить пешком, совершать прогулки на велосипеде или делать недолгие пробежки. Но самое главное при физических нагрузках не переусердствовать, в обратном случае организму будет наноситься не польза, а вред.

Таким образом, правильное питание и физическая активность играют основную роль в процессе жизнедеятельности студенческой молодёжи. Для поддержания здорового образа жизни необходимо соблюдать два важных аспекта: правильное и сбалансированное питание и регулярная физическая нагрузка. Здоровый образ жизни способствует крепкому здоровью организма человека, правильной работе мозга и долголетию.

Библиографический список

1. Иванова, Л.А. Основы здорового питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом : методическое пособие / Л.А. Иванова. – Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2017. – С.4-5.

2. Норма потребления калорий. – URL: http://fitnessguides.ru/skolko-kalorij-nuzhno-cheloveku-v-den/#gref/ (дата обращения: 20.03.2019).

3. Эрик Шлоссер. Нация фастфуда. – М.: Мани, Иванов и Фербер, 2017.

Э.И. Савко

Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность

Умственная работоспособность – это способность человека воспринимать и перерабатывать максимально возможный объем информации в определенное время. Она определяется многими факторами, основными среди которых являются: индивидуально-типологические особенности, уровень и состояние здоровья, мотивация, настроение и т. д. В настоящее время в нашей стране сложилось ситуация, когда к 16–17 годам, по разным

данным, остается от 3-х до 6-ти % здоровых школьников, а студентов и того меньше [3, с.43]. Общая направленность ухудшения физической подготовленности и состояния здоровья, современной молодежи, усугубляется большой учебной нагрузкой, заложенной уже в базисном учебном плане, а так же вредными привычками.

Научно доказано, что уровень работоспособности, в том числе и умственной, напрямую зависит от состояния здоровья, в частности от уровня развития, состояния сердечнососудистой и нервной систем, к которому относится, наш мозг. Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнить в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенной количество работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы субъекта [1, с. 257].

Головной мозг – это управляющий центр здоровья всего тела. Чем лучше работает мозг, тем здоровее тело. Низкая активность мозга и сбои в его работе всегда ведут к проблемам со здоровьем [3].

Задача. 1) Изучить умственную работоспособность студентов 3 курса и влияние на нее негативных факторов (сигарет).

Методика исследования. Данные получены путем применения компьютерного тестирования «Автоматизированная система оценки уровня умственной работоспособности», разработанного Куликовым В.А. Исследование проводилось в 2018 и 2019 годах. Суть методики: каждый студент проходил 5 тестов (интервалов), длительностью каждый из них по 60 секунд. Заданием теста был выбор среди беспорядочной текстовой строки букв «С» и «К» путем их выделения через пробел. Главным показателем утомления в данном случае является характеристика качества выполнения задания (просмотренное и обработанное число символов) и количество допущенных ошибок за каждой̈ минутой̈ интервала работы.

В качестве контрольной группы выступили 10 студентов 2-го курса БГУ. В исследованиях (сентября 2018 года и повторно – сентябрь 2019). Перед тестом каждому студенту был задан ряд вопросов, с целью выяснить, чувствуют ли они себя усталыми или не готовыми к тестированию. Это было проведено повторное исследование, чтобы выявить влияние различных факторов на умственную работоспособность студентов.

Тестирование проводилось в три этапа. Поскольку в статье было выдвинуто предположение о ритмичных суточных и недельных изменениях умственной работоспособности, исследования проводились в понедельник, среду и пятницу. Группа была разделена пополам на подгруппу, А и подгруппу Б. Обе подгруппы проходили тестирование по два раза в каждый из дней тестирования. Подгруппа А, проходила тестирование в 12.00 (в предполагаемый пик работоспособности) и в 16.00 (после 5 пар). Подгруппа Б,

так же проходила первое тестирование в 12.00, а второе в 16.00 (после 4 пар в университете и 1 пары занятий ФК). Следует отметить, что участниками тестирования являлись студенты с относительно одинаковым уровнем умственных способностей (средний балл студентов по успеваемости колебался от 7,5 до 8,0 баллов).

Результаты исследования. В 2018 году проанализировав результаты нашего исследования, было выявлено, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Следует отметить, что студенты, где был урок физической культуры, способность к запоминанию оказалась выше и достовернее ($P<0,05$). Наши данные подтверждаются научными, где говорится, что физическая культура является активном отдыхом, после умственной работоспособности студентов [3, с. 10]. Это мы наблюдаем в наших исследованиях. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.) [1-3].

Проанализировав результаты исследования, был сделан вывод, что умственная работоспособность действительно имеет ритмичный характер. Работоспособность групп была максимальной в среду, был зафиксирован пик работоспособности. В понедельник, когда организм студентов еще был на стадии врабатываемости, работоспособность была на 1,5 % ниже. И самая низкая умственная работоспособность была зафиксирована в пятницу. Студенты из подгрупп, проходившие исследования в 16:00 после физической нагрузки (занятия по физическому воспитанию) показали более высокие показатели умственной работоспособности, нежели студенты, которые занимались исключительно умственным трудом. Ведь все знают, что более полезен активный отдых (смена одного вида деятельности другим) для последующей умственной работоспособности, чем пассивный. В начале третьего курса, мы решили еще раз проанализировать умственную работоспособность, и проследить, какие изменения произошли в течение года (повторное исследование). Результат опроса показал, что три студента показали гораздо низший результат, чем в прошлом году. Сниженные результаты исследований умственной работоспособности трех студентов нас забеспокоили. В чем причина столь значительного ухудшения результата? При опросе выявилось, что один из них – начал курить (показатели прошлогоднего исследования 630, нынешние показатели запоминания – 490).

Учеными установлено, что при курении на электроэнцефалограмме появляются изменения, свидетельствующие об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. Никотин действительно обладает психостимулирующим эффектом. Этот эффект мы наблюдаем у себя,

ухудшается умственная работоспособность. Из-за постоянного подстегивания нервной системы нарушаются связи между нейронами и как следствие – снижается проводимость нервных волокон. В результате, курильщик показал ухудшение концентрации внимания, трудностями запоминания, раздражительностью, бессонницей и, как следствие ухудшением умственной работоспособности. Показатели тестирования студента, пристрастившегося к курению на 12% ниже, его же прошлогодних показателей. Никотин относится к нервным ядам. Научно доказано, о вреде сигарет и курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ окись углерода, синильная кислота, амиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 –100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов [2].

В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Известно, что кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96 – 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет – тяжким недугом кровеносных сосудов. В нашем случае мы выявили отрицательное влияние курева (приобщение к сигаретам), на умственную работоспособность студента.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин – стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровенос-

ные сосуды постепенно становятся менее эластичными, а просвет их более узким, что также снижает питание головного мозга.

Наши исследования позволяют утверждать о том, что на умственную работоспособность влияют и приобщение к вредным привычкам.

Выводы:1) можно сделать вывод, что занятия физическими упражнениями, физической культурой улучшают умственную работоспособность и позволяет снизить утомляемость студентов, являясь для них, активным отдыхом.

2) на умственную работоспособность влияют вредные привычки, в нашем случае – сигареты (курение способствовало снижению на 12 % способности к запоминанию).

Библиографический список

1. Андреева, С.Н. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании среди молодежи / С.Н. Андреева, Н.В. Люлина // 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. – С. 239-242.

2. Антипов, В.А. Превенция вредных привычек среди учащихся высших учебных заведений как основа национальной безопасности / В.А. Антипов, Д.В. Черкашин, Е.В. Антипова // 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. – С. 242-246.

3. Современная студенческая молодежь и ее вредные привычки / Э.И. Савко, Т.В. Зернова, Е.И. Меркулова // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб : науч. ст. / Брест. Гос. Ун-т им. А.С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. Облисполкома ; под общ. ред. А.А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2018. – С. 96-100.

Э.И. Савко, Е.И. Меркулова, Е.И. Пехота

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

Человечество переживает сейчас особый период, когда меняется направление интересов от технократических задач к изучению человека как феномена, его взаимоотношений с внешней средой, к раскрытию тайн психической деятельности. XXI век будет веком самосозидания здоровья. Созданию этого синтетического представления о природе человека способствует взаимопроникновение культур Востока и Запада, формирование единой планетарной культуры. В учение о человеке Запад внес, прежде всего, знание физического тела, Восток – целостное представление. Наука пересматривает сейчас древние истины, переводя их на свой язык. Этому способствует переход ее с дифференцировочного этапа на интегративно-преемственный, использование синтетических подходов, в том числе системного.

Охрана собственного здоровья и ведение здорового образа жизни – это непосредственная обязанность каждого молодого человека, он не вправе перекладывать ее на родителе, врачей и педагогов. Нередко бывает так, что человек своим неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния, о чем свидетельствуют статистические данные о состоянии здоровья современной молодежи. Следует знать, что здоровье, как и все в мире, подчиняется общим законом, царящим во Вселенной. Необходимо осознать, что здоровье – это искусство жить правильно, жить по законам Природы, т. е. такое же искусство, как и любое другое. Мы проанализируем распространение наркомании, ведь она распространяется с молниеностной скоростью.

Наркомания – одна из самых значительных проблем современности, касающихся всех людей, живущих на земле. Это поражение личности, которое влечет за собой проблемы с физическим и психологическим здоровьем. Она вредит не только отдельному человеку, а всему обществу, постепенно захватывая и уничтожая его изнутри.

В 1987 году Генеральная Ассамблея ООН провозгласила 26 июня Международным днем борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Важность этой проблемы обусловлена тем, что по оценкам специалистов, от 3 до 4% жителей планеты употребляют наркотики, их число превышает 200 млн. человек. [2, с. 2]. В начале 2005 года Управление ООН по наркотикам и преступности (UNODC) выпустило очередной «Всемирный доклад о наркотиках» согласно документу ООН, наиболее широко употребляемым наркотическим веществом являют-

ся: каннабис (почти 150 млн потребителей), амфетаминового ряда (приблизительно 30 млн – главным образом метамфетамин и амфетамин, а 8 млн – экстази). Немногим более 13 млн человек употребляют кокаин и 15 млн – опиаты (героин, морфин, опиум, синтетические опиаты), в том числе приблизительно 10 млн человек употребляют героин. При этом отмечается резкий рост популярности так называемых «легких наркотиков», особенно марихуаны, самого распространенного в мире незаконного наркотика.

По мнению специалистов ООН, развитие обстановки на рынке наркотиков полностью зависит от положения в Афганистане, где сосредоточены основные посевы опийного мака и где в последние годы производилось три четверти мирового объема незаконного опия.

Даже в нашей Республике положение удручающее. По официальным данным Министерства образования Республики Беларусь, под наблюдением врачей-психиатров в настоящее время находятся более 150 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. Следует отметить, что только за прошлый год число их возросло в 7 раз. Больше всего таких преступлений регистрируется в Минске (1032) и в Гомельской обл. (672). В последние годы преступления, связанные с наркотиками, выявляются даже в тех районах, которые ранее считались в этом отношении благополучными.

Психолог отдела общественного здоровья ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Л.Д. Охрименко в статье: «Проблемы наркомании – проблема всего общества» в газете Мой город, за № 7 (672) от 28 февраля 2019 г. приводит данные по состоянию на 01.02.2019 г. среди населения г. Бреста и Брестского района в наркологической службе на диспансерном учете состоит 167 человек, страдающих зависимостью от наркотических средств, 118 человек – на профилактическом учете. Каждый третий потребитель инъекционных наркотиков имеет ВИЧ позитивный 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.

Антипова Е.В., Антипов В.А. при опросе выявили, что 10,7% опрошенных школьников спортивных классов употребляли или употребляют

наркотики, в том числе марихуану – 7,1%, по 1,8% – синтетические наркотики (экстази), амфетамины и «белый китаец». Основной способ употребления – курение. Опрос показал, что состояние ломки наркомана в естественных условиях наблюдали 8,9% школьников, не знают, что это такое 39,3% респондентов. За легализацию легких наркотиков высказались 21,5% школьников, и только44,6% ответили на вопрос отрицательно. Из числа опрошенных 69,6% школьников жили в полных семьях. Проведенное анкетирование выявило, что 41,1% родных респондентов никогда не курили, в то же время 37,5% отцов и 10,7% матерей в семьях – курящие. В семьях 89,3% родственников респондентов употребляют алкоголь по большим праздникам, и лишь 1,7% не употребляют вообще. Полученные данные свидетельствуют о том, что почти 90% школьников находятся в зоне риска. Если наркотики употребляют 5,6% родственников респондентов, то среди друзей этот показатель составляет 37,5%. В отчетах за 2016 год, говориться, что тот или иной опыт в применении наркотиков имеют 18 мл Россиян. Около 8 мл человек – применяют регулярно и ежегодно уходят из жизни 70 тыс. человек. Каждый 5-ый из опрошенных в возрасте от 15 до 17 лет хотя бы раз употреблял наркотические вещества.

Но ведь больше всего преступлений в мире совершается наркоманами. 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. На рисунке, мы видим, что число состоящих на учете, увеличивается (рис. 1).

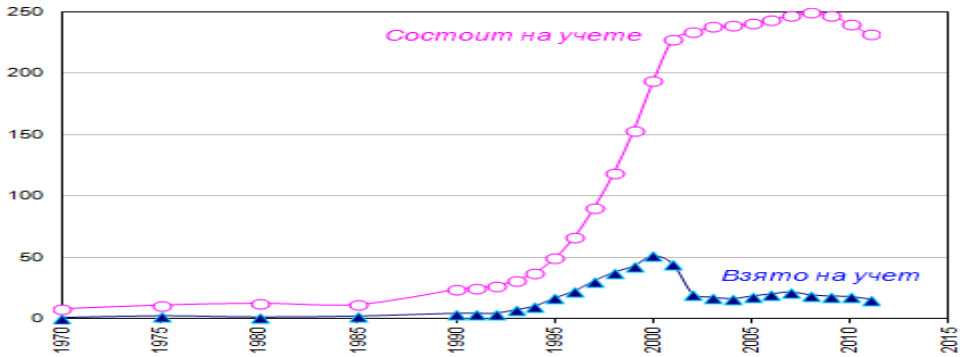


Рис. 1. Аналитическая сводка ситуации с наркоманами, стоящими на учете

Наркомания – это, прежде всего: тотальное поражение личности человека, постепенное разрушение организма человека, изменения в сознании. Когда люди становятся зависимыми, они не могут себя контролировать. Становясь наркоманом, человек обрекает себя на медленную смерть. Вряд ли кто-то всерьез думает об этом, когда пробует наркотики. В мире

проблема наркомании стоит на втором месте после международного терроризма. Однако, смертность от наркотиков выше.

Следует отметить, что молодежь сейчас, не стремится к здоровому образу жизни, только 3 % ежедневно занимается своим здоровьем и ведет здоровый образ жизни. 15 % – от случая к случаю, около 19 % занимаются в отделениях повышения спортивного мастерства, а остальные? Если сказать о вредных привычках, то вся молодежь употребляет спиртные напитки, а это тоже относится к наркотическим веществам. Когда был задан вопрос? В чем причина пьянства студенческой молодежи? Ответ представлен на рис. 2.



Рис. 2. Причина пьянства молодежи

Таким образом, мы видим, что причина и наркомании и пьянства, молодежи скрывается, почти в одном и том же: отсутствие интересов и неумение организовать свой досуг (71,4 %). Влияние друзей и компании (65,7 %). Хочется сказать молодежи, опомнитесь, Вы пришли в этот мир созидать себя, свое здоровье. Все в ваших руках! Ведь от подрастающего поколения зависит процветание каждой страны и здоровье каждого в отдельности. Только тот сможет достичь сияющих вершин, кто неустанно будет карабкаться по ее каменистым тропам.

Библиографический список

1. Антипова, Е.В. Превенция толерантного отношения к вредным привычкам среди подростков и молодежи на основе формирования физической культуры личности / Е.В. Антипова, В.А. Антипов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы III межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. – С. 274-276.

2. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя // ВОЗ. – Женева, 2010. – 79 с.

3. Савко, Э.И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э.И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 3(10). – С. 23-42.

А.Н. Савчук

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Важным направлением в современной концепции охраны здоровья граждан является предупреждение таких социально значимых явлений как наркомания, токсикомания и алкоголизм. Значительную опасность для стран мирового сообщества представляет сегодня распространение наркомании в подростковой и молодежной среде. Решение данной проблемы становится для России важнейшей государственной задачей.

Сложившиеся условия определяют 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.

Физическая культура и спорт обладают огромными воспитательными возможностями по ориентации детей и подростков на здоровый образ жизни и профилактику наркомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, разнообразием положительных мотивов и т.д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.

Способности характеризуют разные индивидуальные возможности человека осуществлять определенный вид деятельности. Разная мера индивидуальной выраженности способностей проявляется в успешности деятельности [1].

На сегодняшний день существует ряд проблем связанных с отбором детей в спортивные секции, в частности в дзюдо. Одной из таких проблем является то, что существующая система спортивного отбора не обеспечи-

вает выявления перспективных детей в условиях ведения единоборства [2]. Недостаточно эффективный процесс спортивного отбора детей в секции дзюдо может в свою очередь привести к еще одной проблеме – большой отсев занимающихся в первый год обучения. Сегодня, по мнению тренеров по дзюдо города Красноярска из 100 детей пришедших в секцию вначале года только около 30 перейдут в группу второго года обучения. Некоторые дети и подростки попробуют найти себе применение в другом виде спорта, а часть, из них отчаявшись, пополнят ряды не занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время для оценки возможностей спортсмена чаще всего используются критерии, которые касаются так называемых модельных характеристик, обеспечивающих успех в спорте, которые требуют длительного и постоянного наблюдения за динамикой комплекса показателей, включающих в себя показатели телосложения, психологического статуса, двигательных способностей, темпов ростовых процессов и биологического созревания на всех этапах спортивного становления [4]. Сложность проведения длительных комплексных наблюдений с привлечением широкого штата специалистов в современных условиях, безусловно, лимитирует использование этих критериев и тем самым снижает как надежность, так и долгосрочность прогноза, уменьшает адекватность выбора специализации.

По мнению Е.Я. Крупника, проблему оптимизации процесса спортивного отбора детей и подростков в секции дзюдо можно решить посредством использования специализированных подвижных игр с элементами единоборств [3].

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Специализированными подвижными играми с элементами единоборств можно смоделировать соревновательную схватку с характерной динамикой двигательной деятельности, с постоянно меняющейся ситуацией, сопротивлением партнера, утомлением, техническим состоянием борца.

Нами был разработан комплекс специализированных подвижных игр с элементами единоборств, который состоял из пяти групп:

– в касание;

– в атакующие захваты;

– в блокирующие захваты;

– в теснение;

– с опережением и борьбой за выгодное положение.

Предварительная апробация показала, что данный комплекс отвечает следующим требованиям: доступность для детей различного возраста, физического развития и подготовленности; высокая прогностичность и ком-

пактность; возможность получения интегрального результата в виде победы или поражения, а также экспертной оценки способностей и качеств претендентов; простота правил и условий проведения.

При отборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие критерии: условия, и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Целью специализированных подвижных игр в касание является выявление умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера.

Цель игр в атакующие захваты – определение умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически удается решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке дзюдоистов.

Цель игр в блокирующие захваты – выявление умений освобождаться от захватов; защищаться от приемов соперника; преодолевать блокирующие захваты и упоры; максимально долго удерживать их.

Цель игр в теснение – определение умений прилагать усилия в захвате; принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера дзюдоиста.

Целью игр с опережением и борьбой за выгодное положение является – определение умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Следовательно, одним из наиболее перспективных путей по совершенствованию процесса спортивного отбора дзюдоистов является применение специализированных подвижных игр с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков детей и подростков в условиях соревновательного поединка. Реализация эффективного спортивного отбора обеспечит привлечение детей и подростков в секции с последующим спортивным результатом.

Библиографический список

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 166 с.

2. 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.

3. Крупник, Е.Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.Я. Крупник. – М., 1998.

4. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

Л.К. Сидоров, А.С. Сундуков, М.Д. Кудрявцев, В.П. Буевич

Физические упражнения в общей системе занятий физической культурой

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной нервной системы направляются ко всем внутренним органам – к сердцу, легким и мышцам. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура – более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье [2].

Вот три главных принципа, которых необходимо придерживаться, выполняя комплекс физических упражнений:

– тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю;

– тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут;

– тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – десять часов. Надо помнить, что занятия физическими упражнениями – не разовое мероприятие, а целеустремленное и регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни [1].

Существуют три формы самостоятельных занятий физической культурой:

– ежедневная утренняя гимнастика;

– ежедневные физкультпаузы;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений [3].

Для того чтобы выполнение физических упражнений в общей системе занятий оздоровительной физической культурой оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

– увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно;

– до начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие физические упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре;

– соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

Занимающиеся оздоровительным бегом активизируют деятельность мышц, что приводит к повышению активности всех обменных процессов. Бег – наиболее доступный вид занятий физической культурой, так как не требует специально оборудованных залов и заниматься бегом может человек практически любого возраста. Однако следует знать и о требованиях. Бегом следует заниматься сознательно и активно, т.е. понимать общую цель и задачи занятий, анализировать и контролировать свои действия [3]:

– бегом следует заниматься систематически, т.е. соблюдать последовательность, регулярность занятий, оптимально чередовать физические нагрузки и отдых;

– необходимо правильно дозировать физические нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, индивидуальных особенностей;

– нужно заниматься непрерывно и длительно, т. е. строить занятия как круглогодичный и многолетний процесс, сохраняя направленность на оздоровительный эффект;

– сочетать с бегом другие физические упражнения;

– оптимально использовать естественные факторы природы – солнце, воздух, воду;

– соблюдать при этом правила личной гигиены.

Причинами заболеваний и травматизма, связанных с выполнением физических упражнений, являются нарушения гигиенического обеспечения, нерациональная методика и организация занятий, неполноценное материально-техническое обеспечение и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5 часа после еды. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту занимающихся, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела [2].

Рекомендуется занятия физическими упражнениями всегда проводить на открытом воздухе, полностью использовать факторы закаливания – солнце, свежий воздух. Современный человек должен быть закаленным и физически культурным.

Библиографический список

1. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224с.

2. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье / Ю. Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26 с.

3. Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

Н.П. Синеок

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В последние годы значительно снизился возраст первого приобщения к наркотикам. Так, около пятой части подростков уже пробовали наркотики или токсиканты, а 90% наркоманов моложе 25 лет. Неблагоприятные тенденции проявляются в возросшей в течение 2008-2018 гг. в 1,85 раз наркотизации населения. При этом фактическая численность наркоманов в 10-12 раз выше зарегистрированной.

Критические явления в состоянии здоровья, прежде всего подросткового населения и молодежи, а также возросшая распространенность вредных привычек диктуют необходимость в поиске новых путей к формированию здоровья. Эффективное направление не требующих значительных материальных затрат, является обеспечение здорового образа жизни [1].

Здоровый образ жизни – это система мышления, поведения и стиль жизни, направленные на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение нормального роста и развития, высокого уровня работоспособности, профилактику заболеваний. Составными частями здорового образа жизни являются медико-биологические, социально-экономические и социально-психологические параметры.

Приоритетными медико-биологическими параметрами здорового образа жизни являются: потребность в медицинской помощи, своевременное обращение за медицинской помощью, готовность к оказанию первой доврачебной помощи, активное участие в лечебно-профилактических мероприятиях, уровень двигательной активности. К социально-экономическим параметрам относятся тяжелые и неблагоприятные условия производственной деятельности родителей, уровень доходов семьи, безработица, доступность медико-санитарной помощи, обеспеченность жильем и степень благоприятности жилищных условий. Приоритетными социально-психологическими параметрами здорового образа жизни являются: установка на здоровую и продолжительную жизнь, наличие вредных привычек, асоциальное поведение родителей. Также относят образ жизни семьи, взаимоотношение детей с родителями, взаимопомощь и поддержка в семье, эмоциональный тонус, психологический микроклимат в семье.

Важной составной частью здорового образа жизни является установка на профилактику наркомании. Все факторы, формирующие зависимое поведение от наркотических средств подразделяются на три группы: социальные, психологические и биологические. Социальными факторами являются воспитание в дисфункциональной семье, асоциальное поведение, неблагополучный микросоциум. К психологическим факторам относятся

акцентуации характера, несформированность социальных позитивно ориентированных интересов, эмоциональная неустойчивость. Биологические факторы риска обусловлены последствиями черепно-мозговых травм, органической церебрально-эндокринной недостаточностью, повышенной чувствительностью наркотикам, незрелостью детоксикационных систем [4].

Ведущими факторами, формирующими пристрастие к наркотикам относятся: злоупотребление родителей алкоголем, девиантное поведение в детстве, низкий культурно-образовательный уровень семьи, социально-педагогическая запущенность, педагогическая неграмотность родителей, высокий уровень конфликтности в семье и в микросоциуме, недостаток внутрисемейной привязанности. На прием наркотиков указывает синдром наркотического голодания: мучительные мышечные и суставные боли, психическая напряженность, бессонница, беспокойство, тахикардия, сосудистая гипертензия. Подтверждение длительного употребления наркотических средств служит быстрая и физическая истощаемость, асоциальное поведение, эмоциональная неустойчивость, постоянное увеличение дозы, следы инъекции. Также обнаружение предметов для изготовления и введения наркотических средств, характерный запах от подростков, быстрая смена активности и настроения, смена круга знакомств и т.д.

Основными путями профилактики наркомании у молодежи являются:

–воспитание этикетного поведения,

– повышение уровня досуговой квалификации и культурных потребностей,

– углубление социальных контактов,

– повышение ценностных ориентаций,

–формирование социально востребованных качеств и мотивационно-установочной сферы

6. Нормализация отношений между родителями и с родителями.

Решающим условием сохранения здоровья подрастающего поколения является формирование оздоровительного поведения. Ключевую роль в этом врач общей практики и преподаватели. Поэтому подготовку в учебных учреждениях целесообразно строится в виде следующих блоков: основы здоровья и здорового образа жизни, методики выявления и устранения факторов риска, профилактика снижения работоспособности и уровня здоровья [2].

Мероприятия по формированию здорового образа жизни базируется на следующих принципах:

–гармоническое единство здоровья, воспитания и образования,

–онтогенетическая детерминированность, направленная на укрепление здоровья с учетом возрастных закономерностей роста и развития, критических периодов,

–включение профилактических программ в структуру учебного процесса в учебных заведениях с учетом личностно-психологических особенностей обучающихся и характера макро- и микросоциальной среды,

–целевая подготовка обучающихся, педагогов и врачей по вопросам пропаганды здорового образа жизни и коррекция их психологической установки на профилактику наркомании.

В качестве профилактических мер борьбы с наркоманией, целесообразно показывать обучающимся фильмы профилактического характера. Такие фильмы должны вызвать чувство отвращения к наркотикам, переоценку жизненных ценностей. Это вызывает у детей отвращение к наркотикам, страх перед ними. Также важно следить за обучающимися и при первых признаках употребления или наркотиков обратится к специалистам [3].

Таким образом, здоровый образ жизни является главным рычагом профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, борьбы с наркоманией. В свою очередь укрепление здоровья – это мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия.

Библиографический список

1. Васильева, О.С. Профилактика наркомании средствами физической культуры / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов-на-Дону, 2011. – 356 с.

2. Гребняк, Н.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов / Н.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 359 с.

3. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры / И.В. Муравов. – Киев: Знание, 2012. – 412 с.

4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 372 с.

Г.К. Сташкова, Н.В. Скурихина

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

В настоящее время распространение наркомании в Российской Федерации приняло катастрофические размеры и приобрело черты социального бедствия, угрожающего национальной безопасности страны. Это явление оказывает крайне негативное влияние на социально-психологическую атмосферу общества, экономику, политику, правопорядок, здоровье нации и

затрагивает практически все сферы жизнедеятельности личности и государства. Психологи считают, что одним из самых распространенных асоциальных проявлений личности выступает употребление наркотиков и психотропных средств, что обуславливает актуальность профилактики наркозависимости среди молодежи. Согласно статистическим данным, за последние десять лет отмечается рост числа наркологических заболеваний в десять раз: в начале XXI века количество впервые обратившихся за наркологической помощью потребителей наркотических средств составляло 62,5 тыс. человек, тогда как ранее, в начале 90-х годов XX века, обратились всего 6,4 тыс. потребителей наркотических и токсических веществ. По данным ряда экспертов, реальная распространенность наркозависимости среди населения России в 5–10 раз превышает цифры официальной статистики [4].

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения здоровья населения, воспитания и образования молодых людей, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. Пониманию того, что будущее страны невозможно без здоровых физически и духовно развитых членов общества, способствует усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства [2]. Все ученые сходятся во мнении, что в борьбе с наркоманией основной упор должен делаться на меры ранней профилактики использования наркотических и токсических психотропных веществ и видят необходимость развивать профилактическую антинаркотическую работу по следующим направлениям:

– наращивание информационного воздействия на подростков и молодежь;

– культивирование здорового образа жизни;

– активное вовлечение молодых людей в физкультурно-спортивную деятельность;

– внедрение в образовательную практику инновационных педагогических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни [1; 3].

Представитель Минобразования России Л.Г. Логинова подчеркивает, что важнейшим звеном в профилактике наркомании должны стать образовательные учреждения (школы, вузы, колледжи), которые, к сожалению, пока принимают в этой работе недостаточное участие. Необходимо внести существенные коррективы в систему подготовки специалистов физической культуры и ориентировать их на активную работу по профилактике наркомании среди подростков и молодежи. Как показали исследования, убедительные аргументы в антинаркотической пропаганде до сих пор не найдены.

В международной практике можно выделить следующие основные модели профилактики:

– медицинская модель, которая ориентирована преимущественно на медико-социальные последствия наркомании и предусматривает в основном информирование учащихся о негативных последствиях приема наркотических и иных психо-активных средств на физическое и психическое здоровье;

– образовательная модель направлена на обеспечение детей и молодежи полной информацией о проблеме наркомании и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности.

– психосоциальная модель своей главной целью утверждает необходимость развития определенных психологических навыков в противостоянии групповому давлению, в решении конфликтной ситуации, в умении сделать правильный выбор в ситуации предложения наркотиков [2].

Основная цель профилактики – помочь подростку и молодому человеку развить в себе сильную социальную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска [4].

Концепция профилактики наркомании среди молодежи средствами физической культуры 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 физической культуры;

– 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 ч в неделю) [4].

Более того, следует развивать систему пропаганды физической культуры 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 физической культурой.

Тем не менее к основным направлениям профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта относят следующие [3].

1. Спортивно-массовые мероприятия. Соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности. Современные детальные этиолого-антропологические исследования показали, что элементы соперничества являются универсальным компонентом антропологии человека, что соревнования в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеют универсальный характер и являются одним из наиболее важных социальных и этиологических принципов человечества.

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия – важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды – может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

2. Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды. Такие модели нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах.

3. Агитационно-пропагандистские акции. Это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

На современном этапе развития общества проблема наркомании переходит национальные границы и ставится проблемой общемирового масштаба. Очень важным является не игнорировать данную проблему, а наоборот, распространять как можно больше информации о причинах, последствиях и способах борьбы с данным недугом. Должны проводиться собрания в поддержку тех, чьи родственники подвержены наркозависимостью, должна повышаться грамотность людей в этом вопросе. Чем больше внимания будет направлено на данную проблему – тем лучше. В связи с этим физическая культура и спорт являются необходимыми элементами, направляющие молодое поколение в правильное русло. Они будут наиболее эффективными на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора видов спорта, определения содержания занятий по интересам[4].

Борьба с наркоманией – это не только борьба с одной из опаснейших вредных привычек, это борьба за сохранение здоровья народа, более того – это борьба за его существование. Остановить этот процесс можно, только изменив менталитет человека. А для этого необходимо в течение длительного срока вести целенаправленное гигиеническое воспитание, формируя здоровый образ жизни, повышая образовательные аспекты сферы физической культуры и спорта.

Устранить сегодня в полном объеме все названные причины невозможно. Но принимать меры для их устранения надо безотлагательно. Начинать надо с физического воспитания, конечной целью которого должен быть здоровый образ жизни, позволяющий воспитывать физически крепкого, высоконравственного и духовно развитого гражданина.

Библиографический список

1. Здоровье, образ жизни и наркотики: учеб. пособие. / В.А. Ананьев и др. – СПб., 2003. – 120 с.

2. Антипов, В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде : монография / В.А. Антипов, В.П. Евсеев, Д.В. Черкашин ; под науч. ред. канд. пед. наук, доц. Е.В. Антиповой. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 262 с.

3. Комков, А.Г. Повышение уровня физической активности школьников как средства профилактики наркомании / А.Г. Комков // Спорт против наркотиков : материалы межрегион. научно-практ. конф. – М.: Советский спорт, 2002. – 228 с.

4. Методические рекомендации по профилактике асоциальных явлений в молодежной среде / авт.-сост. А.А. Румянцева. – М.: ГБОУ СПО Строительный техникум № 30, 2014. – 101 с.

Ю.А. Тимофеева, Л.В. Захарова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Одной из актуальных задач на современном этапе является вопрос сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. В современных условиях усиливается влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе. Все это приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей. Все мы знаем, что умственное переутомление переносится тяжелее, чем физическое. Головная боль и общая слабость для людей, занимающихся умственным трудом, это привычно, потому что они

часто переутомляются. Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребность в эффективной рабочей силе, принимает все большее значение. Кроме того, занятие физической культуры и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух [1].

Большинство ученых отмечают важность занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отрицательных факторов, но и повышают работоспособность. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков. Поэтому для студента необходимы занятия физической культурой.

Человек по своей природе имеет потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма. Кроме того, занятия физической культурой рассматриваются как часть культурной среды коллектива, формирование личностных качеств учащихся. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

К 16 годам самопознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознания индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказывается на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы [2].

Физкультурно-физическая деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной деятельности [3].

Как учеба сегодня становится постоянным фактором молодежи, так и физическая культура должна превращаться в неотъемлемый атрибут жизни. Но в наше время физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. К тому же очень часто молодежь не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Не во всех университетов есть возможность создания разнообразных спортивных секций, таких как баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, йога и т.д.

Для более активного привлечения студентов в университетах должны функционировать тренажерные залы, включающие в себя разнообразные

тренажеры, штанги, гири, а также всегда в доступе должен быть спортивный инвентарь.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата [3].

Но не все педагоги преданы своей профессии и студенты просто не хотят посещать их занятия, зная, что это будет потеря времени. Большинство занятий физической культуры скучны и однообразны, и не всегда приходятся по вкусу студентам. Банально, кому-то нравится баскетбол, а кто-то даже слышать о нем не хочет. Поэтому вторая часть учащихся, скорее всего, решит не идти на занятие, так как для них это стресс. И в большинстве случаях, преподаватель не хочет идти навстречу студенту, из этого выходит конфликт и нелюбовь к спорту в будущем.

Поэтому для успешной работы каждый педагог должен владеть разнообразными и актуальными методиками проведения занятий, четко и ясно объяснять упражнения, отвечать спокойно на все интересующие вопросы и, конечно же, идти навстречу студенту, если он не хочет выполнять упражнения по какой-либо причине и найти компромисс, найдя альтернативное решение. Исследования В.М. Левина и Э.С. Рутембурга установили, что 58% школьников имеет ограничения к различным видам труда [5]. Эти школьники потом станут студентами и к ним нужен особенный подход.

Главной особенностью преподавателей физического воспитания является специфика труда. Объектом деятельности педагога служит личность студента. Педагогическая деятельность преподавателя состоит из определенных элементов, которые совместно образуют своеобразную психологическую структуру [4].

Еще одной причиной непосещения занятий физической культуры студентами, является неправильное составление расписания. Очень редко когда в учебных заведениях есть душ, но при этом он необходим после занятий спортом, особенно если пара стоит в середине дня. У некоторых есть проблемы с потоотделением и если человек будет себя чувствовать некомфортно, то это разовьет в будущем у него комплексы и отобьет желание заниматься спортом.

Также большинство студентов даже не подозревают об огромной важности спорта в их жизни. В школах физическая культура совсем не отличается разнообразностью, поэтому в университете нужно исправить это положение. А также чтобы молодежь знала, зачем им это вообще нужно. Для того чтобы сознательно прийти к выводу о значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. Неплохо бы было ввести факультативные занятия о здоровом питании, спорте и во-

обще правильном образе жизни. Некоторые даже не догадываются об этом, и может быть данные занятия на кого-то бы подействовали. Ведь очень часто людям не хватает вдохновения, мотивации или банального толчка к действию.

Конечно же, немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи на это нужно обращать внимание уже региональным властям. Например, создание зон отдыха во всех районах города, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения или комплексы и т.п. [6].

Студенчество – это прекрасная пора жизни, когда ты молод и думаешь, что тебя точно ждет успех. Поэтому в этом возрасте нужно подтолкнуть молодежь на действия в сторону спорта, и в будущем им это однозначно поможет. Ведь это улучшит не только их физическое состояние, но и умственные показатели. Хорошее здоровье всегда способствует хорошим поступкам человека, поэтому нужно принять колоссальные усилия в сфере физического воспитания для улучшения нашего общества в будущем.

Библиографический список

1. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С. 409-411. – URL https://moluch.ru/archive/232/53887/

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов / В.И. Ильинич.– М., Гардарики, 2000. – 448 с.

3. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 2007. – 192 с.

4. Палиевский, С.П. Физическое воспитание учащейся молодежи / С.П. Палиевский. – Медицина, 1989. – 156 с.

5. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения / А.Г. Комков. – СПб., 2002.– 23 с.

6. Столяров, В.И. Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни / В.И. Столяров // Дети России-2010 : матер. VIII Всерос. науч.-практич. конф. – СПб., М., 2010. – С. 80.

В.Е.Фатеев, А.Р. Шакиров

Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студента, курсанта

Походы играют важную роль в системе физической подготовки и закалки, в особенности, если они проходят в разную погоду. Это содействует обучению нравственно-волевой установки туристов, курсантов на «невозможность» заболевания в путешествии, улучшению физиологической трудоспособности.

В итоге этого лица разного возраста привыкают справляться со значительными расстояниями пешком, на лыжах, на байдарке, на велосипеде, никак не ощущая усталости. Перед действием таких нагрузок улучшается выносливость, тяжелая физическая работа производится с наименьшими расходами энергии, организм восстанавливается быстрее. Увеличивается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как увеличиваются резервы сердца, и воздух наиболее эффективно используется тканями организма.

Регулярные занятия спортивно-оздоровительным туризмом увеличивают многофункциональные резервы организма, что проявляется в развитии кардио-респираторной системы. Известно, что усовершенствование морфофункциональных и психофизиологических характеристик, учащихся в условиях Западной Сибири в зависимости от стажа занятий и количества совершаемых походов по сравнению с учащимися, занимающимися физической культурой только по классической программе вузов. Известно, что регулярные занятия спортивно-оздоровительным туризмом оказывают наиболее выраженное позитивное воздействие на исследуемые характеристики девушек по сопоставлению с молодыми людьми. [5]

Туризм в силу высокой интенсивности, возможности удовлетворить максимум рекреационных потребностей обладает наиболее высочайшей профилактической отдачей, чем остальные виды спорта.

Специфические черты спортивно-оздоровительного туризма:

– комплексное формирование физических и духовных качеств, внедрение благотворного воздействия естественной среды, вероятность самоутверждения как личности.

– формирования умений ведения здорового образа жизни.

– охват всех возрастных и соцгрупп.

На современном этапе спортивно-оздоровительный туризм существует как составная часть физической культуры, элементами которой считаются физическое воспитание и спорт, физическая рекреация и реабилитация. Внедрение данного вида туризма как функционального средства обу-

чения личности позволяет положительно воздействовать на создание жизненно необходимых человеку умений, улучшение его двигательных возможностей, формирование нравственно-волевых и интеллектуальных свойств. Спортивно-оздоровительный туризм – это педагогическое средство гармоничного становления молодых людей, реализуемое в форме отдыха и в социально-полезной деятельности, отличительным компонентом которой является путешествие: экскурсия, прогулка, поход, экспедиция [2].

В научной литературе спортивно-оздоровительный туризм рассматривается как педагогический процесс, который ориентирован:

– на формирование и улучшение биологических форм и функций организма, двигательных навыков, психофизических, нравственно-волевых и социальных качеств;

– создание двигательных навыков и формирование физических качеств;

– улучшение морфологических, функциональных, нравственных и волевых проявлений человека;

– управление физическим развитием и туристской подготовкой с целью физического улучшения человека [4].

Процесс оздоровления средствами спортивно-оздоровительный туризм, основывается на закономерных биологических объяснениях. Передвижение на территории пешком, лыжах, на велосипеде и т.д. представляет собой высокоактивную двигательную активность, которая принуждает все большие мышцы включаться в довольно энергичную и долгую работу. И такая мышечная энергичность во время оздоровительных прогулок продолжается у подавляющего основной массы туристов минимальное количество 3-4 часа, а в спортивных походах по 8 и более часов.

Роль в работе значительной мышечной массы позволяет туристу-студенту выполнить большой объем нагрузки. Такое долгое мышечное усилие предъявляет повышенные требования к системам кислородного снабжения организма, улучшает, прежде всего, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, требует слаженной, пропорционально скоординировано работы всех важных биофункций. Оздоровительный результат увеличивается преимущественной активизацией аэробных энергетических процессов, которые являются более важным, ключевым показателем здоровья. Считается чем больше аэробные показатели, тем лучше самочувствие человека [1].

Большое значение в этом плане имеют походы на природу в массовом (групповом) порядке, наслаждение свежим воздухом, чистыми водами (пить, купаться), солнечным светом, а также пешие переходы с грузом на

далекие расстояния, особенно в горах. Поэтому является целесообразным обучение специалистов по туризму пешим путешествиям, экскурсиям.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий туризмом на организм студента. Качество подготовки в высших учебных заведениях составляет более 60 % [3].

Занятия туризмом благотворно влияют на психоэмоциональное состояние студентов, курсантов. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Библиографический список

1. Драгачев, С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачев. – М., 1984.
2. Медико-биологическая эффективность спортивно-оздоровительного туризма молодёжи / Л.С. Ходасевич др. // Экология человека. – 2017. – № 1.
3. Нигманов, М.М. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / М.М. Нигманов // Молодой ученый. – 2017. – №14.
4. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев, 1991.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М., 2004.

А.Д. Федорова, Н.И. Сидорова

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОСНОВЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В России физическая культура и спорт всегда были одними из эффективнейших способов воспитания человека, сочетающего в себе в равной степени духовное богатство и физическое совершенство. Очевидно, что, в первую очередь, тренировки способствуют укреплению тела, координации движений, укреплению здоровья. Однако спорт не только учит человека управлять своими движениями, но и закаляет волю, улучшает настроение. Вне всякого сомнения, физическая культура помогает человеку быстрее ориентироваться в сложных ситуациях, в экстренном порядке принимать верные решения, рисковать, когда это необходимо и оправданно. Помимо этого, тренируясь, человек получает бесценный опыт общения, учиться понимать соперника. Постоянная работа над собой, ежедневное физическое напряжение и борьба за высокие результаты помогает спортсмену быть победителем и в жизни. Люди, регулярно занимающиеся физи-

ческой культурой, более волевые, они всегда находят стимул и мотивацию к действию.

Механизм формирования мотивации к здоровому образу жизни населения – это приоритетное направление государственной политики РФ. В концепции развития физической культуры и спорта РФ на 2016-2020 гг. в числе прочих ставится задача определения приоритетных направлений и оценки эффективности пропаганды нравственных ценностей физической культуры, спорта и здорового образа жизни, разработки системы мер по популяризации здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт применяют такие средства, которые укрепляют здоровье человека, повышают иммунитет, улучшают общее самочувствие, способствуют предупреждению заболеваний и т.д. В научной литературе под средствами физической культуры и спорта понимаются физические упражнения, естественные силы природы, факторы личной и общественной гигиены. В рамках данной работы будет дано краткое определение данных понятий.

Физические упражнения являются основным специфическим средством. В процессе выполнения специально подобранных упражнений можно не только воздействовать на физическое развитие растущего организма, укрепление здоровья, на развитие функциональных и двигательных способностей человека, но и совершенствовать его психические способности, активизировать восстановление при утомлении. Весь процесс занятий физическими упражнениями строится на единстве физической и психической деятельности человека.

Естественные силы природы используются как условия оптимальной организации и проведения занятий физическими упражнениями (при одновременном дозированном закаливающем воздействии солнца, воздуха и воды). В отдельных случаях естественные силы природы могут выступать и как вполне самостоятельные средства повышения функциональных возможностей человека. Так, например, дозированное применение физических упражнений в условиях среднегорья (пониженное парциальное давление кислорода в горном воздухе) достаточно давно используется представителями целого ряда видов спорта.

Факторы личной и общественной гигиены – неразрывная часть культуры физической. Четкий режим труда и отдыха, гигиена сна, режим питания, гигиена тела, спортивной и повседневной обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек – все это оказывает свое влияние на эффективность воздействия и других средств физической культуры.

Важно подчеркнуть, что средства физической культуры и спорта не сопряжены с обязательным достижением спортивных результатов, а направлены на организованную двигательную активность, достижение

здорового образа жизни, получение устойчивого оздоровительного эффекта.

Функции средств физической культуры и спорта в контексте мотивации к здоровому образу жизни таковы:

– образовательная функция, при которой человек приобретает значимые и полезные для здоровья умения и навыки, которые способствуют здоровому образу жизни и хорошему самочувствию;

– оздоровительная функция, при которой занятия строятся с учетом возраста, профессиональной деятельности, имеющихся заболеваний;

– воспитательная функция, выраженная в формировании устойчивой потребности вести активный и здоровый образ жизни, развитие необходимых качеств человека (упорство, целеустремленность), создание комфортной психологической обстановки;

– рекреативная функция, проявляющаяся в физическом и психологическом расслаблении и восстановлении человека с помощью средств оздоровительной физической культуры.

Таким образом, средства физической культуры и спорта – это действенный механизм, цель которого состоит в повышении мотивации к здоровому образу жизни. Поэтому физические упражнения как разновидность средств физической культуры и спорта базируются на следующих принципах:

– физические упражнения должны оказывать положительное воздействие на организм человека;

– необходимо применять упражнения на разные группы мышц;

– учет правила постепенной и последовательной физической нагрузки;

– ритмичность, возрастание амплитуды;

– снижение физической нагрузки с помощью дыхательных упражнений;

– наглядность и доступность;

Традиционные системы физических упражнений для мотивации к здоровому образу жизни.

Для мотивации человека к здоровому образу жизни используются традиционные и нетрадиционные физические упражнения. Традиционные физические упражнения классифицируются следующим образом:

1. Гимнастические, типология которых строится на основе:

– активности выполнения;

– характера упражнений;

– использования предметов и снарядов.

2. Спортивно-прикладные циклические (ходьба, бросание и ловля мячей, плавание, гребля, катание на лыжах).

3. Игровые.

4. Трудовые – работа на воздухе.

Оптимальная физиологическая кривая, лежит в основе построения занятия с использованием традиционных и нетрадиционных физических упражнений, поскольку происходит учет силовых возможностей организма. Вводная часть занятия физической культурой и спортом состоит из элементарных упражнений, которые необходимы для подготовки человека к более серьезной нагрузке. Основная часть занятия физической культурой и спортом призвана оказать общее и специализированное тренирующее воздействие на организм. Финальный раздел занятия – это снижение нагрузки и выполнение дыхательных упражнений.

В физической культуре и спорте выделяют следующие основные исходные положения:

– горизонтальное или лежа (вариации: на спине, животе, боку),

– сидя (на койке, в постели, на табурете, кушетке, полу и прочие),

– вертикальное или стоя (вариации: на четвереньках, с опорой или же без опоры и прочие).

При выполнении занятий очень важны положительные эмоции. Для их создания используют игровой метод проведения занятий (особенно у детей), музыкальное сопровождение, применяют упражнения с всевозможными предметами и спортивными снарядами.

Гигиеническая гимнастика как разновидность традиционных упражнений для мотивации к здоровому образу жизни – это цикл упражнений, используемых для повышения комплексного тонуса, укрепления иммунитета, здоровья и уровня физического развития. Гигиеническая гимнастика длится 10-15 минут и включает 10-15 упражнений.

Дозированную ходьбу как форму ОФК по скорости разделяют:

– прогулочным шагом с темпом до 40 шагов в мин.;

– медленную – 50-70 шагов в мин.;

– среднюю – 80-100 шагов в мин.;

– быструю – до 120 шагов в мин.;

– очень быструю – 120-140 шагов в мин.

Оздоровительный бег применяется в чередовании с ходьбой или дыхательными тренировками, а также в форме непрерывного и продолжительного бега.

Терренкур (дозированное восхождение) как разновидность традиционных упражнений для мотивации к здоровому образу жизни соединяет в себе просто ходьбу по горизонтальной плоскости с подъемами, спусками в пределах уклона в 3-20° на дистанцию 500-5000 м. При этом физическая нагрузка нормируется длиной маршрута, градусом подъема, числом привалов для отдыха.

Спортивно-прикладные упражнения (плавание, гребля, езда на велосипеде, лыжи, коньки и др.) не сопряжены с достижением спортивных результатов. Умеренность, закаливание организма, положительные эмоции – вот результат использования спортивно-прикладных упражнений в программе физической культуры для мотивации к здоровому образу жизни.

В ходе занятий физической культурой и спортом применяются прогулки, туризм, ходьба. Активное восприятие природы усиливает оздоровительный эффект от физических нагрузок.

Нетрадиционные системы физических упражнений для мотивации к здоровому образу жизни.

К нетрадиционным системам физических упражнений для мотивации к здоровому образу жизни относят:

– гидроаэробику;
– атлетическую гимнастику;
– спортивную аэробику;
– стрейтчинг гимнастика;
– шейпинг.

Гидроаэробика представляет собой нетрадиционную разновидность ритмической гимнастики, когда упражнения выполняются в бассейне или естественном водоеме. Специалисты подчеркивают, что гидроаэробика усиливает положительный эффект от гимнастических упражнений, поскольку сопротивление воды, ее температура благотворно сказываются на результативности занятия.

Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Снижается также объем или количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. Вода помогает быстрее снять нагрузку после динамического воздействия, обеспечив релаксирующий отдых.

Также организм вынужден тратить энергию для поддержания комфортной температуры тела, что способствует снижению веса. Вода помогает человеку закаляться, повышать способность бороться со стрессом, быстрее адаптироваться в прохладной среде. Гидроаэробика включает упражнения, выполняемые стоя, лежа, с опорой, с привлечением предметов и без них.

Атлетическая гимнастика представляет собой один из оздоровительных вариантов гимнастики, который объединил упражнения силового характера, цель которых состоит в физическом и силовом развитии. Упражнения из атлетической гимнастики могут быть направлены как на общее физическое развитие, так и на локальное. Атлетическая гимнастика использует различные виды упражнений, которые способствуют силовому развитию, физическому укреплению, расслаблению, растягиванию.

Силовая тренировка как разновидность нетрадиционных упражнений для мотивации к здоровому образу жизни должна быть построена с соблюдением таких правил:

1) основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

2) для избегания привыкания необходимо периодически менять упражнения и увеличивать нагрузку;

3) для поддержания мотивации занимающихся важно варьировать ритм, нагрузку, упражнения;

4) преодолевающие режим характерен для силовых упражнений;

5) перед проведением цикла занятий атлетической гимнастикой важно определить первоначальный уровень физической подготовки;

6) результат от занятий атлетической гимнастикой будет более очевидным, если подобрать соответствующее питание.

Следовательно, большое количество средств атлетической гимнастики дают возможность добиться такого результата:

– коррекция фигуры,
– повышение работоспособности,
– мышечный тонус,
– физическая сила.

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества.

Спортивная аэробика – это разновидность нетрадиционных упражнений для мотивации к здоровому образу жизни, для которой характерно выполнение упражнений в интенсивном темпе. Данные упражнения включают в себя движения, отличающиеся сложной координацией, ацикличностью, подразумевающие работу в парах, тройках. Аэробные шаги являются той базой, на основе которой строятся упражнения.

Спортивная аэробика отличается щадящим режимом нагрузок, отсутствием отрицательного воздействия на позвоночник. Положительной чертой спортивной аэробики является то, что у занимающегося не возникает ощущение, что наступила крайняя степень нагрузки.

Аэробика дает возможность постоянно находиться в хорошем настроении, позволяет укрепить сердце и сосуды, тонизировать мышцы и повысить координацию движений. Аэробика позволяет получить общеукрепляющий эффект, а также позволяет сохранить размер мышечной массы неизменной.

Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – представляет собой комплекс поз и упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Стретчинг благотворно сказывается на общем состоянии организма, повышается тонус, совершенствуется пластика. Поэтому данные тренировки могут входить в состав разнообразных комплексов упражнений, а также функционировать как самостоятельные занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

С течением времени человек теряет былую активность, гибкость, пластичность. Стретчинг дает возможность снизить риск возникновения травмы, снимают болевые ощущения, улучшают общее самочувствие человека. Стрейтчинг – нетравмоопасный вид спорта, во время занятий человек чувствует себя очень комфортно, так как занятия проходят достаточно спокойно

Шейпинг – комплекс физических упражнений, цель которых состоит в укреплении и совершенствовании физической формы. В состав данного комплекса входит особая программа физических упражнений и специальная технология питания. Шейпингом можно заниматься в любом возрасте, так как такие занятия дают возможность разнопланово воздействовать на организм, изменяя внешне его формы: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме.

Система шейпинг-упражнений может активно нагрузить те мышечные группы, которые находятся в достаточно пассивном состоянии в обычное время. Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами в период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха) можно решать различные задачи формирования телосложения.

Шейпинг дает возможность достичь красивого, гармоничного тела, поскольку он включает в себя два комплекса упражнений. Первый комплекс позволяет нарастить мышечную ткань, а второй – уменьшить жировую прослойку и объем мышечной ткани.

Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте, и в связи с этим его целью является не только красивая фигура, но и высокий уровень здоровья. О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово «shape» переводится на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом – значит «делать форму» своей фигуре.

Итак, в результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Средствами физической культуры и спорта – физические упражнения, естественные силы природы, факторы личной и общественной гигиены.

2. Средства физической культуры и спорта оказывают благотворное влияние на организм человека при условии применения физических упражнений, составленных с учетом возможностей организма, состояния здоровья, возраста, общей работоспособности.

Библиографический список

1. Казанцева, Н.В. Развитие мотивации студентов к здоровому образу жизни средствами физической культуры / Н.В. Казанцева, И.Э. Мендот, И.И. Изотова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – № 1. – С. 96-100.

2. Русяйкина, А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Русяйкина // Молодой ученый. – 2016. – № 26. – С. 747-749.

3. Тимушкин, А.В. Физическая культура и здоровье : учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 139 с.

4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» URL: https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/ (дата обращения: 03.03.2019).

В.А. Филиппович

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Результаты анализа ситуации в сфере немедицинского потребления наркотиков в Российской Федерации свидетельствуют о том, что высокий уровень наркотизации населения России остается прямой угрозой национальной безопасности и основным фактором подрыва демографического и социально-экономического потенциала страны.

По словам секретаря Совета безопасности Российской Федерации Николая Патрушева число россиян, употребляющих наркотики не меняется за последние 5 лет и составляет порядка 640 тысяч человек. При этом растет число несовершеннолетних наркоманов. По сравнению с последними подсчетами их стало больше на 60% [2].

К сожалению, ни постоянная война с наркопреступностью, ни запретительные законы, ни запугивание населения ужасными последствиями употребления наркотиков не дают желаемых результатов.

Школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки и ночные клубы, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. По нашему мнению основными причинами бегства многих наших современников в царство алкогольных или наркотических иллюзий являются духовная опустошенность, потеря смысла жизни, размытость нравственных ориентиров. Наркомания стала проявлением духовной болезни не только отдельного человека, но и всего общества.

Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков.

Очевиден системный кризис, постигший наше общество. Налицо фактическое разрушение института семьи и выпадение подростков и молодежи из сферы внимания взрослых. Большое количество россиян находятся в стойкой зависимости от наркотиков и несомненно, что с этой бедой борются во всем мире, предлагаются различные мероприятия, форумы, средства и методы профилактики и т.д. По нашему мнению в сфере профилактики наркомании особая роль принадлежит именно воспитанию в семье и в стенах учебных заведений.

Представляется бесспорным, что болезнь легче предупредить, чем потом всю жизнь лечить. Считаем правильным организацию серьезных исследований и поисков стратегий эффективной профилактики употребления психоактивных веществ, особенно среди подростков и молодежи.

Вышеизложенное определяет необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди 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.

В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании постоянно возрастает, одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства.

В последние годы при поддержке государства стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей и подростков от асоциальных явлений микросреды, вовлечении в спортивные секции, формировании интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и спорта.

Однако проведенные ранее социологические исследования показывают, что около 3 миллионов 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 [1].

Склонны думать, что к основным причинам, сдерживающим использование физической культуры и спорта в профилактике наркомании, следует отнести:

– отсутствие должного финансирования;

– недостаточное количество спортивных баз и дворовых спортивных площадок;

– недооценка возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы физической культуры и спорта;

– 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 и школьных учреждениях;

– недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального положения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и блока дифференцированного применения физической культуры и спорта для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины, если таковые имеются, девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетных видов этой деятельности.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления ор-

ганизма решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

– учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

– усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;

– важно своевременно применять методы принуждения, наказания и поощрения;

– в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий преподавателя (тренера), следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

– создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

– предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

– извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;

– проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

– на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

– на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемо-

стью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-преподавателя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

– на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта должны решаться тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

– повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области физической культуры и спорта;

– наделение должным статусом системы физического воспитания в дошкольных учреждениях;

– физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений.

Следует развивать систему пропаганды физической культуры и спорта через средства массовой информации, особенно телевидение и интернет, поскольку для большинства детей, подростков и молодежи именно они – основной источник информации. Целесообразно увеличить время трансляции, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. По нашему мнению именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков и молодежи в занятия физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М., 2013. – 114 с.

2. URL: https: // iz.ru / news / 668489/

Л.В. Филоненко, А.А. Сомов, П.А. Воробьев

К вопросу о взаимосвязи здорового образа жизни и физической активности личности

Сегодня гарантиями для успешной самореализации и воспроизводства социокультурных, материальных и духовных благ являются состоя-

ние здоровья и уровень психофизического развития личности. Одной из предпосылок для разностороннего становления человека в процессе жизнедеятельности, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социально значимых функций, профессионального и личностного совершенствования выступает физическая активность. Физическая активность, реализуемая через физическую культуру, повышает человеческий ресурс и расширяет его возможности к успешной социализации, психофизическому и культурному развитию, освоению социально значимых образцов поведения и видов деятельности, выработке профессиональных навыков и умений, необходимых для самореализации в жизни и профессии, в том числе военной службе.

Анализ литературы и научных исследований [1-3] позволил выявить, что физическая культура рассматривается как социокультурная деятельность, ее специфический процесс и результат, направленные на повышение физической готовности людей к жизни в обществе, а также средство и способ физического совершенствования. Она, как механизм психофизического и профессионального становления личности и формирования у нее потребности в здоровом образе жизни, обусловливается потребностями общества, ее культурой, ценностями и опытом [3].

В этой связи В.М. Выдрин отмечал социокультурную обусловленность физической культуры и ее значимость в выработке личностных и профессиональных качеств, навыков и умений к здоровому образу жизни, выделял ее основные содержательные и деятельностные положения, включающие:

– определение основного системообразующего фактора-потребности человека как вектора его социокультурного и профессионального развития с использованием средств и методов физической культуры, с учетом интересов, склонностей и задатков личности;

– освоение человеком достижений и культуры общества, формирование мировоззрения и направление его интересов в сферу удовлетворения духовных потребностей посредством системы физической культуры, основными компонентами которой выступают различные виды деятельности (физической активности): во-первых, спорт, который развивает человеческий ресурс, обеспечивает психофизическое и профессиональное совершенствование личности; во-вторых, физическое воспитание, которое посредством психолого-педагогических форм, методов и средств физической культуры формирует личность в соответствии с заданными обществом, семьей, культурой целями; в-третьих, физическая рекреация, которая через различные виды физической активности способствует оздоровлению организма, психофизическому развитию; в-четвертых, профессионально прикладная физическая культура, направленная на совершенствование профессионально значимых навыков и

умений; в-пятых, двигательная реабилитация, способствующая социальной и профессиональной адаптации и социализации личности;

– одновременное развитие у человека духовных и физических качеств, его внутреннее и внешнее совершенствование через различные виды физической активности [1].

Известно, что физическая культура сопровождает человека на протяжении всего периода онтогенеза, способствуя его разностороннему совершенствованию через образовательные системы всех уровней, ориентированные на воспитание культуры здорового образа жизни и организацию различных видов физической активности.

С самого раннего периода индивидуального развития физическая активность развивает человека на психофизиологическом и социальном уровнях. Физическая активность способствует формированию начальных физических навыков и умений с самого рождения, когда ребенок начинает ползать (в девять месяцев), а затем ходить (в год). С возрастом полученные навыки совершенствуются в процессе ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, выполнения специальных упражнений и других действий и операций. Одновременно с физиологическим ростом происходит психическое и социальное становление человека. Осмысленность и произвольность осуществляемых действий и операций как компонентов деятельности является условием психического развития личности. В процессе физической активности формируются и совершенствуются познавательные психические процессы, эмоциональная и волевая сферы, индивидуально-психологические свойства и личностные качества. Различные виды игровой, учебной, профессиональной, военно-профессиональной и другой деятельности при помощи осознания и усвоения установленных социокультурных норм и правил, способствуют выработке навыков и умений взаимодействия с окружающим миром, повышению степени включенности личности в социальное взаимодействие и уровня общественной активности. В результате чего у человека вырабатываются самостоятельность и ответственность, определяющие направленность и мотивацию его действий, поступков и поведения. Понимание необходимости выполнять конкретные действия и упражнения так же содействует подчинению собственных интересов интересам других, формированию дисциплинированности, способности к коммуникации, выработке навыков совместной деятельности.

Качество психофизического и профессионального становления личности обеспечивает здоровый образ жизни, который пронизывает различные виды физической активности, в том числе физическую культуру, спорт, физическое воспитание, физическую рекреацию, физическую реабилитацию и др.

Здоровый образ жизни развивает, укрепляет и совершенствует все системы человеческого организма, расширяет его ресурс, позволяет эффективно реализовать личности свой психофизиологический потенциал в обществе и профессии, особенно характеризующейся наличием специфики и экстремальных факторов.

Анализ медицинских, психологических и педагогических исследований (В.В. Миронов, П.Н. Приходько, А.А. Тихончук) позволил выявить значимость здорового образа жизни в повышении эффективности и качества военно-профессиональной деятельности летного состава, обусловленного организацией физической подготовки военнослужащих [2].

Исследователями была отмечена достаточно низкая эффективность традиционных методов и форм физической подготовки военнослужащих летного состава. В то же время ими была выделена высокая результативность самостоятельной физической тренировки как важной составляющей здорового образа жизни военных специалистов. При этом здоровый образ жизни рассматривался специалистами как индивидуальный механизм социальной и психологической реабилитации, а также совершенствования физических навыков у военнослужащих.

В результате исследования было выявлено, что системная организация физической подготовки, ориентированная на развитие потребности в здоровом образе жизни, включающая различные виды физической активности в служебное и внеслужебное время, у военных специалистов должна повысить качество их жизни и результативность выполнения ими должностных обязанностей, а также способствовать:

– осознанию специфики военной службы, эффективному усвоению теоретико-прикладных знаний и выработке профессионально важных личностных качеств и умений;

– формированию психолого-педагогических качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности в различных условиях обстановки;

– интеграции в военно-профессиональную деятельность;

– развитию способности к саморегуляции и эффективному распределению собственных ресурсов в процессе выполнения поставленных задач;

– улучшению психофизических качеств (силы, быстроты, выносливости, самостоятельности, настойчивости и др.);

– совершенствованию моральных, духовных и нравственных личностных характеристик.

Взаимосвязь здорового образа жизни и различных видов физической активности благоприятно влияет как на организм, так и на психику. Сегодня это особенно актуально, поскольку негативное влияние экологических факторов, интенсивного ритма современной жизни, различных воздействий

окружающей действительности, в том числе специфики военной службы, препятствует нормальной работе всех систем и органов организма, снижают работоспособность (функциональное состояние), адаптивность и стрессоустойчивость. Поэтому очень важно укреплять психику и организм различными способами и видами физической активности и здоровый образ жизни.

Таким образом, целенаправленная и системная организация физической культуры в образовательных и профессиональных организациях различного типа, в том числе военно-профессиональных, спортивных, туристических и др. учреждениях, выступает механизмом психофизического и профессионального становления личности. Содержание физической культуры, ее компонентов, видов, форм и методов ориентировано на формирование привычки к здоровому образу жизни, усвоение социальных и культурных норм и правил, развитие психики и организма, совершенствование личностных и профессиональных качеств, физических навыков и умений, что значительно повышает качество жизнедеятельности человека.

Библиографический список

1. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) : монография / В.М. Выдрин. – Омск: Издательство СибАДИ, 2003. – 142 с.

2. Миронов, В.В. Самостоятельная физическая тренировка – важная составляющая здорового образа жизни летного состава дальней авиации / В.В. Миронов, П.Н. Приходько, А.А. Тихончук // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 7(147). – С. 62-66.

3. Собянин, Ф.И. Развитие современных представлений о физической культуре в России с позиции культурологического подхода / Ф.И. Собянин, А.В. Лотоненко // Берегиня. 777. Сова. – 2009. – № 1. – С. 163-175.

А.Р. Шевченко

Занятия скандинавской ходьбой как способ повышения уровня здоровья современного человека

В наш компьютерный век здоровье выступает как главная ценность жизни и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Здоровье выступает как фактор реализации интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала населения. Научно технический прогресс принес не только положительные, но и отрицательные стороны цивилизации; малая физическая активность, нервные перенапряжения, загрязненность городского воздуха, чрезмерный шум, стремительно меняющиеся условия жизни, информаци-

онная перегрузка. Совокупность этих факторов неблагоприятно сказываются на физическом и психическом уровнях состояния организма [3].

Повышение сопротивляемости организма человека болезням, закалке к неблагоприятным воздействиям внешней среды, регулярная тренирующая нагрузка, нахождение на свежем воздухе за городской чертой весьма актуально в современной формации [2].

Открываются многочисленные фитнесс центры, что конечно имеет положительный контекст, но в основном в них занимается относительно молодой контингент населения, занятия происходят в закрытых залах и зачастую за немалую плату. Так же стоит отметить, что аэробная нагрузка тренировок в этих центрах носит недостаточный характер, поэтому занятия в спортивных залах, несомненно, проигрывают упражнениям на свежем воздухе направленных на развитие общей выносливости, эффект от которой является главным залогом здорового состояния систем организма человека.

Скандинавская ходьба как относительно новое веяние в нашей стране имеет ряд преимуществ перед другими видами тренирующих нагрузок [1]. Например, при занятиях бегом за 1 час сжигается 300 килокалорий и задействовано 45% мышц тела, езде на велосипеде за 1 час сжигается 500 килокалорий и задействовано 50% мышц тела, а при занятиях скандинавской ходьбой за 1 час сжигается 700 килокалорий и задействовано 90% мышц тела. Большинство людей, которые борются с лишним весом, выбирают для достижения своей цели бег. Однако у него внушительный список противопоказаний, постоянные ударные нагрузки на костно-мышечный аппарат, при этом немногие могут пробегать 40 минут и более, а 15 минутные пробежки не дадут ощутимого эффекта. Велосипед конечно хороший вид физической нагрузки, но специализированных велодорожек в городах мало, а по автомобильным дорогам ездить на велосипеде крайне опасно. Также не всем доступен по цене велосипед, а езда на нем в зимний период и в дождливую погоду проблематична. Скандинавская ходьба полезна для здоровья и представляет собой отличный способ для похудения с массой преимуществ; мал риск получения травмы, подходит для пожилой категории населения и людям с недостаточной физической подготовкой, практически не имеет противопоказаний. По денежным затратам занятия скандинавской ходьбой минимальны, нужно лишь приобрести специальные палки и соответствующую времени года одежду.

Занятия скандинавской ходьбой можно проводить как в городской черте, так и за городом, по равнинной и пересеченной местности. Палки при ходьбе дают нагрузку на мышцы верхних конечностей, помогают преодолевать гористые участки маршрута и служат опорой в скользкую погоду.

Скандинавская ходьба благоприятно воздействует на организм человека; тренируется сердечно–сосудистая система, улучшается общая гемодинамика, увеличивается сердечный выброс, нормализуется микроциркуляция и венозный кровоток в нижних конечностях, мозговая деятельность и работа сердца становятся более эффективными, снижается уровень холестерина в крови и купируется развитие заболеваний сосудов, сокращается риск возникновению сердечно–сосудистых патологий (инфаркта), стимулируется работа внутренних органов, замедляются процессы старения. Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, что улучшает общее состояние организма. Растет жизненная емкость и вентиляция легких, что в целом улучшает функционирование дыхательной системы. В результате слаженной, системной работы, нормализуется тонус различных мышечных групп, укрепляются связки и сухожилия, увеличение сила мышц и укрепление мышечного корсета влечет за собой выравнивание осанки, улучшается координация, снижаются или совсем исчезают проявление остеохондроза, артритов, артрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. При занятиях происходит снижение уровня глюкозы в крови, облегчающее симптоматику сахарного диабета. Ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи активизируют выработку эндорфинов и прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса, нервно-психических расстройств. При ходьбе с палками организм закаляется, снижается частота простудных заболеваний, в целом формируется устойчивость организма к инфекциям.

В г. Красноярске занятия скандинавской ходьбой приобретают все большую популярность. Люди занимаются в скверах, парках, за городом в лесополосе, даже некоторых любителей данного вида физических упражнений можно встретить на прогулках по городу. Много среди занимающихся людей пенсионного возраста, ходьба с палками для пенсионеров носит не только оздоровительный эффект, это еще и чудесный способ расширить круг знакомств и получить новые впечатления от общения с людьми, разделяющими их увлечения.

Проведенный анализ позволил выделить положения о том, что скандинавская ходьба это высокоэффективный вид физической активности который положительно влияет на общий уровень физической подготовленности занимающихся, способствует улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного и вестибулярного аппарата, является хорошим средством коррекции осанки и телосложения, а также профилактики нервно-психических заболеваний. Ходьба с палками доступна и безопасна для людей разного возраста и уровня физической подготовки в связи с простотой двигательных операций и наличием в основе

техники навыка ходьбы как природной способности человека. Скандинавская ходьба имеет большое практическое значение как средство оздоровления и коммуникации с формированием ценностного отношения населения к основам здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы : учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М., 2018. – 224 с.
2. Osipov A. Analysis of the parameter changes of students' physical development (at the age of 18-20) to identify the treat of increased body weight and obesity / A. Osipov, S. Iermakov, V. Gruzinky, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – №2. – P.800–809. DOI:10.7752/jpes.2018.02118
3. Osipov A. Components of impact of exposure on university physical culture and sports on students' physical activity / A. Osipov, M. Kudryavtsev, P. Fedorova, et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – №2. – P.871–878. DOI:10.7752/jpes.2017.02133

М.С. Яворская, О.Ф. Фомченко, Д.А. Дашковский

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На сегодняшний день государством и обществом признается необходимость построения здоровьесозидающей образовательной среды, функционирующей на основе культуры здоровья личности и здорового образа жизни. Здоровье молодежи во многом зависит от ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного имиджа. Физическая культура играет приоритетную роль в системе профилактики заболеваний, аддикций, формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. Кроме того, она является наиболее доступной, эффективной и способной сформировать у молодежи надежные и устойчивые ценностные позиции. Здоровый образ жизни в системе первичной профилактики может стать альтернативой употребления наркотиков, а также частью полномасштабной системы эффективного противодействия наркотизации.

Негативные тенденции в формировании молодежной субкультуры, недооценка социальной, воспитательной, оздоровительной и прикладной роли физической культуры, а также ее значения как фактора формирования здорового образа жизни, подготовки молодежи к труду, защите Отечества, семейной жизни представляют собой одну из острых социальных, идеологических проблем современного общества. Наметившийся в последнее время рост контингента с аддиктивным поведением, по мнению

многих авторов, требует усиления работы по профилактике зависимостей у молодежи[1]. Аддиктивное поведениеявляется одним из типов девиантного (англ. deviation -отклонение) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния, посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и в то же время односторонний способ выживания – уход от проблем. Различают следующие виды аддиктивного поведения: зависимость от психоактивных веществ (наркомания, токсикомания, алкоголизм, табакокурение); от приема пищи (анорексия, булимия); патологическая склонность к азартным играм (гэмблинг), воровству, поджогам, бродяжничеству и пр.; компьютерная зависимость (интернет-зависимость, игровая зависимость); зависимости от людей, предметов и событий, зависимость от деструктивных культов и др. Предупреждение, профилактика и антинаркотическая пропаганда являются приоритетными направлениями государственной политики в работе с молодежью.

Одним из направлений идеологического и воспитательного процесса факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины» является создание условий информационно-образовательного пространства в сфере здорового образа жизни, профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта в студенческой молодежной среде. Информационно-образовательное пространство базируется на инновационной концепции здорового образа жизни, позволяющей решать противоречие между работой в виртуальном информационном пространстве и необходимостью формирования личной физической культуры, а так же в поиске эффективных оздоровительных технологий.

Формами и средствами приобщения к здоровому образу жизни, физической культуре и профилактики наркомании в студенческой молодежной среде могут быть, разработанные нами, следующие блоки и направления работы:

1. Информационно-пропагандистский блок акцентирует внимание на теоретическую пропаганду принципов здорового образа жизни; формирование жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни; профилактику наркомании.

1.1 направление устной пропаганды – организация выставки научно-популярной литературы по здоровому образу жизни (лекции по правовому просвещению, профилактические беседы, дискуссии, конференции, кружковые занятия, викторины, антинаркотические диспуты и т.д.)[3].;

1.2 направление печатной пропаганды – статьи, памятки, журналы, буклетированные сведения на тематику «Жизнь без наркотиков», «Физи-

ческая культура и спорт – залог здоровья», брошюры, книги, лозунги и т.д.;

1.3 направление наглядной пропаганды – конкурсы фотографий, рисунков, плакатов; флаеры, тематические выставки, слайды, видеофильмы;

1.4 комбинированное направление – «горячая линия» телефона доверия по вопросам здоровья, аддиктивного поведения, наркозависимости; театральные постановки; просветительные фильмы, такие как «Наркодиллер», «В одиночку не справиться», «Профилактический фильм о наркомании», «Что необходимо знать родителям о синтетических наркотиках», пропагандирующие здоровый образ жизни и обличающий наркоманию; телевизионные и эстрадные действа; возможности электронных средств массовой информации и сети Интернет и т.д.;

2 Практико-ориентированный блок рассматривает приоритетное использование средств физической культуры, ЗОЖ как альтернативы употребления наркотических средств.

2.1 физкультурно-оздоровительное направление – оптимальный двигательный режим, закаливание; использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; подвижные и народные игры; массаж, самомассаж, дыхательная гимнастика; фитнес (степ-, слайд-, фанк-джаз-сайз, аква-, гидро-, танцевальная аэробика, шейпинг, калланетик, стретчинг, пилатес, йога и т.д.); восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры;

2.2 спортивно-массовое направление – сплочение определенных групп молодежи – физическая рекреация, реабилитация; спортивные игры; Дни здоровья, спорта и туризма; секционная работа; туризм, велотуризм; роллерспорт, скэйтбординг; игры на местности; пешие и велодорожки; паркур; виндсерфинг; пейтбол; стритбол; сноуборд, горные лыжи; боулинг; керлинг; бейсбол; студенческие спартакиады;

2.3 психолого-педагогическое направление – сопровождение молодежи, консультирование, социологические опросы, психологические тренинги, анонимноеанкетирование, мониторинг факторов риска, конкурс ситуаций по вопросам профилактики потребления психоактивных веществи т.д.;

2.4 общественно-профилактическое направление – установление согласованного взаимодействия на межведомственном, административном, профессионально-педагогических уровнях для обеспечения комплексности профилактической работы; на основе тесного контакта с руководством городских властей, органами образования и здравоохранения, внутренних дел и других заинтересованных ведомств; проведение «круглых столов», собраний по вопросам, связанными с незаконным оборотом наркотических средств, с приглашением работников правоохранительных органов, врачей

наркологов-психиатров; волонтерская деятельность по пропаганде ЗОЖ и противодействию распространения наркомании в молодежной среде, телефон доверия по вопросам ПАВ и т.д.

Здоровый образ жизни – значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий концентрировать его личностно ориентированную направленность. Знание основ и принципов здорового образа жизни поможет студентам самостоятельно, грамотно проектировать, и оптимально организовывать свою жизнедеятельность, полнее реализовывать трудовой и творческий потенциал [2]. Занятие физической культурой повышает устойчивость к различным негативным социальным явлениям, обеспечивает адаптацию к реальной жизни, формирует здоровый поведенческий стиль.

Следует отметить, что деятельность по организации профилактических и предупредительных мероприятий, с соблюдением, предложенных авторами, блоков и направлений, адекватных личностным особенностям студентов в формирование интереса и потребности к занятиям физической культуры обеспечивает:

– формирование активной жизненной позиции;

– формирование у молодежи установки на здоровый образ жизни;

– формирование ценностного отношения к своему поведению, здоровью, будущему;

– формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели, конкретным задачам физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование антинаркотического сознания, мотивационно-ценностной ориентации, самообразования.

Реализация разработанных блоков эффективной организации работы по профилактике наркомании средствами физической культуры и здорового образа жизни, по мнению авторов, имеют значительный ресурс развития пропаганды здорового поведенческого стиля. Данная работа должна осуществляться не дифференцированно, а комплексно, в тех или иных сочетаниях, с учетом того, что спектр направлений может быть весьма гибок и вариативен. Привитие чувства нетерпимости и эффективного противодействия к проблеме наркотизации, осознание реальности угрозы незаконного оборота наркотических средств основывается на принципе индивидуализации, с учетом потребностей, интересов и способностей студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.

3. Фомченко, О.Ф. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи / О.Ф. Фомченко // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : тезисы докладов Международной научно-практической конференции, Минск, 25–26 апреля 2013 г. – Мн.: БГМУ, 2013.– С. 247–249

А.Н. Яковлев, А.Н. Яковлев

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В новом столетии на здоровье человека стали влиять факторы – это научно-технический прогресс, развитие медицинской науки, культуры и образования позволили бороться с рядом болезней, ранее считавшимися неизлечимыми, и предупреждать их.

Изменился образ жизни человека, что создало новые угрозы для его здоровья – это высокий темп современной жизни; нервное перенапряжение и стрессы; избыточное несбалансированное питание и связанное с этим ожирение; загрязнение воздушной и водной сред; пагубные привычки (алкоголизм, курение, наркомания); появление новых болезнетворных факторов (радиация, промышленные и транспортные отходы, заражение продуктов питания); новые возбудители болезней; снижение двигательной активности человека.

Поскольку человек постоянно меняется, необходимо контролировать состояние здоровья на протяжении всей жизни. Интегративный подход составляет методологическую основу практики сохранения и укрепления здоровья: очищение организма, оздоровительное питание, закаливание, двигательные и гипоксические тренировки, психоразгрузки, мануальные воздействия и др.

Основной аспект оздоровления – это внутренняя гармонизация человека, т. е. его духовная, психическая и физическая гармонизация (энергоинформационные воздействия, действие природных факторов, мануальная коррекция, массаж, цигун-терапия, стретчинг, хатха-йога, неспецифическая адаптивная терапия и др.).

Двигательная активность определяет успешность личности, так как связанна с умственной и производственной деятельностью в обществе. Необходимо иметь двигательный потенциал, который теснейшим образом связан с системой физического воспитания. «Построение» индивидуально-

типологических телесно-двигательных характеристик сопряжено с особенностями высшей нервной деятельности и телосложением, функциональными возможностями учащихся и студентов учреждений образования.

В силу наличия противоречий в системе физического воспитания: несоответствие двигательной активности биологической потребности организма, по возрастно-половым и гигиеническим нормам, по несовершенному нормативно-правовому компоненту (проблемы антропологии, психолого-педагогические направления в педагогике не сопряжены с реальной действительностью, наблюдается несогласованность между телесным и психологическим содержанием педагогической рефлексии). Биологический фактор (постоянство внутренней среды организма), влияние внешней среды, мотивация создают те условия, при которых происходит трансформация новых представлений о «теле» и «телесности» человека и процесс адаптации организма представляет механизм взаимодействия человека и среды обитания, где его характеристики рассматриваются в динамике.

Это зависит от аксиологического подхода (системы ценностей), в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации. Двигательная активность в разные периоды занятий неодинакова (занятия, сессия, каникулы) и варьируется от 35 до 65%, что приводит к снижению показателей к старшим курсам. В таких условиях функционирования образовательных учреждений очень важна мотивационная сторона, с позиций формирования потребности студенток к занятиям физическими упражнениями.

Нормативные документы в системе образования, ориентированы на создание условий для реализации здоровьесберегающей модели образовательного процесса. Современные учреждения образования по-прежнему в поиске эффективности педагогического процесса, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья. Одним из таких средств в формировании потребности в двигательной активности является стретчинг, который направлен на улучшение подвижности в суставах и мышечной механики [1, 3].

Так, при высоком уровне развития гибкости, укрепляя связки, снижая вероятность получения травм, происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические физические упражнения. Все вышеизложенное позволяет сформулировать цель, задачи и методы исследования.

Цель работы. Выявить особенности влияния современных видов двигательных действий (стретчинга и шейпинга) в системе физического воспитания на формирование потребности в двигательной активности школьников и студентов.

Задачи: 1. Анализ научной и специальной литературы по стрейтчингу и шейпингу в контексте формирований ценностных ориентаций и формирования потребности в двигательной активности школьников и студентов. 2. Выявить особенности методики, направленной на эффективное применение стретчинга и шейпинга в работе учреждений образования. 3. Экспериментально обосновать эффективность применения стретчинга в условиях функционирований учреждений образования.

Результаты исследований их обсуждение. Наличие учебных программ по физическому воспитанию позволяет особое внимание обратить на вариативный компонент. С этой целью были сформированы группы. КГ (n=20) строго придерживалась нормативных требований по физической культуре, в ЭГ (n=20) – девушки наряду с этими требованиями дополнительно занимались стретчингом.

Форма занятий физическими упражнениями оправдана с позиций медико-биологического и эмоционального сопровождения двигательной активности, суточным данным гипокинезии и гиперкинезии(по А.Г. Сухареву, 1972). Развитие физических качеств в процессе онтогенеза имеет различные показатели, где максимальные показатели зависят от возрастно-половых особенностей, в студенческой среде дефицит суточной потребности в движениях составляет 50 – 70% (табл. 1).

Таблица 1

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ПО А.Г. СУХАРЕВУ, 1972)

Возрастная группа (лет)	Число локомоций (тыс.)	Примерный километраж	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (ч)
Девушки (15-17 лет)	20-25	15,0-20,0	3,6-4,8

Сравнительный анализ рейтинга популярности отношения студенток (в Беларуси) к развитию конкретных мышечных групп выявил следующие особенности. Подавляющее преимущество в их значимости в развитии силовых способностей приходится на наиболее крупные мышечные группы: мышцы живота и поясничной области (соответственно от 77,9 до 88,1% и от 65,8 до 79,3%). На третью позицию респонденты поставили мышцы, обслуживающие тазобедренный сустав (ягодицы), (соответственно 68 и 66,6%). Респонденты особо выделяют среди мышечных ансамблей мышцы, которые обслуживают голеностопный сустав (от 43,7 до 49,1%). На остальные мышечные группы, в частности, мышцы передней и задней поверхности бедра и мышцы сгибатели и разгибатели голени, приходится несколько меньше внимания (соответственно от 33,9 до 44,1% и от 26,8 до 40,2%).

Выявлена структура интересов студенток в выборе средств силовой подготовки, которая предполагала изучение четырех вариантов средств

общего и специального воздействия: средства комплексного воздействия (ритмическая гимнастика, гидроаэробика, круговая тренировка): средства избирательного воздействия (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, кроссовая и лыжная подготовка); средства гармоничного воздействия на скелетную мускулатуру (атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, гиревой спорт); средства регионального и локального воздействия с использованием: резиновых жгутов и амортизаторов; блочных устройств; веса партнера и небольших отягощений; гимнастической стенки и гимнастической скамейки; матов и ковриков; лазаний, перелезаний, подтягиваний; гантелей [1, С. 7-9; 2, С. 53-54]. На основании диагностики состава тела, уровня общего развития и особенностей состояния различных звеньев тела, а также внешних показателей с помощью компьютерной программы устанавливается конституционный тип развития, степень отклонения от шейпинг-модели и производится выбор соответствующего способа тренировки.

Таблица 2

ОБЩАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ШЕЙПИНГА

Разделы	Вопросы, пункты, показатели
1.Общие данные	1) Ф.И.О.; 2) возраст; 3) форма медицинского допуска; 4) дата последнего мед.осмотра; 5) двигательная активность: вид физических упражнений, длительность, режим, стаж; 6) наличие заболеваний: «да-нет», когда, какие последствия; 7) оценка ОМЦ: частота, длительность, регулярность, особенности протекания.
2.Физическая подготовленность	1) аэробная производительность – общая выносливость (степ-тест); 2) локальная мышечная выносливость: живот, ноги, грудь, руки, спина; 3) гибкость: позвоночный столб, тазобедренные суставы, плечевые суставы.
3.Антропометрия	1) рост; 2) вес; 3) 5 длинотных размеров; 4) обхватные размеры: основные (запястье, грудная клетка, щиколотка) и дополнительные (шея, талия, бедро, плечо, ягодицы); 5) 15 показателей КЖС – калиперометрия.
4.Внешние параметры	1) осанка; 2) походка; 3) артистичность; 4) фигура: 20 показателей по отдельным звеньям тела; 5) форма лица (7 позиций); 6) состояние отдельных элементов лица (9 показателей) и шеи (4 степени различий); 7) прическа: вид, длина, толщина, линия роста, густота.
5.Производные и интегральные показатели	1) плечевой индекс; 2) состав тела (количество жира деленное на вес тела, выраженное в %); 3) относительное отклонение мышечных обхватов; 4) конституционный тип – вариант сочетания степени развития костных компонентов верхних и нижних конечностей; 5) пропорциональность продольных размеров тела; 6) шейпинг-рейтинг: количественная оценка привлекательности: 25% – фигура, 50% – привлекательность образа, 25% – ухоженность внешности; 7)

	общее шейпинг-впечатление – оценка всей фигуры в целом; 8) шейпинг-класс – уровень шейпинг-привлекательности.

Выводы. В условиях развития современных социально-экономических отношений открываются возможности для расширения спектра физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для различных групп населения. Применение стретчинга и шейпинга, в свою очередь, основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, путь к оздоровлению. Необходимо постоянное обновление научно-методических разработок, обеспечивающих процесс педагогических технологий, акцентированных на междисциплинарные исследования при сохранении этики и специфики использования уроков аэробики, стретчинга, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку.

Библиографический список

1. Томпсон, В. Стретчинг для здоровья и долголетия / В. Томпсон – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – С. 7-9.

2. Исмиянов, В.В. Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.В. Исмиянов, Л.Д. Рыбина. – Иркутск: ИрГУПС, 2012. – С. 53-54

3. Apostolopulos B.N. Microstretching a new recovery and regeneration technique // IAAF New Studies in athleties. – 2004. – V. 4. – P. 13-18.

М.П. Яценко

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ В ТРАНСФОРМИРУЮЩЕМСЯ МИРЕ

Актуальность исследования воспитательная функция современного образования обусловлена рядом факторов. Во-первых, ведущее место занимают глобально-геополитические трансформации современного мира, принципиальным образом повлиявшие на развитие всех социальных институтов, включая образование. Во-вторых, актуализация проблем, связанных с образовательной политикой современности, обусловлена переходным состоянием российского общества, предполагает переосмысление и новую интерпретацию социокультурных смыслов и стереотипов деятельности в изменившихся социально-экономических и общественно-политических условиях. В-третьих, формирование единой информационной системы, образовавшейся в результате слияния телекоммуникационной, компьютерно-электронной, аудиовизуальной техники, приводит к активизации национальных, региональных и глобальных информационных систем, нацеленных на создание новых образовательных систем. В-

четвертых, резкое возрастание информационных потоков в условиях глобализации общественных процессов приводит к нарушению всей общественной ценностной шкалы, которая определяет учебный и воспитательный смысл любой образовательной системы. В-пятых, особое геополитическое положение Сибири вообще и Красноярского края, которое проявляется, в частности, в активизации евроазиатского вектора в общественном развитии России, принципиальным образом отражается на качестве образовательного процесса, создавая дополнительные проблемы для преподавателей дисциплин гуманитарного блока.

Параметры современного образовательного пространства задаются всем многообразием геополитических, природных, исторических и социальных условий существования общества. В противном случае, несмотря на поддержку СМИ, происходит процесс отторжения и разрушения модели мира, претендующей на доминирующую роль и формирование более адекватной историческим и социальным условиям модели. Образование, выступающее одновременно как форма общественного сознания, с одной стороны, и социальный институт – с другой, обусловлено конкретной социокультурной ситуацией. Подобный подход формирует специфику конкретной образовательной среды, понимаемой как система влияний и условий формирования личности по заданному образцу. Электронное образовательное пространство, став частью жизнедеятельности социума, разрывает традиционные связи основных субъектов образования (государства, гражданского общества и личности), преобразует их функции, усиливая уже имеющиеся противоречия.

Современная воспитательная политика в образовательной сфере не может быть направлена только на решение стратегических целей, поскольку важно не упускать, по словам В. В. Выготского «зоны ближайшего развития». Новые глобальные тенденции способствует формированию геополитических представлений об образовательном пространстве, что проявляется, в частности, в постоянном увеличении потоков информации, обменов студентами, преподавателями и т.д. Подобное взаимодействие столь различных элементов образовательной сферы в состоянии серьезно изменить соответствующие представления о системе.

Образовательная политика обусловлена не только техническими возможностями учебного заведения, но также с мировоззренческим потенциалом преподавательского состава. Одной из основных проблем образовательной политики является педагогический консерватизм, опирающийся на старые, традиционные методы обучения, что провоцирует инертность перехода к информационному образованию, основанному на инновациях, использовании новых информационных технологий, на современных достижениях экономики, науки и педагогической мысли. В результате возникают

проблемы не только с количеством образовательных предметов, но также с их содержанием и объемом в учебных программах. В частности, проблемы оптимального сочетания традиционных и инновационных подходов в образовательной сфере проявляются в «перекосах», имеющим место в учебных планах, разработанных по новым образовательным стандартам.

Целью образовательной политики является формирование у учащихся системного мышления, информационной культуры, творческой активности и высокой нравственности – качеств, которые позволят им успешно адаптироваться, жить и работать в глобальном обществе. В современной Сибири максимально эффективное образование базируется на научно-методических работах практикующих преподавателей, которые серьезно озабочены катастрофической фрагментацией образовательного пространства, что проявляется в современном учебном материале. В частности, преподаватели технических дисциплин давно и небезосновательно ставят вопрос о гносеологическом разрыве, который, к сожалению, характеризует различные образовательные учреждения даже в пределах одного региона.

Огромный поток информации, увеличивающейся в геометрической прогрессии, ставит под сомнение классическую субъектно-объектную систему в образовании, влияя на качество учебной продукции, а также затрудняя адекватное восприятие материала. В связи с этим еще более значимой становится роль преподавателя, важнейшая задача которого – научить жить в информационном мире, не заблудиться в огромном потоке информации, уметь находить и использовать базовую информацию, которая формирует необходимые знания. Эффективность образовательного процесса напрямую зависит также от профессионального уровня самого преподавателя, его способности осваивать новшества.

Современная модель образования является одним из вариантов оптимального сочетания традиционных отечественных и региональных педагогических концепций и компьютерных технологий, расширяющих актуальное образовательное пространство вплоть до виртуального. Образовательная политика в этом направлении создает условия для постепенного перехода к устойчивому развития; к новому видению роли образования в будущей цивилизации. В индустриально развитых странах произошла массовизация высшего профессионального образования; во многих крупных университетах учебные курсы распространяются на видео и по Интернету, что позволяет существенно экономить на оплате преподавательского труда. В мире давно уже успешно действуют электронные издательства (например, издаются десятки тысяч электронных научных журналов, подписка на которые обходится в 2-5% стоимости от бумажных версий) и электронные библиотеки.

Проблема состоит в том, что отечественная образовательная политика в значительной мере ориентирована на западные образцы, где содержание образовательной деятельности является результатом свободного выбора индивида, который сам решает, что ему делать, а ощущение ответственности за мир больше не актуальны. Так, в рамках инновационной знаниевой концепции, закрепленной в Болонской конвенции, разработана программа развития образования XXI в., которая предлагается к распространению в широком межгосударственном образовательном пространстве, в том числе и в России. На перспективу закладываются следующие идеи: 1) явный приоритет узкоспециализированного образования над общим классическим; 2) развитие инженерно-технического образования как ведущего по отношению к социогуманитарному, поскольку якобы в будущей цивилизации оно будет играть ведущую роль; 3) новый человек XXI в. – это элитный менеджер общества инноваций, построенного по образцу западной цивилизации. Именно так происходит расчеловечивание европейского мира.

Ценностные трансформации происходят в духовной сфере, усиливая чувство трагичности происходящего. Кроме того, духовная катастрофа чаще всего предшествует другим социальным катастрофам, поскольку сложившаяся аксиологическая шкала помогает задавать четкий алгоритм на будущее. Поскольку подобные ценности созданы самими людьми, то подобное обесценение ценностей встречалось в истории, как целых народов, так и отдельных индивидов. Подобные разломы в истории воспринимались как совершенно естественные и отражались в образовательной системе конкретной страны. Ситуация усугубляется тем, что в национальные системы образования вносятся чуждые ей догмы, которые вступают в противоречие с исторически сложившейся аксиологической системой. Несмотря на сильнейшее давление, отечественная система образования сохранила свои традиции. Для большинства концепций – просветительских, рационалистических, коммунистических, религиозных – человек как высшая ценность остается точкой отсчета. Однако абстрактно выраженный принцип гуманизма может приводить к таким последствиям, о чем не подозревали его теоретики. Дело в том, что гуманизм и гуманизация могут вести при соответствующем обучении и воспитании к высотам духовного просветления или в бездну самоценности индивидуального бытия.

Реализация эффективной воспитательной политики в образовательной системе должна позволить: 1) повысить эффективность управленческой деятельности; 2) избежать ошибок, связанных со сложностью выбора технологических решений в области подготовки кадров; 3) существенно снизить финансовые и временные затраты на выполнение научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ в области внедрения

передовых инновационных образовательных технологий за счет использования готовых программных продуктов ведущих производителей и разработчиков; 4) получить опыт электронного обучения; 5) повысить квалификацию преподавательского состава, создавая предпосылки для разработки новых технологий электронного обучения, опережающих мировые аналоги; 6) вовлечь в систему образования слушателей не только головной структуры, но и филиалов; 7) разработать требования к отечественным производителям программных средств, необходимых для внедрения новых образовательных технологий.

Реализация указанных шагов поможет выработать адекватную политику в области образовании, способствующую подготовке всех его субъектов к полноценному внедрению технологий электронного образования. Основным эффектом от практического использования указанных результатов должно стать новое, целостное понимание сущности феномена информационной культуры и ее роли в развитии современного образования.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Образовательная политика в условиях глобально-геополитических тенденций современности во многом обусловлена педагогическими традициями, характерными для образовательно-воспитательной системы конкретного региона, которая определяется социально-экономическими, географическими, культурными и другими особенностями. Адекватное понимание особенностей современного глобально-геополитического мира определяет политику в образовательной области, которая обусловлена необходимостью выработки эффективного противодействия неконструктивной реформаторской деятельности, часто выступающей как навязывание чуждых норм и стандартов.

Л.Н. Яцковская

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Среди многих научных проблем в теории и практике применения физической культуры и спорта одно из важнейших мест занимает проблема профилактики наркомании и развития физических и двигательных качеств человека в борьбе с данным недугом.

В данной статье рассмотрим понятие, причины наркомании и уровень культуры поведения, а так же профилактические меры по средствам физической культуры и спорта.

Основное влияние на подростков оказывают улица, семья и школа.

Практически все педагоги и психологи указывают на негативное влияние улицы, на становление личности подростка. Семья может оказывать

как негативное, так и положительное воздействие. Так, в неблагополучных семьях высок риск возникновения у ребенка желания попробовать наркотик.

Отсутствие внимания со стороны родителей внешне благополучной семьи также может быть причиной приобщения подростка к наркотикам. Поэтому ведущая роль в борьбе с детской наркоманией принадлежит физической культуре, спорту и системе образования.

В большом энциклопедическом словаре медицинских терминов приведено следующее определение наркомании: «... – это общее название болезней, проявляющихся влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических лекарственных средств и наркотических веществ вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием абстиненции при прекращении их приема; приводит к глубоким изменениям личности и другим расстройствам психики, а также к нарушениям функций внутренних органов» [2].

Употребление наркотиков ставит человека в социально опасное положение. Наркоман – это уже неполноценный член общества. Он стремится любой ценой добыть наркотик, чего бы ему это не стоило. Ради наркотического вещества он способен совершить тяжкие преступления.

Наркомания приводит к пагубным последствиям, среди которых выделим:

1) нравственную деградацию личности.

Человек, употребляющий наркотики, претерпевает негативные изменения характера, что проявляется в ослаблении воли. Пристрастие к наркотикам проявляется в нежелании осуществлять трудовую деятельность. У наркомана низкий уровень культуры поведения, т.к. ему неинтересна общественная жизнь. Все его усилия направлены на получение наркотического вещества.

2) большой экономический ущерб государству и обществу.

Употребление наркотиков приводит к постоянным болезням. Траты медицины на лечение наркомана иногда огромны. Кроме того, отсутствие желания трудится приводит к тому, что человек прогуливает работу, халатно относится к исполнению своих обязанностей, производит некачественную продукцию и т.п

3) серьезный ущерб семейных отношений.

Если в семье один из родителей принимает наркотики, зачастую это приводит к разводам. Употребление наркотиков обоими родителями приводит к рождению неполноценных детей. Дети в семьях наркоманов находятся в негативной воспитательной среде, что сказывается на формировании качеств личности подрастающих детей.

4) разлагающее воздействие на окружающих.

Статистика говорит о том, что один наркоман может привлечь 10 – 15 «попутчиков».

5) возникновение правонарушений, рост преступности.

Желание приобрести наркотическое вещество приводит к тому, что наркоман при отсутствии денег идет на совершение правонарушений и даже тяжелых преступлений [3].

Таким образом, анализ понятия «наркомания» позволяет сделать вывод о том, что наркомания – это заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ, и приводящее к нравственной деградации личности наркомана, асоциальному поведению и иным патологическим проявлениям.

Сегодня весь мир ведет борьбу с наркотизацией.

Употребление наркотиков подростками и молодежью по – прежнему широко распространено.

Согласно статистическим данным: более 110 млн. человек в мире пользуются наркотиками, по меньшей мере, раз в месяц; в России зарегистрировано восемь миллионов наркоманов, которые ежегодно тратят на наркотики 4,5 млрд. рублей; более 29 млн. человек, употребляющих наркотики, страдают в результате этого различными расстройствами, в это число входят 12 млн. человек, употребляющих наркотики путем инъекций, из которых 14% живут с ВИЧ – инфекцией; более 90% заражений ВИЧ-инфекцией происходит через иглу общего шприца.

В 2018 году в мире от наркотиков, по среднестатистическим данным, погибли 207 400 человек; употребление инъекционных наркотиков зарегистрировано в 148 странах, из которых 120 стран сообщают о ВИЧ-инфекции среди этой группы населения, каждый год в России от наркотиков умирает около 90 тысяч человек [4].

На сегодняшний день существует огромное количество программ первичной спортивной профилактики подростковой наркозависимости. Цель у всех программ одна – предупредить приобщение молодежи к наркотикам, противодействовать распространению болезни наркомании с помощью средств массовой культуры и спорта. Подходы к организации такой работы и эффекты, возникающие в ходе реализации этих программ, различны [1].

В целях уточнения мнения студентов о том, какие профилактические меры они считали бы наиболее эффективными для предупреждения наркомании, автором статьи в январе 2019 года был проведен опрос среди учащихся – студентов первых курсов СФУ.

Всё многообразие полученных на этот открытый вопрос ответов были сгруппированы по близости смысловых значений, объединены в семь групп и приведены в таблице 1.

Сгруппированные смысловые блоки приводятся в порядке убывания эффективности профилактических мероприятий, по мнению студентов.

Таблица 1

МЕРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Какие меры наиболее эффективны для профилактики наркомании в студенческой среде
1. Социальная реклама
2. Ужесточение наказания
3. Профилактические беседы, тренинги, занятия
4. Активизация работы правоохранительных органов
5. Пропаганда здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом
6. Лечение
7. Самоконтроль

Как можно увидеть, наиболее эффективными студенты считают меры социально-экономического характера (социальная реклама, увеличение цен, пропаганда здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом).

Студенты возможно, в силу возраста, распространенных либеральных взглядов, определённого жизненного опыта, в вопросах организации контроля и реализации превенции, в своём большинстве ориентированы на профилактические мероприятия, элементы жёсткого контроля (лечение, ужесточение наказаний и т.п.) в целом не находят своей поддержки среди этой социальной группы. Поэтому, возможно предположить, что получившая своё распространение идея фактически принудительного тестирования студентов на употребления наркотических препаратов не приобретет своей поддержки среди учащихся вузов.

Однако, сегодня мы являемся свидетелями активного внедрения именно такого рода профилактических мероприятий в работу многих вузов страны. И по этому вопросу в ближайшем будущем, возможно, наблюдать основные противоречия между представлениями о формах профилактики среди студентов, с одной стороны, и менеджментом вузов, органами государственной власти, с другой.

От наркотических веществ избавиться вовсе не получится, так как без них не обходится медицина. Поэтому нашей стране необходима единая общегосударственная антинаркотическая политика, воспитывающая у подрастающего поколения отрицательное отношение к употреблению наркотических веществ, обеспечивающая всеобщую грамотность в области наркологии.

Важно отметить, что при организации мероприятий по профилактике наркомании не достаточно учитываются возможности современных средств физической культуры и спорта. Профилактика наркомании осуществляется преимущественно с использованием просветительских, социально-педагогических форм работы (тренинг, тематическая беседа, лекции и т.д.).

Профилактика наркомании это, во-первых, принятие мер для ограничения распространения психотропных веществ, во-вторых, пропаганда, направленная на призыв к здоровому образу жизни, предупреждение и информирование населения об опасности употребления и его последствиях.

На данный момент времени одной из основных линий развития РФ, является пропаганда здорового образа жизни и создания условий по его формированию.

Библиографический список

1. Бабоченко, Н.В. Средства физической культуры и спорта для профилактики наркомании в подростковой среде [Текст] / Н.В. Бабоченко, Т.А. Кривельская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 161–165.

2. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов [Текст]: более 100 тысяч терминов / под ред. Э. Г. Улумбекова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 2242 с.

3. Гаврикова А.В. Оценка роли влияния наркотизма на развитие общества / А.В. Гаврикова // Проблемы функционирования и развития территориальных социально-экономических систем. – Уфа: ИСЭИ УНЦ РАН, 2018. – 270 с.

4. Линский П.Н. Наркомания в современной действительности / П.Н. Линский // Научный журнал «Социс». – 2018. – №12. – С. 12-16.

Аббасов Ниджат Ровшан (Республика Азербайджан) – курсант Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина.

Антипов Вячеслав Александрович – начальник отделения редакторско-издательского отдела Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: tomilina@mail.ru.

Антипова Елена Васильевна – старший научный сотрудник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: tomilina@mail.ru.

Арутюнян Тигран Гарриевич – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

Афанасьев Александр Владимирович – начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: running_men@mail.ru.

Безотосов Виталий Викторович – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Бельский Александр Евгеньевич – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Беседина Лариса Анатольевна – преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, доцент, e-mail: klaasbest@mail.ru.

Бойко Диана Андреевна – студент Ростовского государственного экономического университета, e-mail: Diana02.11.1998@mail.ru

Бондаренко Алла Евгеньевна – заместитель декана факультета физической культуры, кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: aebondarenko@gsu.by

Бондаренко Константин Константинович – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kostyabond67@mail.ru

Буевич Виктор Петрович – доцент кафедры спортивных дисциплин Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Бурметова Дарья Вячеславовна – студентка Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: burmetov@mail.ru.

Бутсасенг Пхампхасук (Лаосская Народно-Демократическая Республика) – курсант Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина.

Быков Виктор Степанович – профессор кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: fiss-bikov@mail.ru.

Вайчук Татьяна Сергеевна – студентка Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: vaychuk97@mail.ru.

Ван Готуань – аспирант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Васютин Иван Анатольевич – студент Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева.

Волков Александр Николаевич – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: wolkow.70@mail.ru.

Воробьев Павел Александрович – курсант Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина.

Гаврилов Дмитрий Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: stayer-87@list.ru

Гайкович Вадим Феликсович – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: tanya-fi@mail.ru.

Галимов Геннадий Яковлевич – профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Бурятского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, 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.

Гончаренко Эдуард Александрович – старший преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: tomogavok@mail.ru.

Горелик Андрей Витальевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Горецкий Иван Иванович – старший преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки СибЮИ МВД России.

Григорян Марине Нориковна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: marine_grigorian@mail.ru.

Гринько Андрей Леонидович – доцент кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: tanya-fi@mail.ru.

Гричанов Антон Сергеевич – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: G-TON@mail.ru

Гуралев Владимир Михайлович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Gural100@mail.ru.

Гурьев Сергей Владимирович – доцент кафедры физического воспитания Российского государственного профессионально-педагогического университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: sergeyguriev@mail.ru.

Даниелян Эльмира Ашотовна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Национального политехнического университета Армении, e-mail: sanosyan2005@yandex.com

Дашковский Денис Александрович – временно исполняющий обязанности, младший участковый инспектор Районного отдела внутренних дел, г. Светлогорск, Беларусь.

Дашян Акоп Эдикович – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Национального политехнического университета Армении, e-mail: sanosyan2005@yandex.com

Дворкин Владимир Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Дворянинова Екатерина Валерьевна – доцент кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: ekadvor@gmail.com

Денискин Владимир Владимирович – доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Дмитриев Григорий Геннадьевич – начальник научно-исследовательского центра Военного института физической культуры, доктор педагогических наук профессор, e-mail: vifk-nic@yandex.ru.

Доронина Анастасия Юрьевна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, e-mail: Beu1601@mail.ru.

Дубровина Анастасия Артемовна – студентка Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: dybrovina13@mail.ru

Дудчик Виталий Иванович – доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Евсюкова Клара Михайловна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: marine_grigorian@mail.ru.

Евтушенко Александр Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: aevtushenko.1972@mail.ru.

Еганов Александр Васильевич – профессор кафедры теории и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: eganov@bk.ru.

Жаброва Тамара Алексеевна – доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета, e-mail: tamarazhabrowa@yandex.ru

Жуйко Дарья Анатольевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Marty-05@mail.ru.

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.

Заикина Елена Константиновна – магистрант кафедры лечебной физической культуры и физической культуры дошкольников Белорусского государственного университета физической культуры, e-mail: Mulkya@mail.ru.

Зайцев Анатолий Александрович – заведующий кафедрой физической культуры Калининградского государственного технического университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: aaz39@rambler.ru.

Захаров Андрей Викторович – доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: zaharborec@mail.ru.

Захарова Лариса Вячеславовна – доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: zaxarova.larisa.73@mail.ru.

Игнатенко Юлия Евгеньевна – курсант Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: iyliaignatenko@mail.ru.

Ильин Никита Максимович – курсант Пермского института Федеральной службы исполнения наказаний, e-mail: m_maximenko@inbox.ru.

Калагина Светлана Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Алтайского государственного университета, e-mail: kalagina77@mail.ru.

Касьяненко Алла Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета, e-mail: sportakadem@inbox.ru.

Кветинский Станислав Станиславович – доцент кафедры физической культуры и спорта Белорусского государственного университета транспорта, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: s.kvetinskiy@rambler.ru.

Кислицын Максим Николаевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, e-mail: andrey.m1.9.9.6@mail.ru.

Клепцова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, доцент, e-mail: tanya-fi@mail.ru

Ковальчук Александр Николаевич – доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Красноярского государственного аграрного университета, кандидат технических наук, доцент, e-mail: cankoval@mail.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, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Комоцкий Кирилл Романович – преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: kamkyril@gmail.com.

Коноваленко Кристина Андреевна – студент Сибирского федерального университета, e-mail: kristina0009@icloud.com.

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.

Косова Ксения Валерьевна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, e-mail: Kseniya.kosova@bk.ru

Костычаков Владимир Федорович – доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: wlakost_67@ mail.ru

Кошевец Геннадий Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, e-mail: kesha_yfa@mail.ru.

Кошман Василий Викторович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта, доцент, e-mail: wasyaby@mail.ru.

Кошман Михаил Григорьевич – доцент кафедры физической культуры и спорта Белорусского государственного университета транспорта, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: koshmanmg@mail.ru

Кравчук Андрей Иванович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доцент.

Крупин Владимир Александрович – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: kru-vova1975@yandex.ru

Крысин Михаил Вячеславович – начальник кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД

России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: sportdvui@mail.ru.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – заведующий кафедрой валеологии Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, профессор кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России, Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, доцент, кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию, e-mail: kumid@yandex.ru.

Кузнецов Сергей Вячеславович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: wolf@namvd.nnov.ru.

Кузьмина Ольга Ивановна – доцент кафедры физической культуры Иркутского национального исследовательского технического университета, кандидат педагогических наук, e-mail: ariana.ru@mail.ru.

Купавцев Тимофей Сергеевич – профессор кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kupavzev22@yandex.ru.

Лапыгина Ольга Владимировна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, e-mail: olyan089hu@mail.ru.

Лашкул Андрей Сергеевич – аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания Забайкальского государственного университета, e-mail: a-fit@mail.ru.

Левченко Александр Александрович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: tspmvd@mail.ru.

Левченко Милана Сергеевна – студентка Воронежского государственного института физической культуры.

Лепилина Татьяна Викторовна – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lepilinatat@mail.ru.

Лескина Анастасия Александровна – студент Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: nassie.is@gmail.com

Лигута Владимир Филиппович – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД

России, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: liguta01@mail.ru.

Лимаренко Ольга Владимировна – доцент кафедры физической культуры Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: olga_limarenko@mail.ru.

Литасов Павел Павлович – доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: fmaverik@yandex.ru.

Литвиненко Александр Григорьевич – доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Логвинов Евгений Владимирович – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Логинова Алена Юрьевна – студентка Сибирского федерального университета, e-mail: chernichnaja@outlook.com.

Лозовая Марина Александровна – старший преподаватель кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lozmarin@inbox.ru.

Лозовой Александр Александрович – старший преподаватель кафедры теории физической культуры и здоровья Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: 89235731323@mail.ru.

Лысенко Алексей Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, e-mail: legkoatlet@gmail.com

Люлина Наталья Владимировна – доцент кафедры физической культуры Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма, доцент, e-mail: natali6503@mail.ru.

Лякутина Маргарита Алексеевна – курсант Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: mlatyshkova@mail.ru

Максименко Марина Вячеславовна – старший преподаватель кафедры уголовного и уголовно-исполнительного права Пермского института Федеральной службы исполнения наказаний, e-mail: m_maximenko@inbox.ru.

Максимов Сергей Владимирович – профессор Военно-инженерного института Сибирского федерального университета, доктор философских наук, доцент, e-mail: maxserge@mail.ru

Малетин Станислав Вячеславович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: maletin-stanislav@mail.ru

Малыгин Сергей Александрович – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: serezha.malygin.97@gmail.com

Мануйленко Элеонора Владимировна – заведующий кафедрой физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: manele2010@yandex.ru

Матвеев Андрей Станиславович – преподаватель кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, e-mail: andrey.m1.9.9.6@mail.ru.

Медведева Валентина Александровна – студентка Иркутского национального исследовательского технического университета, кандидат педагогических наук, e-mail: valekmedvedeva@mail.ru.

Мельничук Артем Александрович – преподаватель кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, доцент, e-mail: sanulina98@mail.ru.

Меркулова Елена Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Мещеряков Виктор Сергеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: mvs777.07@mail.ru.

Моденков Дмитрий Александрович – магистрант кафедры физического воспитания и спорта Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, e-mail: maska.kk@yandex.by

Моисеенко Андрей Андреевич – старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: moisseian@mail.ru

Молостова Наталья Юрьевна – ведущий научный сотрудник Нижегородского института развития образования, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: nat.molostova@yandex.ru.

Монш Татьяна Андреевна – курсант Барнаульского юридического института МВД России, e-mail: tysakisa46@mail.ru.

Мудренко Николай Александрович – доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, профессор, e-mail: sportdvui@mail.ru.

Мунгалов Андрей Юрьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: ufhvjybz75@mail.ru.

Нагорная Любовь Александровна – доцент кафедра глобалистики и геополитики Сибирского федерального университета, кандидат философских наук, e-mail: nnagornyj@yandex.ru.

Нагорный Николай Николаевич – преподаватель кафедры огневой и тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат философских наук, доцент, e-mail: nnagornyj@yandex.ru.

Наимов Алишер Мухсинович – студент Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: ALISHER_NAIMOV_98@mail.ru

Науменко Станислав Васильевич – начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: fppe@yandex.ru

Олехнович Анна Дмитриевна – студентка Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, e-mail: Olehnovich.1999@mal.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, магистр педагогических наук, e-mail: 122232528292@mail.ru.

Осянин Владимир Николаевич – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта, доцент, e-mail: belgutfk@mail.ru.

Панов Евгений Валентинович – начальник кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Паршин Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Передриенко Светлана Владимировна – старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, e-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

Пехота Екатерина Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Плешков Александр Владимирович – аспирант кафедры общей и социальной педагогики Нижегородского государственного педагогического университета имени К. Минина, e-mail: pleschckov-alexander@mail.ru.

Поборончук Татьяна Николаевна – доцент кафедра физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, кандидат технических наук, доцент, e-mail: poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru.

Попов Алексей Вячеславович – курсант Воронежского института МВД России, e-mail: Alex_std_ex@mail.ru

Пучков Олег Эрнстович – аспирант кафедры глобалистики и геополитики Сибирского федерального университета, e-mail: opop505@gmail.com

Пфаненштиль Иван Алексеевич – профессор, заведующий кафедрой глобалистики и геополитики Сибирского федерального университета, доктор философских наук, профессор e-mail: mikhailyatzenko@yandx.ru.

Радченко Дмитрий Геннадьевич – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, кандидат педагогических наук, e-mail: Dimytch111168@mail.ru.

Ревин Дмитрий Александрович – преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института МВД Республики Беларусь, e-mail: d.revin06@gmail.com.

Резников Антон Сергеевич – студент Алтайского государственного университета, e-mail: ulyana_nata@mail.ru.

Рзаев Дмитрий Олегович – старший преподаватель кафедры физической подготовки ВВА имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, e-mail: Rizo.dima@mail.ru.

Рогушкин Максим Сергеевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@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, e-mail: SavchukAn@mail.ru.

Саносян Хачатур Аветисович – профессор кафедры физического воспитания и спорта Национального политехнического университета Армении, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: sanosyan2005@yandex.com.

Сезина Ангелина Павловна – студентка Воронежского государственного института физической культуры.

Серебрянников Виктор Анатольевич – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: sportdvui@mail.ru

Серебрянников Виктор Анатольевич – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: sportdvui@mail.ru

Сидоров Леонид Константинович – профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: kspu@kspu.ru.

Сидорова Наталья Ильинична – доцент кафедры физической культуры и спорта Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

Силантьев Виктор Владимирович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: svvhunter@rambler.ru.

Синеок Наталья Павловна – учитель физической культуры Донецкого общеобразовательного учреждения, e-mail: sineok1991@mail.ru.

Скурихина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры валеологии Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, e-mail: Sn397@yandex.ru.

Сомов Алексей Андреевич – курсант Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина.

Сташкова Галина Константиновна – студентка Сибирского федерального университета.

Степанов Гаврил Иванович – доцент кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: stepanov.gavril2013@yandex.ru

Струганов Сергей Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: sergej_05@mail.ru.

Сундуков Александр Сергеевич – доцент кафедры валеологии Института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета

Тен Николай Аркадьевич – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Тимофеева Юлия Александровна – студентка Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: crazy.mofos.for.job@mail.ru

Торопов Виктор Алексеевич – профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: toropov.v.a@yandex.ru.

Трифоненкова Татьяна Анатольевна – доцент кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, e-mail: trifonenkova2008@yandex.ru.

Туко Дмитрий Дамирович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Уфимского юридического института МВД России, e-mail: Tukoiudo@mail.ru.

Тютин Станислав Сергеевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, e-mail: stasvito@mail.ru

Устиловская Оксана Владимировна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Фатеев Вячеслав Евгеньевич – студент Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: fateev.vyacheslav.00@mail.ru

Федорова Алла Михайловна – доцент кафедры педагогики Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: ivanova.aly570@gmail.com

Федорова Анастасия Дмитриевна – студентка Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: nastasia999ya@mail.ru.

Филиппович Владимир Александрович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

Филоненко Людмила Владимировна – старший преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения (боевых действий авиации) Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, кандидат педагогических наук, e-mail: Fil_l@mail.ru

Фомченко Ольга Федоровна – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, e-mail: olga.kobyalko@mail.ru.

Хао Чжэньжу – аспирант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Холодов Олег Михайлович – доцент кафедры медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин Воронежского государственного института физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: xom-62@mail.ru.

Цекунов Сергей Олегович – доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: zaharborec@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, e-mail:denisc@mail.ru.

Шакиров Алишер Русланович – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail:shakirov.alisher@bk.ru

Шевченко Антон Ростиславович – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Шербакова Елена Евгеньевна – профессор кафедры культуры и психологии предпринимательства Национального исследовательского нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: e.e.1806@yandex.ru.

Шкуро Анатолий Пименович – профессор кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Яворская Марина Сергеевна – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, e-mail: yavorskaya@gsu.by

Яковлев Алексей Анатольевич – студент Полесского государственного университета, e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru.

Яковлев Анатолий Николаевич – заведующий кафедрой Оздоровительной и адаптивной физической культуры Полесского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru.

Якушев Эдуард Вадимович – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, e-mail: yakushev.edik@mail.ru.

Яценко Михаил Петрович – профессор кафедры глобалистики и геополитики Сибирского федерального университета, доктор философских наук, доцент, e-mail: mikhailyatzenko@yandx.ru.

Яцковская Любовь Николаевна – профессор кафедры физической культуры и валеологии Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогический наук, e-mail: roxy_vishinka@mail.ru.

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

(18 мая 2019 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0282-1



Подготовлено к изданию В.М. Дворкиным, Ю.В. Леонтьевой.

Электронное издание
Подписано в свет 20.06.2019.
Гарнитура Таймс. Усл. авт. л. 26,9. Объем данных 4,58 Мбайт

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
Сибирского юридического института МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
https://сибюи.мвд.рф/; ONRIO@yandex.ru