

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

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

Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная памяти
мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР
полковника милиции Э.В. Агафонова

Материалы конференции
(15 мая 2021 г.)

Красноярск
СибЮИ МВД России
2021

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);

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, посвященная памяти Э.В. Агафонова : материалы всероссийской научно-практической конференции (15 мая 2021 г.), посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова / отв. ред. Е.В. Панов. – Электронные текстовые и графические данные 3,05 Мбайт. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021. – ISBN 978-5-7889-0316-3. – 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 15 мая 2021 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 978-5-7889-0316-3

© СибЮИ МВД России, 2021

Содержание

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

<i>Аблогина А.А., Коноплянкина Е.С., Бордачев А.Ю.</i> «Левая рука» в боевой подготовке слушателей учебных заведений МВД России	9
<i>Андреев Е.Э., Мудренко Н.А.</i> К вопросу об учебно-методическом обеспечении самостоятельной работы по физической подготовке слушателей ФПП ДВЮИ МВД России	12
<i>Анисимов В.А., Шевченко А.Р.</i> Рукопашный бой как составная часть профессиональной подготовки сотрудников оперативных подразделений МВД России	15
<i>Афанасенко А.Н.</i> О некоторых особенностях осмотра мест возможного укрытия лиц, совершивших преступление или иное правонарушение	18
<i>Афанасьев А.В., Юсупова О.А.</i> К вопросу о совершенствовании профессионально-прикладного обучения курсантов образовательных организаций системы МВД России обеспечению личной безопасности в ситуациях оперативно-служебной деятельности	21
<i>Бабин С.В., Платонов Л.А.</i> О некоторых проблемах тактической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к решению задач в области полицейского принуждения	26
<i>Вапаева А.В., Уланов В.Н.</i> Структура профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в различных сферах трудовой деятельности	29
<i>Васильева Т.Б., Байкин Р.Ф.</i> К вопросу о формировании двигательных умений и навыков безопасного обращения с оружием у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	32
<i>Глубокая М.В., Глубокий В.А.</i> Кроссфит-тренинг в физической подготовке курсантов и слушателей образовательной организации МВД России	34
<i>Глубокий В.А., Глубокая М.В.</i> Особенности обучения девушек-курсантов ударам руками, ногами и защитным действиям от них	39
<i>Гричанов А.С.</i> О некоторых особенностях совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России	42

<i>Грузенкин В.И., Кудрявцев М.Д., Фомин С.А., Лепилина Т.В., Скурихина Н.В.</i> Оптимизация процесса преподавания физической культуры в вузе	45
<i>Гуралев В.М.</i> Анализ конструктивных изменений некоторых боевых приемов с точки зрения приказа МВД России от 27 июля 2020 г. № 522	47
<i>Дворкин В.М.</i> Формирование навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел	51
<i>Евтушенко А.А.</i> К вопросу обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.....	54
<i>Ильин Ю.И.</i> Профессиональная подготовка сотрудников полиции к действиям по охране общественного порядка и общественной безопасности	57
<i>Колинченко А.Д., Овчинко О.А.</i> Формирование профессиональной компетентности во владении табельным оружием.....	60
<i>Костырин В.Н., Гричанов А.С.</i> К вопросам обеспечения личной безопасности участкового уполномоченного полиции в ситуации угрозы покушения с использованием самодельных взрывных устройств	63
<i>Кравчук А.И.</i> Проблемы освоения техники бросков сотрудниками органов внутренних дел	65
<i>Кравчук А.И., Глубокий В.А.</i> Наружный досмотр и сковывание наручниками – изучение практики применения	69
<i>Крупин В.А.</i> Проблемные вопросы тактико-специальной подготовки сотрудников ОВД	72
<i>Левченко А.А.</i> Реализация учебной деятельности академического типа в контекстном подходе при обучении сотрудников полиции личной безопасности	76
<i>Литвиненко А.Г.</i> Моральная и специальная подготовка сотрудника на занятиях по огневой подготовке	80
<i>Малетин С.В.</i> К вопросу совершенствования готовности сотрудников полиции к применению физической силы средствами профессионально-прикладной физической подготовки.....	83
<i>Мельников А.С., Залуцкий В.В.</i> Овладение навыками правильного обращения с оружием курсантами ведомственных учреждений образования.....	86
<i>Нагорный Н.Н.</i> Применение педагогической технологии «ситуационный анализ» при преподавании служебно-прикладных дисциплин в образовательных организациях системы МВД России.....	89
<i>Панов Е.В., Пузий И.А.</i> Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации.....	91
<i>Паршин С.В.</i> Развитие профессионально-прикладных физических качеств и двигательных навыков сотрудника ОВД посредством занятия борьбой самбо	93

<i>Рогушкин М.С.</i> Типы оптических прицелов	96
<i>Русских К.Ю., Заречнев Д.О.</i> Особенности совершенствования психологической подготовленности сотрудников полиции на первоначальном этапе прохождения службы.....	98
<i>Рычкова Е.Е., Заречнев Д.О.</i> Виды экипировки, обеспечивающей личную безопасность сотрудника ОВД	100
<i>Серебрянников В.А., Мудренко Н.А.</i> Особенности базовой физической подготовки сотрудников ОВД.....	102
<i>Сергиенко А.С., Шкуро А.П.</i> Об особенностях психологического обеспечения дисциплины «Огневая подготовка»	106
<i>Силантьев В.В.</i> К вопросу оценивания задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, по боевым приемам борьбы, курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России	110
<i>Тортомашев Д.Г., Колбатюк Н.Г., Бордачев А.Ю.</i> Способы повышения стрессоустойчивости сотрудника органов внутренних дел.....	113
<i>Устиловская О.В.</i> Трудности в обучении курсантов огневой подготовке и методы их преодоления.....	116
<i>Ушакова В.В., Малетин С.В.</i> Тактика обнаружения слежки в рамках обеспечения личной безопасности лиц, подлежащих государственной защите	120
<i>Филиппович В.А.</i> Некоторые аспекты формирования навыков психологического воздействия на правонарушителя при силовом задержании у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	122
<i>Филиппович В.А.</i> Оптимизация процесса огневой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	126
<i>Фролов А.Н., Ермаков О.И.</i> Комплексный подход в огневой подготовке сотрудников ОВД на первоначальном этапе	130
<i>Хрущев А.В., Шарно Е.А.</i> Особенности обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России действиям после применения огнестрельного оружия	135
<i>Черменев Д.А.</i> Формирование прикладных методических умений у обучающихся по высшим программам обучения в образовательных организациях МВД России	139
<i>Шкуро А.П., Сергиенко А.С.</i> Интенсификация развития специальной выносливости мышц глаз в стрельбе из стрелкового оружия	143

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

<i>Загrevский В.И.</i> Обратная задача робототехники в биомеханических исследованиях техники спортивных упражнений	146
<i>Загrevский В.И., Загrevский О.И.</i> Программное решение обратной задачи кинематики для двухзвенной биомеханической системы средствами MS EXCEL.....	150
<i>Ветрова И.В.</i> Актуальные проблемы физического воспитания студентов	155
<i>Волков П.Б.</i> Самоконтроль на занятиях военнослужащих физической подготовкой	159
<i>Глубокий В.А.</i> Методические особенности подготовки к упражнению «подтягивание на перекладине»	163
<i>Дворкин В.М.</i> Особенности формирования сборных команд образовательных организаций МВД России по дзюдо и самбо.....	168
<i>Денискин В.В., Юманов Н.А., Савчук А.Н.</i> Игровое обучение	170
<i>Завьялов Д.А., Канаушкин Н.В.</i> Выявление особенностей техники приема мяча сверху у волейболисток 13-15 лет	174
<i>Завьялов Д.А., Литорович Ю.А.</i> Выявление сплоченности команды девушек 12-14 лет, занимающихся волейболом.....	177
<i>Иванов Д.Д.</i> К вопросу о возможности совершенствования точности дальних баскетбольных бросков на основе гониометрического метода	179
<i>Кокова Е.И., Копылов Ю.А.</i> Статико-динамические аспекты гибридной тренировки силовых способностей	182
<i>Копылов Ю.А., Кокова Е.И.</i> Длительность сохранения эффектов после гибридной статико-динамической тренировки силовых способностей.....	186
<i>Кошман В.В., Осянин В.Н.</i> Проблемы технологизации физического воспитания студентов.....	190
<i>Маслов И.С., Кудрявцев М.Д., Сундуков А.С., Морозова О.В., Лепилина Т.В.</i> Средства восстановления работоспособности у бобслеистов	192
<i>Мещеряков В.С.</i> Об особенностях физического развития спортсменов 15-16 лет	195
<i>Панов Е.В., Вологодина Я.В.</i> Некоторые аспекты подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к соревнованиям по легкоатлетическому кроссу	199
<i>Пузырева С.В., Дворкин В.М.</i> Оценка индивидуальной предрасположенности к определенной спортивной деятельности	203
<i>Ратманская Т.И., Кудрявцев М.Д., Галимова А.Г., Галимов Г.Я., Лепилина Т.В.</i> Оптимизация учебного процесса по физической культуре в вузе средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps	205

<i>Рябинин С.П., Конончук Н.А.</i> Влияние занятий видом спорта «шашки» на учебную деятельность школьников	209
<i>Трифонов В.В.</i> Методические аспекты оценки результатов ортостатической пробы.....	211
<i>Тютин С.С.</i> Актуальные проблемы учебно-тренировочного процесса и пути оптимизации	213
<i>Цекунов С.О., Кормин В.Г.</i> Повышение физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем.....	216
<i>Черменев Д.А., Толстихин С.Н.</i> Система подготовки в служебно-прикладных видах спорта (на примере преодоления полосы препятствий со стрельбой)	219
<i>Шилакин Б.В.</i> Повышение уровня спортивной квалификации самбистов, посредством сопряженного развития технических и физических способностей.....	223
<i>Юсупова О.А., Афанасьев А.В.</i> Повышение эффективности подготовки стрелков в группах спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия в образовательных организациях МВД России.....	226

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

<i>Арутюнян Т.Г.</i> Историко-педагогические начала патриотического воспитания.....	231
<i>Бельский А.Е.</i> Растяжка как наиболее простой и универсальный способ ведения здорового образа жизни.....	234
<i>Ветрова И.В.</i> Общее воздействие спорта на организм человека.....	237
<i>Горелик А.В.</i> Применение здоровьесберегающих технологий в сохранении здоровья сотрудников полиции, проходящих обучение на факультете профессиональной подготовки.....	241
<i>Григорьева Т.А., Завьялова О.Б., Матюганова О.В.</i> Выявление особенностей проявления навыков социализации детей, занимающихся футболом (методом анкетирования)	243
<i>Доленко Н.В.</i> Здоровьесберегающие образовательные технологии в вузе	246
<i>Жаброва Т.А.</i> Физическая культура и спорт как средство формирования капитала идентичности молодежи.....	249
<i>Захарова Л.В.</i> Использование здоровьесберегающих технологий.....	252
<i>Кадомцева Е.М.</i> Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями студенток медицинского вуза.....	256
<i>Кадомцева Е.М.</i> Комплекс мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни.....	259

<i>Карюкова К.А., Холодов О.М., Сова С.А.</i> Проблемы питания детей и подростков, влияние питания на здоровье школьников и студентов.....	262
<i>Карюкова К.А., Холодов О.М., Борzych С.Э.</i> Формирование здорового образа жизни, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта	266
<i>Касьяненко А.Н., Машкова А.А.</i> Роль гимнастики для глаз в учебной деятельности студента.....	269
<i>Кудрявцев М.Д., Горелик А.В., Фомин С.А., Лепилина Т.В.</i> Значение правильного питания в системе формирования основ ведения здорового образа жизни у молодежи	273
<i>Люлина Н.В., Захарова Л.В.</i> Физическое воспитание – основа здорового образа жизни молодежи	276
<i>Мунгалов А.Ю., Титова А.Ю.</i> Роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни.....	280
<i>Мунгалов А.Ю.</i> Наркотики или средство от депрессии	283
<i>Овчинко О.А., Колинченко А.Д.</i> Влияние комплекса ГТО на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом	286
<i>Осипов А.Ю.</i> Экспертный анализ влияния пандемии COVID-19 на уровень физической активности и образ жизни студентов	290
<i>Радченко Д.Г.</i> Подростковая наркомания: причины и последствия.....	293
<i>Романченко А.С., Григорян М.Н.</i> Занятие физической культурой как основа формирования здорового образа жизни студента	295
<i>Рыженкова А.В., Лапыгина О.В.</i> Как уберечь студента от употребления наркотиков?.....	297
<i>Савко Э.И., Бабич Ю.К.</i> Вредная привычка – курение – глобальная проблема человека	298
<i>Савко Э.И.</i> Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность.....	302
<i>Шенцев С.И., Люлина Н.В.</i> Роль физической культуры в профилактике преступности среди молодежи	306
КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	310

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

А.А. Аблогина, Е.С. Коноплянкина, А.Ю. Бордачев

«ЛЕВАЯ РУКА» В БОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Современная эпоха требует новых подходов к боевой подготовке слушателей образовательных учреждений МВД России и дальнейшего ее совершенствования. В советское время людей с ведущей левой рукой пытались всевозможными способами переучить, сделать ведущей правую руку, так как эта особенность, мягко говоря, не приветствовалась. И это неудивительно, ведь для того времени характерно было присутствие тотального единообразия и вопрос левшей и правшей не стал исключением.

Если говорить непосредственно уже в контексте физической и огневой подготовки, то следствием такого переучивания каждого (здесь бы хотелось поставить много восклицательных знаков, дабы сделать на это просто колоссальный акцент) является то, что все оружие и иные предметы приспособлены только для тех людей, у которых ведущей является правая рука [1].

Сегодня эти предрассудки остались в прошлом, а проблема отсутствия приспособлений для левшей актуальна и по сей день, ведь в мире проживает около 10% населения с ведущей левой рукой.

Необходимо отметить, что правши не имеют большого опыта в борьбе с левшами, потому что, как это уже было отмечено выше, они слишком редки. И наоборот, левши имеют гораздо больший опыт борьбы с правшами. Данный факт можно расценить как некое превосходство, так как встреча с правшой является обычной ситуацией.

Таким образом, левши имеют преимущество в борьбе против правшей, но и при этом трудностей у них тоже имеется немало. Живя в мире, в котором многие вещи предназначены для правши, левши получают более высокий уровень травм. При использовании инструментов, предназначенных для правши, будет существовать эволюционная сила против леворукости.

Одним из ведущих факторов в физической подготовке слушателей учебных заведений МВД России с ведущей левой рукой должно являться понимание того, что обычные действия, выполняемые не доминирующей рукой, отлично тренируют оба полушария нашего мозга, что, в свою очередь, предоставляет некоторые когнитивные преимущества, то есть условия, которые, как кажется, ставят левшу в не совсем удобное положение, наоборот, способствуют более полному и всестороннему развитию таких спортсменов.

На данный момент существуют целый ряд техник, используемых для качественного применения в определенной ситуации левой руки. Все они требуют особого внимания и тренировки [3].

Что касается огневой подготовки сотрудников полиции, то проблемой данной темы является то, что в мире короткоствольного оружия все элементы управления расположены на пистолетах таким образом, чтобы ими могли пользоваться исключительно стрелки-правши, и только некоторые новые модели оснащены приспособлениями, предназначенными для стрельбы с обеих рук.

Возможность, которую дают симметрично расположенные элементы управления этого оружия, является преимуществом для стрелков-левшей.

Во время тактических операций пистолет часто оказывается то в одной руке, то в другой, и это может повторяться несколько раз, уже не говоря о тех непредвиденных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе проведения каких-то мероприятий или же в случае получения травмы сильной руки.

Основным моментом в процессе подготовки сотрудника с ведущей левой рукой является применение техник как извлечения оружия из кобуры, так и досылания патрона в патронник [2].

Одним из способов тренировки может выступать тренировка не ведущей руки, т.е. при подготовке необходимо уделять большое внимание слабой руке. Тренировка слабой руки позволит избежать ее произвольных движений в той ситуации, когда необходимо выполнять все движения только сильной рукой, в то время как другая должна оставаться инертной.

Также немаловажным условием успешной подготовки является приобретение навыка быстрой передачи пистолета из одной руки в другую (если стрелок использует стандартную правостороннюю кобуру), не забывая при этом все правила техники безопасности. При этом нужно стараться не допускать при выполнении упражнений ошибок, пытаться достигнуть такого

уровня, при котором будет возможно легко маневрировать всеми элементами управления на оружии.

Комплексный метод подготовки заключается в непрерывной стрельбе слабой рукой, чтобы научиться контролировать спуск и сцепление с рукояткой. После извлечения оружия из кобуры необходимо передать пистолет в слабую руку, используя технику переключения, убедившись в том, что палец не будет касаться спускового крючка до тех пор, пока стреляющий не готов произвести выстрел.

Также одним из решений существующей проблемы является то, что на сегодняшний день многие оружейные компании выпускают оружие специально под левую руку. Без сомнения, такое оружие выше по стоимости, так как выпускается мелкими партиями, а значит, и его себестоимость гораздо выше. Сейчас под левую руку существует как гладкоствольное оружие, так и карабины. Если говорить в общем, то выбор очень широк.

Стрелковое оружие имеет конструкцию, которая позволяет применять оружие любой рукой. Существует снаряжение, которое специально делают для левшей, чтобы оно не мешало стрелять из автомата, например противогазы.

С 2015 года известный всей России охотничьими ружьями, а всему миру – автоматами и пулеметами концерн «Калашников» создает новое оружие. На совещании «Армия-2015» конструкторы из города Ижевска впервые выставили прототип пистолета Лебедева ПЛ-14, двустороннее расположение механизмов управления которым подходят как для левши, так и для правши. Он ориентирован главным образом на использование в армии и полиции. Уникальную конструкцию и эргономику пистолета, скорее всего, оценят в спецподразделениях силовых ведомств. ПЛ-14 представляет собой не только эффективное, но и крайне удобное оружие ближнего боя.

Итак, решение проблемы ведущей левой руки – это улучшение техники и постоянный поиск новых способов для совершенствования применения ведущей руки как в физической, так и в огневой подготовке сотрудников полиции МВД России.

Библиографический список

1. Колесников, А.С. Методика обучения огневой подготовке сотрудников правоохранительных органов на современном этапе / А.С. Колесников // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). – С. 266-270.
2. Наставление по стрелковому делу. Основы стрельбы из стрелкового оружия / под ред. В.М. Чайки. – М.: Воениздат, 1984. – 287 с.
3. Устройство оружия и его боевое применение : учебник / И.Ю. Лепешинский [и др.]. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2012. – Ч. 1. – 544 с.

Е.Э. Андреев, Н.А. Мудренко

К ВОПРОСУ ОБ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ФПП ДВЮИ МВД РОССИИ

В унифицированных основных программах профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. По дисциплине «Физическая подготовка» профессионального цикла на самостоятельную работу отведено 20 часов, что составляет 22% от общего количества часов [4]. Увеличение часов в новых программах актуализирует проблему обеспеченности самостоятельной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

В связи с этим была сформулирована цель исследования – определить эффективные педагогические формы, методы, средства и технологии для обеспечения самостоятельной работы обучающихся слушателей по физической подготовке.

Достижение поставленной цели осуществлялось решением следующих задач:

- 1) проанализировать информационные источники в области организации и обеспечения самостоятельной работы в процессе обучения;
- 2) выявить с использованием анкетирования наиболее эффективные педагогические формы, методы, средства и технологии для обеспечения самостоятельной работы по физической подготовке.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ нормативных правовых актов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое анкетирование.

Для решения первой задачи исследования были проанализированы информационные источники, регламентирующие физическую подготовку в органах внутренних дел Российской Федерации [1-3].

Согласно методическим рекомендациям [3] в профессиональной подготовке обучающихся сотрудников в самостоятельной работе целесообразно закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, в том числе с использованием автоматизированных обучающих систем, а также выполнение учебных заданий, подготовка к предстоящим учебным занятиям, промежуточной и итоговой аттестации. Методическое обеспечение самостоятельной подготовки осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры по преподаваемой учебной дисциплине.

В приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 [2] рекомендовано проведение занятий в виде моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учения. Реализовать моделирование таких ситуаций можно с использованием информационных технологий – компьютерных программ, включенных в практико-ориентированные комплексные упражнения, на занятиях по огневой и физической подготовке.

Актуальность конструирования информационных технологий – компьютерных программ, повышающих эффективность процесса обучения в образовательных организациях МВД России на современном этапе, подтверждают задачи совершенствования профессионального образования, определенные в Указе Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»:

- создание современной цифровой образовательной среды;
- модернизация профессионального образования;
- внедрение новых методов и технологий в образовании.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая подготовка» является педагогической формой, осуществляется индивидуально обучающимися сотрудниками, но при обеспечении методическими материалами с рекомендуемыми педагогическими методами, средствами, технологиями, направленными на развитие и совершенствование профессионально важных психофизиологических способностей, формирование у обучающихся сотрудников умений и навыков владения боевыми приемами борьбы.

На следующем этапе исследования была разработана анкета для решения второй задачи исследования.

В анкетировании приняли участие слушатели факультета профессиональной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России.

На первый вопрос об удовлетворенности индивидуальной физической подготовленностью 51% опрошиваемых ответили, что они недовольны своей физической формой и хотели бы ее улучшить.

На следующий вопрос о готовности в свободное время улучшать свою физическую подготовку 93% опрошенных дали положительный ответ.

В вопросе о форме проведения самостоятельной подготовки 41% опрошиваемых выбрали заниматься в составе учебной группы, 37% выбрали самостоятельные занятия дома, 22% готовы посещать спортивные секции и фитнес залы на платной основе.

В вопросе анкетирования «Какие информационные технологии по вашему мнению будут эффективны в самостоятельной физической подготовке?» большинство респондентов (55%) указали использование автоматизированных обучающих систем и компьютерные программы.

В вопросе анкетирования «Какие педагогические методы, по вашему мнению, будут эффективны в самостоятельной физической подготовке?» большинство респондентов (60%) указали метод повторно-интервальной

тренировки с использованием таймера, 40% слушателей выбрали кроссфит – высокоинтенсивный тренинг (или метод круговой тренировки).

В вопросе анкетирования «Какие педагогические средства, по вашему мнению, будут эффективны в самостоятельной физической подготовке?» большинство респондентов (50%) указали упражнения для развития силы, 30% – упражнения для развития быстроты, 20% – упражнения для развития выносливости.

Подводя итоги по результатам исследования, в целом можно сделать следующие выводы.

Самостоятельная работа слушателей профессионального обучения по дисциплине «Физическая подготовка» должна быть обеспечена разработанными профессорско-преподавательским составом методическими материалами. Необходимы разработки и внедрение в самостоятельную физическую подготовку автоматизированных обучающих систем, компьютерных программ. В качестве примера можно использовать:

- автоматизированную систему управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности», разработанную профессорско-преподавательским составом кафедры профессиональной служебной подготовки и кафедрой информационно-технического обеспечения ДВЮИ МВД России¹, данная система управления позволяет автоматизировать самостоятельную физическую подготовку слушателей, оперативно произвести оценку подготовленности, оперативно рекомендовать специальные упражнения для индивидуальной подготовки;

- компьютерную программу «Учебный модуль "Индивидуальная профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел"», которая является модулем, подключаемым к системе управления обучением Moodle, и обеспечивает решение задач профессиональной подготовки сотрудников ОВД в режиме дистанционного обучения².

В самостоятельной физической подготовке слушателей эффективно использование повторно-интервальной тренировки с таймером и метода

¹ Свид. 2018619868 Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Автоматизированная система управления «Комплексный контроль, оценка и корректировка интегральной подготовленности» для обеспечения оперативного и объективного анализа, контроля, корректировки управляющего воздействия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений / Е.Э. Андреев, П.Б. Скрипко; заявитель и правообладатель Е.Э. Андреев; заявл. 04.06.2018 № 2018615719; опублик. 2018, Реестр программ для ЭВМ. 1 с.

² 6. Свид. 2020666455 Российская Федерация, свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Учебный модуль «Индивидуальная профессиональная подготовка сотрудника органов внутренних дел» для обеспечения решения задач профессиональной подготовки сотрудников ОВД в режиме дистанционного обучения / П.Б. Скрипко, Е.Э. Андреев; заявитель и правообладатель П.Б. Скрипко, Е.Э. Андреев; заявл. 05.10.2020 № 202066168; опублик. 2020, Реестр программ для ЭВМ. 1 с.

круговой тренировки. В процессе самостоятельной тренировки можно использовать упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, а также специальные упражнения для формирования умений и навыков в боевых приемах борьбы.

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 // СТРАС «Юрист».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 // СТРАС «Юрист».

3. Методические рекомендации по организации учебного процесса при реализации унифицированных программ профессиональной (первоначальной) подготовки сотрудников, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» в организации, осуществляющей образовательную деятельность и находящейся в ведении МВД России. – М.: ДГСК МВД России, 2019. – 34 с.

В.А. Анисимов, А.Р. Шевченко

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОПЕРАТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД РОССИИ

На сегодняшний день одной из основных задач, стоящих перед МВД России в части, касающейся подготовки кадрового аппарата для замещения различных должностей, является наличие в обучении сотрудников актуальной практико-направленной системы профессионального обучения, ориентированной на решение оперативных задач, с учетом динамически развивающейся обстановки в стране и мире. Одним из направлений образовательной деятельности и профессиональной подготовки сотрудников является обучение впервые принятых на службу сотрудников. Для них предусмотрено прохождение обучения в рамках освоения профессии «Полицейский», в ходе которого сотрудники получают теоретические знания по различным дисциплинам, а также занимаются физической подготовкой, на которой выполняют различного рода упражнения, направленные на развитие общей физической подготовленности, а также отрабатывают навыки боевых приемов борьбы и техники рукопашного боя.

Как известно, на передовой борьбы с преступностью в нашей стране стоят сотрудники оперативных подразделений МВД России, к которым мы относим непосредственно оперуполномоченных и участковых уполномоченных полиции. По роду их деятельности в ходе выполнения ими своих служебных обязанностей зачастую возникают ситуации, в которых необходимо вступить в непосредственный контакт с правонарушителем и произвести задержание, применив физическую силу, боевые приемы борьбы и технику рукопашного боя. В связи с этим нами были выделены ряд проблем в части, касающейся подготовки данной категории сотрудников при освоении ими боевых приемов борьбы и техники рукопашного боя. Данный факт подтверждается в первую очередь тем, что при осуществлении своей профессиональной деятельности сотрудники имеют значительные затруднения при попытках применения боевых приемов борьбы. Проблема возникает главным образом при задержании граждан, совершающих или совершивших преступление или же административное правонарушение, а также при защите жизни и здоровья сотрудника или гражданина от противоправного посягательства правонарушителя, сопряженного с применением насилия. Считаем, такая ситуация сложилась вследствие недостаточного освоения сотрудниками боевых приемов борьбы и рукопашного боя при освоении дисциплины «Физическая подготовка». Стоит также отметить, что на изучение техники рукопашного боя и боевых приемов борьбы в рамках раздела «Боевые приемы» отведены всего 10-12 часов, что соответствует 5-6 практическим занятиям. Этого, на наш взгляд, крайне мало для изучения одного из наиболее значимых разделов физической подготовки оперативных сотрудников.

Также следует отметить отсутствие у принятых на службу сотрудников базовых навыков в боевых единоборствах, что в значительной степени делает затруднительным процесс овладения навыками боевых приемов борьбы. В настоящее время в связи с низким уровнем подготовки сотрудников практических органов ученые и специалисты все чаще говорят о необходимости повышения эффективности и совершенствования подходов к профессиональному обучению сотрудников, в частности к физической подготовке.

Сотрудники полиции, выполняя служебные обязанности, связанные с пресечением преступлений, административных правонарушений, а также задержанием лиц, их совершивших, применяют боевые приемы борьбы. Как отмечает С.Н. Баркалов, при этом необходимо действовать, «не превышая пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, или пределов крайней необходимости, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на полицию обязанностей» [1]. Он также отмечает, что под боевыми приемами борьбы понимаются «все боевые приемы борьбы, в том числе и с применением палки специальной или подручных средств, а также приема после угрозы применения огнестрельного оружия, холодного оружия,

обезоруживание после угрозы применения, посредством которых осуществляется насильственное пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших».

В целях защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и обеспечения общественной безопасности, в соответствии с Федеральным законом «О полиции» сотрудники полиции наделены правом на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Изложенные условия для применения боевых приемов, а также отдельные нормы российских и зарубежных правовых актов актуализируют рассмотрение самих приемов борьбы. В.А. Торопов под боевыми приемами борьбы понимает «приемы рукопашного боя, которые применяют сотрудники при ведении рукопашной схватки и при задержании преступников». Рукопашный бой можно рассматривать как самостоятельное направление служебно-боевой деятельности сотрудников полиции, связанное с проведением ближнего боя с преступниками, которые могут применять как физическую силу, приемы единоборства без оружия, так и подручные средства, огнестрельное, холодное оружие.

Занятия по рукопашному бою проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости [2].

В дисциплине «Физическая подготовка», которую осваивают сотрудники оперативных подразделений МВД России, в разделе «Боевые приемы борьбы» отражен учебный процесс, который направлен на формирование у сотрудников физической, психической и тактической готовности к противодействию и задержанию правонарушителя. Изучаемые в дисциплине боевые приемы борьбы включают в себя удары руками и ногами, броски, приемы борьбы лежа, удержания и уходы от удержаний. Указанные приемы осваиваются сотрудниками в рамках тем занятий, которые включают в себя изучение одного или нескольких боевых приемов в ходе одного занятия.

Учебный процесс и изучение непосредственно боевых приемов борьбы сотрудниками выстроены таким образом, чтобы изучаемые темы были схожи по содержанию и специфике и в совокупности условно образовывали одну более крупную тему. Например, отдельно изучается ударная техника руками и удары ногами, но эти темы идут последовательно и образуют тем самым единую условную тему «ударная техника». Освоение определенной темы позволяет сформировать либо повысить навык сотрудника в действиях, определенных спецификой отработанного приема [3].

Представленные темы боевых приемов борьбы и их содержание позволяют наглядно показать состав изучаемых приемов, а их усовершенствов-

вание существенно повысит интенсивность процесса специальной подготовки сотрудников полиции.

Библиографический список

1. Баркалов, С.Н. Боевые приемы борьбы : учебно-наглядное пособие / С.Н. Баркалов, В.Н. Лавров, И.В. Герасимов / под общ. ред. В.Н. Лаврова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. – 182 с.
2. Витютнев, Е.Е. Классификация боевых разделов раздела специальной физической подготовки сотрудников ОВД и ведущие физические качества, обуславливающие их выполнение в профессиональных ситуациях / Е.Е. Витютнев, К.Ю. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 28-31.
3. Торопов, В.А. «Рукопашный бой» или «боевые приемы борьбы» в теории и практике служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.А. Торопов, В.И. Дудчик, Р.Б. Хыбыртов // Современные тенденции развития науки и технологий : сборник статей. – СПб., 2016. – С. 111-113.

А.Н. Афанасенко

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ОСМОТРА МЕСТ ВОЗМОЖНОГО УКРЫТИЯ ЛИЦ, СОВЕРШИВШИХ ПРЕСТУПЛЕНИЕ ИЛИ ИНОЕ ПРАВОНАРУШЕНИЕ

Согласно ч. 6 ст. 15 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» о каждом случае проникновения сотрудника полиции в жилое помещение в возможно короткий срок, но не позднее 24 часов с момента проникновения информируются собственник этого помещения и (или) проживающие там граждане, если такое проникновение было осуществлено в их отсутствие [1].

В соответствии с п. 276 Устава патрульно-постовой службы полиции, утвержденного приказом МВД России от 29 января 2008 г. № 80, наряды ППСП во время несения службы должны осматривать расположенные на маршрутах (постах) места возможного укрытия преступников и других правонарушителей – подвалы, чердаки, нежилые строения, парки скверы, строящиеся здания, отстойники на вокзалах и станциях и т.п. [2]

Общие особенности действий с оружием при осмотре зданий (помещений):

– при выполнении специальных задач с оружием в зданиях и помещениях нельзя работать одному сотруднику, так как в любом здании имеется

множество закрытых пространств, требующих взаимного прикрытия и страховки;

– действия по осмотру зданий и помещений основываются на конкретных условиях оперативной обстановки – в качестве определяющих факторов выбора того или иного способа осмотра выступает количество и качество подготовки лиц, совершивших противоправное деяние, наличие или отсутствие у них оружия, а соответственно, времени на вход и осмотр;

– техника осмотра закрытых пространств за углами и крупногабаритными предметами отличается от техники преодоления проемов дверей, хотя приемы секторного осмотра используется всегда.

Любое помещение можно осмотреть с помощью секторного осмотра, не входя в него, лишь на 70% (в лучшем случае на 80%). Наибольшую опасность представляют так называемые «закрытые зоны» по 10-15 градусов с левой и правой стороны от проема двери.

Важно помнить, что так называемый «коридор смерти» должен пересекаться как можно быстрее, для этого необходима регулярная отработка этого навыка.

Техника двигательных действий с оружием по освоению данных секторов осуществляется в два этапа.

Смещение верхнего контура изготровки с оружием (наклон) в сторону закрытого пространства, взятие его под контроль с помощью оружия. При этом основная часть тела сотрудника располагается за укрытием. Центр тяжести сотрудника смещается до необходимого положения, но не выходит за площадь опоры, сохраняя устойчивое положение тела.

Приставными шагами ноги удерживают естественное положение вашего центра тяжести. При этом движение начинается с приставления сзади стоящей ноги и восстановления равновесия. Далее впереди стоящая нога выводится на новую точку опоры для освоения нового закрытого сектора. Во время «перехода» ног верхний контур изготровки неподвижен. Сотрудник должен быть готов к мгновенному уходу с линии огня.

Важно помнить, откуда пришел, есть такое железное правило: не зная выхода из помещения, не входи в него.

При осуществлении проверки мест возможного укрытия правонарушителей или лиц, подозреваемых в совершении преступлений, сотрудникам полиции необходимо соблюдать в полном объеме меры личной безопасности.

Проводить осмотр помещений правше будет удобнее справа налево, сотруднику-левше, наоборот, слева направо.

В соответствии с п. 277 Устава ППСП осмотр мест возможного укрытия преступников производится не менее чем двумя полицейскими, а в необходимых случаях – с использованием служебной собаки. К осмотру могут привлекаться работники жилищно-коммунального хозяйства, охраны, коменданты, граждане [2].

В пункте 280 Устава ППСП прописан и запрет на входение в помещение одновременно всей группе наряда через один вход [2].

При проведении осмотра мест возможного укрытия преступников необходимо соблюдать меры личной безопасности, сотрудники обязательно экипируются должным образом, действуют настороженно, но в то же время уверенно. Для успешного выполнения поставленной задачи сотрудники полиции должны иметь хорошую память, быть сообразительными, обладать смекалкой, быть физически подготовленными, уверенно владеть боевыми приемами борьбы, специальными средствами, оружием.

Цель проведения осмотра мест вероятного нахождения преступников состоит в непосредственном опознании преступника и задержания его с личным, как правило, в момент совершения преступления, например, такого как квартирная кража или разбойное нападение. При этом сотруднику ППСП необходимо знать, что у этой категории преступников при себе, несомненно, имеются орудия совершения преступления, от которых они в случае задержания попытаются незаметно избавиться, а также что преступники, как правило, действуют в группе и с их стороны за сотрудниками также ведется наблюдение, а в случае их задержания может быть оказано противодействие [3]. Соответственно, сотрудники должны быть к этому готовы и в случае принятия решения на задержание с личным действовать внезапно и решительно.

По результатам проводимых осмотров возможно установление фактов подготовки или совершения преступлений, получение необходимых данных для обнаружения каких-либо доказательств по уголовным делам, проверки достоверности показаний подозреваемых, обвиняемых, потерпевших и свидетелей, обнаружение места укрытия вещей и ценностей, сбытых преступным путем, выявление лиц, представляющих оперативный интерес для органов полиции, и причин, условий, способствующих совершению преступления [3].

О проведенных осмотрах помещений и в случае задержания подозреваемых в преступлениях лиц сотрудники ППСП составляют рапорт на имя начальника отдела полиции, на территории которого проводился осмотр.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы.

1. Проведение осмотра мест возможного нахождения преступников открывает перед сотрудниками ППСП широкие возможности для предупреждения, пресечения и раскрытия преступлений, преследования преступников по горячим следам и их задержания.

2. Если не обладать достаточным опытом и необходимыми профессиональными навыками, сотрудникам ППСП будет сложно выявлять и задерживать преступников, для этого необходимо совершенствовать свои навыки и умения по тактике осмотра помещений в целях борьбы с преступностью [3].

Библиографический список

1. Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции : приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 (ред. от 12 февраля 2015 г.) (вместе с «Уставом патрульно-постовой службы полиции»).
2. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 27 декабря 2019 г.).
3. Афанасенко, А.Н. Особенности использования «личного сыска» сотрудниками ППСП / А.Н. Афанасенко // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXIV Международной научно-практической конференции (8-9 апреля 2021 г.) : в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – С. 101-104.

А.В. Афанасьев, О.А. Юсупова

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СИТУАЦИЯХ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одним из основных факторов, способствующих падению уровня защищенности граждан, а значит, напрямую влияющим на уровень доверия населения полиции, является результативность работы органов внутренних дел по профилактике правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений. МВД России системно реализует комплекс организационных мероприятий, направленных на предупреждение преступлений на бытовой почве, в том числе в семье. Значимость указанного направления правоохранительной деятельности отмечена и руководством МВД России [2].

Предпринимаемые в 2020 году меры позволили на четверть (-24,3%, с 4257 до 3224) снизить количество тяжких и особо тяжких преступлений, связанных с семейно-бытовыми отношениями (рис.). На 15% сократилось количество убийств (2 тыс.) и на 8,3% – случаев умышленного причинения тяжкого вреда здоровью (6,2 тыс.), совершенных на бытовой почве [1].

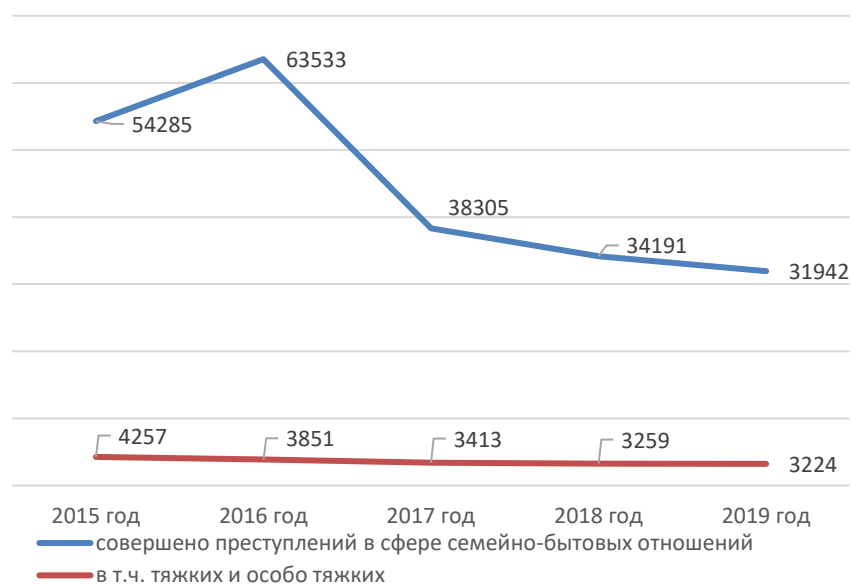


Рис. Состояние преступности в сфере семейно-бытовых отношений

Однако, несмотря на положительные результаты деятельности органов внутренних дел в данной сфере, содержание реализуемых мер не предусматривает мероприятий, направленных на обеспечение безопасности самих сотрудников. Хотя данные официальной статистики говорят, что при осуществлении деятельности по предупреждению и пресечению совершения правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений сотрудники полиции вынуждены сталкиваться со следующим контингентом, характеризующимся повышенным уровнем агрессии [2]:

- лица, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения (61,8% случаев);
- лица, ранее совершавшие преступления (47,3%, из них 21,1% имели судимость на момент совершения противоправного деяния, 14% состояли на профилактическом учете).

По большей части правонарушителями являются лица мужского пола (около 86%).

Приведенные выше данные указывают на то, что рассматриваемое направление правоохранительной деятельности непосредственно связано с необходимостью выполнения служебного долга сотрудниками полиции в условиях повышенного риска для жизни и здоровья. В связи с этим считаем необходимым отдельно рассматривать вопрос тактических особенностей проверки сотрудниками полиции сообщений о совершении правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений в рамках изучения дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» при освоении образовательных программ высшего образования в образовательных организациях системы МВД России.

В данной статье приводятся основные требования к содержанию практического занятия, в ходе которого сотрудники полиции формируют тактические умения и навыки обеспечения личной безопасности при предупреждении и пресечении совершения правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений.

Для реагирования на поступивший сигнал о совершении правонарушения в сфере семейно-бытовых отношений выдвигаются как минимум два сотрудника. Отработка сотрудниками полиции такого сообщения включает в себя следующие последовательные этапы [3]:

- 1) поход к месту происшествия;
- 2) вхождение в жилище;
- 3) попытка разрешения конфликта «несиловыми» методами;
- 4) задержание;
- 5) отход с места происшествия.

Каждый из этапов имеет тактические особенности, соблюдение которых будет способствовать повышению личной защищенности сотрудника.

Анализ опыта оперативно-служебной деятельности сотрудников по пресечению актов насилия в быту выявил следующие особенности, которые необходимо учитывать при подходе к месту происшествия.

1. Заранее продумать предварительный план действий на основе изучения известных обстоятельств происшествия (наличие пострадавших, использование оружия, наличие состояния опьянения у сторон, стадия конфликта, присутствие на месте посторонних лиц), плана местности, направления подхода к жилищу, планировки жилых помещений, личностей нарушителя и потерпевших. Как правило, семейно-бытовые конфликты возникают в уже известных сотрудникам семьях и примерная обстановка на месте происшествия известна. Большую помощь при предварительном планировании могут оказать участковые уполномоченные полиции, на территории обслуживания которых зарегистрировано правонарушение.

2. Определить порядок подхода и тактического развертывания сил и средств на месте происшествия, распределить обязанности. При этом необходимо учитывать, что контакт со сторонами конфликта всегда устанавливает один сотрудник, задача остальных – контроль окружающей обстановки и обеспечение прикрытия контактирующего. Кроме того, необходимо обеспечить скрытность подхода сотрудников полиции к месту происшествия. О прибытии полиции стороны конфликта должны узнать только в момент непосредственного входа в зону конфликта.

3. Продумать наиболее безопасный способ входа в зону конфликта. Квартиры в панельных домах дают мало свободы для тактического разнообразия, и, как правило, вход в такие квартиры стандартен. Но все-таки и в этом случае необходимо заблаговременно распределить обязанности каждого сотрудника по осмотру каждого помещения квартиры, обеспечив

при этом визуальный контроль сотрудников друг за другом. Вход в отдельно стоящие дома позволяет разнообразить тактические варианты действий сотрудников полиции:

- вход через запасной вход (задний двор);
- вход после предварительного обхода здания и изучения обстановки внутри через окна;
- использование окружающих объектов (кустарник, подсобные строения, и т.д.) для скрытного приближения к входной двери и размещения подкрепления;
- вход через оконные проемы или через чердачное помещение;
- вызов участников конфликта и установление контакта на улице (дворовой территории).

При входе в жилище граждан следует соблюдать следующие требования.

Даже если сотрудника полиции после стука (звонка) во входную дверь пригласили войти, не следует этого делать. Необходимо добиться того, чтобы дверь открыли изнутри. Это позволит максимально снизить вероятность внезапного нападения на сотрудников, а также предварительно изучить обстановку внутри путем осмотра через дверной проем.

После входа и осмотра каждого помещения следует тактически грамотно расположить участников конфликта так, чтобы каждый из них был в поле зрения хотя бы одного из сотрудников (при активной фазе бытового конфликта стороны лучше развести по разным комнатам в целях недопущения причинения еще больших повреждений друг другу), при этом сотрудники должны иметь постоянный визуальный контакт друг с другом.

Если жильцами квартиры (дома) оказывается активное сопротивление попыткам сотрудников полиции войти в помещение, то наилучшим из вариантов действий будет привлечение спецподразделений.

Основными задачами «несилового» разрешения конфликта на месте являются:

- установление устойчивого контакта со сторонами конфликта;
- разведение участников конфликта в целях прекращения непосредственного их взаимодействия;
- ограничение доступа сторон к предметам, могущим выступить в качестве оружия;
- снижение возникшего психологического напряжения посредством переключения внимания агрессора на отвлеченные объекты.

Если «несиловые» методы разрешения семейно-бытового конфликта не возымели действия либо нецелесообразны и насилие продолжается, то у сотрудников есть все основания для применения физической силы и специальных средств, а в исключительных случаях и огнестрельного оружия.

В ситуациях, когда совершаемое правонарушение вынуждает сотрудников полиции прибегать к задержанию граждан, следует учитывать следующие тактические особенности.

Если позволяют обстоятельства, то не следует торопиться непосредственно с задержанием, особенно когда известно либо очевидно, что гражданин склонен к проявлению насилия. В данном случае следует при помощи вербальных методов снизить психологическое напряжение правонарушителя, разъяснить ему причины задержания и последствия неподчинения законным требованиям сотрудника.

Не следует игнорировать жертву насильственного посягательства: известны случаи, когда факт задержания агрессора, с которым жертва, как правило, находится в родственных отношениях, приводил к нападению на сотрудников уже со стороны жертвы. Кроме того, жертва из чувства мести может напасть на агрессора после того, как сотрудники провели его задержание и ограничили свободу передвижения.

После проведения задержания следует немедленно вывести задержанного с места происшествия.

Независимо от того, было ли произведено задержание правонарушителя либо сотрудникам удалось ограничиться лишь профилактической работой на месте, отход с места происшествия также должен учитывать некоторые тактические особенности.

Выход за пределы квартиры (дома) должен осуществляться сотрудниками по очереди: каждый последующий сотрудник покидает помещение через 10-15 секунд после того, как вышел предыдущий. При этом входную дверь должен открыть один из жильцов квартиры (дома), чтобы при выходе сотрудник не поворачивался к нему спиной. Выйдя за пределы квартиры (дома) следует развернуться и визуально контролировать отход следующего сотрудника и т.д.

После того как входная дверь закрылась, необходимо подождать 20-30 секунд, чтобы удостовериться, что конфликт не разгорелся заново. Отход от двери также осуществляется попеременно во избежание внезапного нападения со спины.

Учет приведенных выше тактических особенностей действий сотрудников полиции на месте происшествия при организации и проведении практических занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» образовательных организаций системы МВД России позволит качественно сформировать у курсантов необходимые в последующей практической деятельности умения и навыки слаженных совместных действий по предупреждению и пресечению правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений, а также способностей к тактическому мышлению в целях обеспечения безопасности своей деятельности.

Библиографический список

1. Обеспечение общественного порядка и противодействие преступности : годовой отчет о ходе реализации и оценке эффективности государственной программы за 2019 год. – 129 с. – URL: <https://media.mvd.ru/files/embed/1789925>. июнь 17, 2020.
2. О направлении обзора : письмо первого заместителя министра внутренних дел Российской Федерации от 1 сентября 2020 г. № 1/9722. – М.: МВД России, 2020.
3. Remsberg C. The Tactical Edge: Surviving High-Risk Patrol. – Northbrook: Calibre Press, 1994. – 543 p.

С.В. Бабин, Л.А. Платонов

О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К РЕШЕНИЮ ЗАДАЧ В ОБЛАСТИ ПОЛИЦЕЙСКОГО ПРИНУЖДЕНИЯ

Современные усложняющиеся условия функционирования органов внутренних дел и общественный запрос в отношении высокой эффективности их работы требуют от сотрудников ОВД постоянного роста уровня их профессионализма. Важным условием обеспечения этого является обучение, которое реализуется в трех формах: по программам высшего и среднего профессионального образования, по программам профессиональной подготовки (включая стажировку и повышение квалификации) и в рамках проводимой непосредственно в подразделениях профессиональной служебной и физической подготовки.

Несмотря на всю широту номенклатуры должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, включающей в себя должности не только в подразделениях полиции, но и в иных службах, относящихся к структурам следствия, тыла, штабного и кадрового аппаратов, образовательных организаций, у всех сотрудников ОВД профессия одна – полицейский. Только лица, получившие высшее или среднее профессиональное образование, в дополнение к ней обладают профессией юриста.

Образовательные организации и подразделения системы МВД России ежегодно осуществляют профессиональное обучение десятков тысяч курсантов и действующих сотрудников ОВД, но в то же время в системе «полицейское обучение – полицейская деятельность» наблюдается существенное противоречие. С одной стороны (по крайней мере, формально), качество

профессионального обучения растет: на основе внедряемой в стране компетентностной парадигмы современного образования развиваются педагогические технологии, совершенствуется система и программы обучения, внедряются сетевые и дистанционные образовательные платформы. С другой стороны, «качество» сотрудника полиции продолжает желать лучшего, и особенно тревожным, на наш взгляд, обстоятельством является то, что именно в области применения полицейского принуждения, реализуемого непосредственно, то есть без составления каких-либо документов, сотрудники часто демонстрируют недостаток компетентности.

Имеющиеся в нашем распоряжении различные научные и экспертные данные [1; 2] говорят о том, что очень часто сотрудники полиции действуют непрофессионально в конфликтных ситуациях, возникающих в ходе реализации ими своих принудительных полномочий. В условиях пресечения правонарушения, задержания и доставления совершившего его лица ими может быть утрачен контроль даже за относительно спокойно развивающейся обстановкой, в результате чего формируются обстоятельства, снижающие эффективность полицейской работы и способствующие неоправданному насилию с обеих сторон. Это обусловлено еще и тем, что непосредственное (полицейское) принуждение в силу своего непроцессуального характера всегда осуществляется по усмотрению сотрудника полиции, а значит, сопряжено с высоким риском превышения им своих полномочий и необоснованного причинения вреда личным, имущественным или общественным интересам. Кос-



Рис. Количество сотрудников правоохранительных органов, осужденных за преступления, предусмотренные ч. 1 и ч. 3 ст. 286 УК РФ

венно экспертные данные подтверждаются судебной статистикой³ за период 2017-2019 гг. (рис. 1), которая демонстрирует достаточно высокие показатели количества осужденных лиц категории «иные сотрудники правоохранительных органов», к числу которых относятся и сотрудники ОВД, за совершение преступлений, квалифицированных как превышение должностных полномочий (ч. 1 и ч. 3 ст. 286 УК РФ).

За тот же период количество лиц, осужденных за посягательство на жизнь сотрудников правоохранительных органов (ст. 317 УК РФ), варьи-

³ Данные судебной статистики : форма № 11 // официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде РФ. URL: <http://www.cdep.ru/index.php?id=79>.

валось от 38 до 42, а за действия, квалифицированные как применение насилия в отношении представителя власти (ст. 318 УК РФ), ежегодно привлекались к уголовной ответственности от 6370 до 7159 лиц.

В ходе научно-исследовательской работы, проведенной в 2020 году и затрагивающей указанные вопросы, нами проанализированы более ста приговоров и иных решений судов в различных субъектах Российской Федерации, вынесенных по результатам рассмотрения уголовных дел по преступлениям, предусмотренным ст. 318 УК РФ «Применение насилия в отношении представителя власти»⁴. Важным результатом такого анализа являются полученные нами данные о том, что от общего количества фактов применения насилия в отношении сотрудников полиции более чем в 90% случаев был причинен вред их здоровью. Это свидетельствует о наличии у большого количества сотрудников недостатков в тактической подготовке, в комплексе умений, связанных с работой в конфликтной обстановке, и в навыках применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В 68,2% случаев нападения на сотрудников полиции происходили при осуществлении ими действий по пресечению различных правонарушений и задержанию лиц, их совершивших, а также осуществлению задержаний по иным основаниям. Чаще всего нападения совершались в отношении участковых уполномоченных полиции (24,6%) и сотрудников ППС (21,8%). Почти в 12% случаев успешное нападение осуществлялось женщинами. При этом в подавляющем большинстве (92,7%) нападавшими лицами причинялся вред здоровью сотрудников полиции без использования оружия или опасных предметов, только посредством применения физической силы.

По большому счету значительная часть любой формы профессионального обучения сотрудников ОВД должна быть нацелена на выработку компетенций в области полицейского принуждения, поскольку они являются базовыми по отношению ко многим иным профессиональным компетенциям. Вместе с тем недостатки материально-технической базы образовательных организаций и подразделений системы МВД России, небольшие сроки профессиональной подготовки сотрудников ОВД по профессии «Полицейский», а также то, что в течение длительного времени на протяжении 2020-2021 гг. профессиональное обучение сотрудников ОВД осуществлялось дистанционно, снижают эффективность современных образовательных технологий, применяемых в обучении полицейской тактике. Учитывая все это, мы полагаем важным начать в образовательных организациях МВД России разработку программ повышения квалификации сотрудников ОВД, нацеленных на интенсивный тренинг базовых полицейских компетенций в

⁴ Все изученные материалы получены нами на интернет-портале Государственной автоматизированной системы РФ «Правосудие». URL: <https://sudrf.ru>.

области профилактики и пресечения преступлений и административных правонарушений, посягающих на общественный порядок, общественную безопасность, порядок управления, здоровье населения и собственность.

По нашему мнению, такую программу повышения квалификации можно называть «Полицейская тактика», и в ней в объеме хотя бы 38 академических часов обучать, в первую очередь молодых сотрудников, принципам деятельности полиции в увязке их с нормами профессиональной этики сотрудника ОВД, правилам эффективной коммуникации с гражданами в различных правоохранительных ситуациях, конкретным приемам несилового воздействия для достижения целей полицейского принуждения, а также тактике применения полицейской силы в различных типовых (и не только) ситуациях, в том числе в условиях задержания лиц с агрессивным поведением и вооруженных преступников.

Такие занятия, при условии моделирования практических ситуаций с интенсивно возрастающим уровнем конфликтности, позволили бы освоить важнейшие элементы компетенции сотрудников ОВД в области полицейского принуждения и компенсировать недостатки в их тактической подготовке.

Библиографический список

1. Литвин, Д.В. Особенности профессиональной компетентности сотрудников полиции в области применения мер непосредственного принуждения (на примере Краснодарского края) / Д.В. Литвин, В.Г. Лупырь // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 1 (64). – С. 23-28.

2. Работа полиции. Добросовестность и подотчетность полиции: пособие по оценке систем уголовного правосудия // Организация объединенных наций. – Вена: Управление организации объединенных наций по наркотикам и преступности, 2010. – URL: https://www.unodc.org/pdf/criminal_justice/10-52547_1_Policing_2_ebook.pdf.

А.В. Ванаева, В.Н. Уланов

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современные реалии, характеризующие развитие человека и общества, указывают на необходимость формирования в процессе обучения конкурентоспособного специалиста, обладающего как набором необходимых фундаментальных знаний, умений и компетенций, так и совокупностью

психофизических качеств и свойств личности, позволяющих обеспечить высокий уровень трудоспособности в условиях неблагоприятного воздействия различных внешних и внутренних факторов производства [1; 4]. Современная сфера труда характеризуется все более высоким уровнем требований работодателей к уровню физической и психофизической подготовленности потенциальных работников.

Специалисты указывают, что одним из главных требований работодателей к будущим работникам является высокий уровень профессиональной подготовки кандидатов к выполнению трудовой деятельности [2]. Также во многих отраслях производства существуют требования к здоровью работников. Сегодня потенциальный кандидат на престижную вакансию должен, помимо набора профессиональных знаний и компетенций, обладать хорошим здоровьем и быть устойчивым к различным психофизическим воздействиям. Известно, что разные профессии характеризуются разными требованиями к уровню развития профессионально-прикладных умений и навыков и психофизической подготовленности будущих специалистов. Чтобы обеспечить потребность рынка труда в конкурентоспособных и компетентных специалистах, государственные стандарты обучения и образовательные программы указывают на необходимость организации процесса физического воспитания студентов вузов с учетом их будущей профессиональной деятельности. Известно, что профессионально-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью физического воспитания студентов и способствует формированию у будущих специалистов специальных двигательных умений и навыков, соответствующих требованиям выбранной профессиональной деятельности, а также повышению показателей психофизической устойчивости организма будущих работников к неблагоприятным воздействиям специфических условий выбранного труда.

К сожалению, специалисты в области образования и физического воспитания указывают на ряд сложностей в существующем процессе физического воспитания студентов, которые снижают эффект обучения в области формирования профессионально-прикладных навыков. В частности, проведение учебных занятий в форме специализаций (когда на занятие по какому-либо виду спорта или оздоровительного фитнеса одновременно приходят студенты различных специальностей), по мнению экспертов, значительно осложняет решение задачи формирования и развития у будущих специалистов профессионально значимых физических и психофизических качеств и свойств личности [1].

В сложившихся условиях специалисты считают необходимым поиск современных, эффективных и действенных образовательных подходов к организации и структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов, в условиях личностно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи [1-3]. Эксперты в области образования и

физического воспитания личности указывают, что подобные образовательные подходы должны быть неразрывно связаны с формированием оптимального для молодых людей уровня развития физических качеств, двигательных умений и способностей. Известно, что различные профессии имеют собственную индивидуальную специфику и характеризуются различными требованиями к уровню профессионально-прикладной физической подготовленности работников. Однако в ряде исследований было выявлено, что успех в трудовой деятельности у работников различных профессий будет в значительной степени зависеть от уровня их общей физической подготовленности, а именно уровня развития общей выносливости, невзирая на индивидуальную специфику и характер трудовой деятельности [3]. Можно считать существенной педагогической ошибкой убежденность многих преподавателей в том, что лишь схожие по структуре с трудовыми двигательными действиями физические упражнения и движения будут служить оптимальными и надежными средствами формирования необходимого для успешной профессиональной деятельности уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

В современных условиях, когда многие виды профессиональной деятельности уходят от непосредственного физического труда к незначительным локальным двигательным действиям, микродвижениям и гиподинамии, подобная организация профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов и работников различных сфер труда является неэффективной. Сегодня общая структура эффективной организации профессионально-прикладной физической подготовки будущих работников различных сфер труда должна в обязательном порядке учитывать помимо физической подготовленности еще и здоровьесберегающую концепцию всей профессиональной и социальной деятельности человека. Эксперты указывают, что наиболее целесообразными средствами профессионально-прикладной физической подготовки современных студентов являются физические упражнения и воздействия, которые оказывают значительный положительный эффект на уровень функциональных возможностей организма занимающихся, что позволяет значительно увеличивать эффективность сопротивляемости организма будущих работников различным неблагоприятным условиям трудовой деятельности [2; 3]. Можно подчеркнуть, что в структуре организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов важную роль должны играть средства общей физической подготовки, связанные с развитием общей выносливости и увеличением функциональных резервов организма занимающихся лиц, что позволит увеличить конечную эффективность их будущей трудовой деятельности.

Библиографический список

1. Жалбэ М.Г. Эффективность применения учебно-тренировочных модулей развития профессионально значимых двигательных способностей у студентов-электроэнергетиков / М.Г. Жалбэ, Л.Г. Пащенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 92-96.
2. Осипов, А.Ю. Подготовка будущих специалистов к профессиональной деятельности на занятиях физической культурой в вузах / А.Ю. Осипов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – № 1 (23). – С. 123-127.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка здоровьесберегающей направленности у студентов вузов / Д.А. Шубин, А.Ю. Осипов, В.И. Пазенко [и др.] // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2 (20). – С. 175-181.
4. Скворцова, М.Ю. Формирование профессионально важных качеств будущих специалистов с использованием технико-тактической подготовки в процессе физического воспитания в вузе / М.Ю. Скворцова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 104. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20696> (дата обращения: 08.03.2021).

Т.Б. Васильева, Р.Ф. Байкин

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В ходе профессиональной служебной деятельности сотрудникам органов внутренних дел (далее – ОВД) необходимо обладать достаточными умениями и навыками как в огневой, так и в физической подготовке. Уверенное владение табельным оружием, навыками боевых приемов борьбы позволяет сохранять сотруднику полиции жизнь и здоровье в ситуациях, связанных с применением огнестрельного оружия и физической силы в процессе оперативно-служебной деятельности.

В процессе обучения курсантов и прохождения первоначальной подготовки слушателями факультетов профессиональной подготовки в образовательных организациях системы МВД перед преподавателями огневой и физической подготовки стоит задача обучить безопасному обращению с оружием, владению боевыми приемами борьбы. Это достигается за счет обучения необходимым двигательным действиям. Умение использовать

двигательные действия характеризуется тем, что обучаемый осознанно управляет своими движениями, устойчив к различным сбивающим факторам. Таким образом, сотрудник ОВД, обладающий устойчивым умением безопасного обращения с оружием, в любой ситуации оперативно-служебной деятельности сможет не только защитить себя и окружающих, но и не терять бдительности и контроля за окружающей обстановкой.

Для формирования двигательных умений безопасного обращения с оружием, в частности с пистолетом Макарова, на занятиях по огневой подготовке преподавателями могут использоваться различные методики обучения. Так, на занятиях по огневой подготовке на факультете профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России преподаватели используют поэтапное изучение основ обращения с оружием, таких как правильное удержание оружия, безопасное ношение и передача оружия, постоянный контроль направления ствола оружия в безопасном направлении, проверка оружия на незаряженность в начале каждого занятия и по его окончании. Кроме того, выполнению упражнения стрельб на каждом занятии предшествуют подготовительные и подводящие упражнения, включающие в себя отдельную проработку таких действий с оружием, как правильное и быстрое извлечение оружия из кобуры, досылание затвора и формирование правильного хвата после него, выполнение прицеливания, правильное нажатие спускового крючка (спуска курка с боевого взвода) и др.

На тему «Учебные стрельбы из 9-мм пистолета Макарова» по дисциплине «Огневая подготовка» у слушателей, проходящих первоначальную подготовку на факультете профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России, отведено всего 40 часов практических занятий, что сильно усложняет обеспечение формирования навыков не только безопасного, но и эффективного применения боевого оружия. На наш взгляд, в процессе первоначальной подготовки слушателей можно говорить скорее о том, чтобы сформировать умения и побудить слушателей к приобретению навыков на базе сформированных умений в процессе дальнейшего прохождения службы в ОВД. Кроме того, посредством умелого психологического сопровождения занятий по огневой подготовке можно способствовать развитию личностно-профессиональных качеств сотрудников ОВД, которые позволят им оставаться морально- и стрессоустойчивыми в любых, даже самых экстремальных, ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Исходя из этого, следует отметить, что умения, приобретаемые на занятиях по огневой подготовке, — лишь основа для последующего приобретения навыков, т.е. доведенных до автоматизма способностей совершать действия, соответствующие освоенной технике стрельбы, без осознанного целеполагания промежуточных шагов совершаемых действий. Именно поэтому на занятиях по огневой подготовке необходимо не только сформировать умения применять огнестрельное оружие, но и создать стимулы

к продолжению их совершенствования на занятиях по служебной подготовке в территориальных органах и подразделениях по месту прохождения службы [1].

Каждому сотруднику ОВД необходимо доводить навыки безопасного и умелого обращения с оружием до такой степени совершенства, чтобы в любой сложной или экстремальной ситуации он мог действовать быстро, уверенно и решительно, при этом не снижая качества действий и сохраняя максимальное самообладание.

Библиографический список

1. Кочеткова, О.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков у сотрудников органов внутренних дел / О.В. Кочеткова, Р.В. Еремин // Автономия личности. – 2020. – № 3 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-dvigatelnyh-umeniy-i-navykov-u-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (дата обращения: 31.03.2021).

М.В. Глубокая, В.А. Глубокий

КРОССФИТ-ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Современные условия оперативно-служебной деятельности предъявляют высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных структур. В органах внутренних дел Российской Федерации организована профессиональная служебная и физическая подготовка, которая регламентирована приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации приказ МВД России».

Помимо выполнения обязанностей, вмененных по службе, сотруднику полиции необходимо усваивать большое количество информации, связанной с профессиональным обучением и служебной подготовкой. Высокие требования предъявляются и к физической подготовленности сотрудников полиции. Если сотрудник не выполняет контрольные упражнения по общей физической подготовке, не может продемонстрировать боевые приемы борьбы по требованиям, определенным Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, то может встать вопрос о дальнейшем его пребывании на службе. Сотрудник, не

сдавший физическую подготовку, отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Большое количество информации, которую нужно изучить, переработать, приводит к перераспределению времени не в пользу физической подготовки. Это подтверждает проведенный в 2017 г. опрос сотрудников оперативных подразделений, которые обучались на факультете повышения квалификации в СибЮИ МВД России. Слушатели отметили высокую загруженность по службе и указали на отсутствие возможности регулярно выполнять физические упражнения, что, по их мнению, отрицательно влияет на физическую подготовленность.

Мы выяснили, что у сотрудников полиции нет времени на полноценные тренировочные занятия. Считаем, что методики, применяемые для подготовки спортсменов, не совсем приемлемы для подготовки сотрудников правоохранительных структур. Они должны быть адаптированы под условия службы. Полагаем, что есть несколько способов решения проблемы:

первый – выполнение физических упражнений в режиме служебной деятельности, так называемая попутная тренировка или сопутствующая двигательная активность;

второй – интенсификация физической подготовки за счет повышения моторной плотности, использования простых, но эффективных упражнений, не требующих длительного разучивания;

третий – разработка методик, позволяющих в короткие сроки с минимальными временными затратами повысить физическую подготовленность занимающихся;

четвертый – комплексирование средств и методов, взятых из различных разделов и тем физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Практика (проведение учебных занятий) показала, что традиционные методики зачастую не дают должного положительного эффекта. Мы решили в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» использовать методику, средства и методы кроссфита – современного направления фитнеса.

Предполагаем, что методы подготовки, принятые в кроссфите, должны быть адаптированы под особенности службы и применяться так, чтобы не страдала служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, т.е. не оказывалось отрицательного влияния на обучение боевым приемам борьбы.

При проведении научного исследования использовались следующие методы: опрос, анализ литературных источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В настоящее время кроссфит входит в содержание физической подготовки военнослужащих, полицейских, в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся единоборствами [1; 2]. Кроссфит является разновид-

ностью силовой тренировки, позволяющей улучшать общую физическую подготовленность занимающихся. В основе данного направления фитнеса лежат базовые упражнения из спортивной гимнастики, тяжелой атлетики, силового троеборья, легкой атлетики. В последнее время кроссфит широко используется в физической подготовке сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов – спецназ ФСИН, СОБР, ОМОН и др.

Сотрудники специальных подразделений силовых структур считают, что система кроссфит имеет прикладную направленность, т.е. позволяет готовить сотрудника к жестким боевым столкновениям в условиях контртеррористических операций, при задержании особо опасных преступников. Признание эта система физической подготовки получила потому, что позволяет одновременно развивать силовые способности и различные проявления выносливости. Эти качества необходимы сотруднику спецподразделений так, как он должен длительное время выполнять боевые задачи в средствах индивидуальной бронезащиты, которые имеют большой вес, слабый и не выносливый человек не способен выполнить поставленную задачу в таких условиях.

В связи с этим мы решили использовать средства кроссфита в физической подготовке курсантов, слушателей и преподавателей образовательной организации МВД России. Предварительно кроссфит изучался как система физической подготовки, рассматривалась техника упражнений со штангой, гирями, отбирались упражнения, из которых составлялись тренировочные комплексы. Затем эти комплексы выполнялись преподавателями кафедры физической подготовки. И только после этого они были введены в учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка». В начале эксперимента занятия по физической подготовке с использованием кроссфита носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес инвентаря подбирался с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся. Для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности.

По мере формирования двигательных навыков в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики. Специально этими видами спорта участвующие в эксперименте ранее не занимались.

В завершение эксперимента по использованию кроссфита в физической подготовке были сопоставлены исходные данные в тестах, характеризующих уровень развития физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Во всех упражнениях, характеризующих общую физическую подготовленность сотрудников и обучающихся, показатели достоверно повысились ($P < 0,05$). Например, преподаватели и обучаю-

щиеся мужского пола в тесте «подтягивание на перекладине» улучшили свои результаты в среднем на 3 раза, различия между исходными и конечными показателями имеют статистическую достоверность ($P0 < 0,05$).

Девушки, выполняя тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», к исходному результату прибавили в среднем 8 раз, что также имеет статистическую достоверность ($P0 < 0,05$).

В тесте «челночный бег 10х10 м», характеризующем быстроту и ловкость, время пробегания дистанции у испытуемых в среднем улучшилось на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов в упражнениях с гирями и штангой тяжелоатлетической. Был отмечен прирост показателей в тестах, характеризующих выносливость, у девушек – в беге на 1000 м, у юношей – в беге на 3000 м. Следовательно, силовая работа в стиле кроссфит положительно влияет на развитие различных видов выносливости.

Во время проведения занятий по экспериментальной методике у испытуемых не было зафиксировано травм. Это обстоятельство свидетельствует о том, что физическая подготовка с использованием кроссфита позволяет решать не только прикладные, но и оздоровительные задачи.

В настоящий момент в СибЮИ МВД России на кафедре физической подготовки используется методология кроссфита в учебном процессе по дисциплине «Физическая подготовка». Сейчас мы отказались от всех упражнений, связанных с подъемом тяжелоатлетической штанги, потому что освоение тяжелоатлетических упражнений требует длительного времени. Из средств общефизической подготовки по методикам кроссфита мы используем: упражнения с гирями; бег – в разных вариантах, упражнения с отягощением весом собственного тела, кантовку автомобильных покрышек, удары кувалдой по автомобильной крышке, прыжки на скакалке, преодоление различных полос препятствий, упражнения с борцовской резиной, при работе в парах – переноской и подъемом ассистента.

Чтобы на формирование служебно-прикладных двигательных навыков не оказывалось отрицательного влияния, тренировки в стиле кроссфит проводятся в конце основной части занятия в течение 10-15 минут после совершенствования прикладных двигательных навыков, приемов и действий, связанных с ограничением свободы передвижения правонарушителя. По заданию преподавателя курсанты (слушатели) должны выполнять за наименьший промежуток времени упражнения, объединенные в комплекс, или за указанный временной отрезок сделать как можно больше упражнений.

В комплексы мы стараемся включать упражнения, по структуре схожие с прикладными приемами, что позволяет параллельно развивать физические качества и формировать базовую основу служебно-прикладной физической подготовки, что способствует лучшему освоению учебного материала, связанного с обучением боевым приемам борьбы.

Результаты проделанной научно-методической работы позволили сделать вывод о том, что кроссфит может применяться в физической подготовке любых возрастных групп и категорий населения, но применение этого направления физической подготовки требует соблюдения мер безопасности. Пока не сформированы двигательные навыки упражнений, входящих в содержание тренировочных комплексов, выполнять работу с высокой интенсивностью не рекомендуется. Несоблюдение этого правила обязательно приведет к травмам.

Использование кроссфита в учебном процессе образовательной организации МВД России позволяет качественно улучшить физическую подготовку курсантов и слушателей, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В данный момент преподаватели кафедры физической подготовки СибЮИ МВД России регулярно включают кроссфит в содержание занятий по модулю дисциплин «Физическая подготовка», в занятия по профессиональной служебной и физической подготовке с преподавательским составом института, в физическую подготовку слушателей факультета профессиональной подготовки.

Выполненная работа позволила установить, что комплексы кроссфита должны составляться с учетом возможности выполнения упражнений в составе группы. Тренировочные комплексы кроссфита должны выполняться поточным, круговым и фронтальным способами. При выполнении упражнений двигательные навыки занимающихся должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, выходы в упор, подъемы переворотом, приседания, сгибания и разгибания рук, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных занимающихся в комплексы следует включать упражнения с внешними отягощениями. Кроме того, в содержание тренировок в стиле кроссфит должен входить бег на разные по длине дистанции.

Библиографический список

1. Crossfit: руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2013. – 109 с.
2. Захаров, А.Т. Новый подход к физической подготовке в армии США: «Кроссфит против FM 21-20» / А.Т. Захаров, М.А. Окишев // Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта : сборник материалов Международной научной конференции, посвященной 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры. – СПб.: ВИФК, 2014. – Ч. 1. – С. 175-179.

В.А. Глубокий, М.В. Глубокая

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ УДАРАМ РУКАМИ, НОГАМИ И ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ОТ НИХ

В образовательных организациях МВД России содержанием учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка» предусмотрено изучение тем, в которых затрагиваются вопросы, связанные с формированием навыков защитных действий от ударов руками, ногами, холодным оружием. Кроме того, обучающиеся изучают технику нанесения ударов как ответных действий на нападение противника [2; 5].

Темами, связанными с ударами и защитными действиями от них, являются «Удары руками, ногами и защиты от них», «Защита от ударов ножом (предметом)», «Атакующие и защитные действия с использованием палки специальной», «Приемы рукопашного боя с оружием», «Технико-тактическая подготовка».

Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (раздел VII «Боевые приемы борьбы» п. 56.1-56.34) также предусмотрено обучение сотрудников ударам и защита от ударов [1].

Девушки, обучающиеся в образовательной организации системы МВД России, находятся на службе и являются сотрудниками полиции, на них распространяются льготы и ограничения, предусмотренные службой в полиции. Девушки-курсанты периодически привлекаются к несению патрульно-постовой службы. В связи с этим весьма актуально формирование у данной категории обучающихся в вузе МВД России техники нанесения ударов, защит от них.

Исследование по изучению особенностей построения учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» проводилось в Сибирском юридическом институте МВД России в 2017-2018 учебном году.

При проведении научно-исследовательской работы применялись педагогическое наблюдение, анализ рабочих учебных программ по физической подготовке, научных статей, посвященных проблемам физической подготовки сотрудников полиции. Кроме того, изучались учебные и учебно-методические пособия, учебники, раскрывающие особенности формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников силовых ведомств.

Изучение особенностей учебного процесса по обучению ударам и защита от них позволило установить, что на начальном этапе обучения девушки-курсанты плохо умеют передвигаться на ногах, не всегда быстро и правильно осваивают защитные действия. В связи с этим им необходимо давать в качестве подготовительных большее количество упражнений: передвижения в челноке, перемещения прыжком вперед, назад, вправо, влево,

смены боевой стойки. На первом году обучения необходимо формировать правильную биомеханику ударов и защит.

Нами используются методики обучения, принятые при подготовке занимающихся спортивными единоборствами. Считаем, что в дальнейшем необходимо постоянно выполнять имитационные упражнения, связанные с ударами и защитами от них. При отработке ударной и защитной техник постоянно должна выполняться парная работа, что способствует развитию реакции, пониманию опасности, улучшению координационных способностей у девушек-курсантов.

Уже со второго года обучения к техническим действиям, заимствованным из ударных видов единоборств, мы добавляем прикладные техники. Педагогические наблюдения позволили установить, что обучать просто ударам и защитами от них уклоном, нырком проще, чем связать защитные действия с проведением приемов, позволяющих ограничить свободу передвижения предполагаемого правонарушителя. Если ассистент не наносит удар в контакт, не выполняет атакующих действий, то очень сложно выполнить захват руки для проведения болевого приема (например, рычаг (скручивание) руки наружу). Все защитные действия должны обязательно сочетаться с расслабляющим ударом, который в соответствии с современной концепцией физической подготовки сотрудников полиции является средством выведения из равновесия, а не средством, причиняющим тяжкий вред здоровью или вред средней тяжести.

Защиты от ударов руками уклонами и нырками или уход в так называемую «глухую» защиту для сотрудников полиции не совсем приемлемы. Как свидетельствует анализ учебной и научной литературы [2; 5], нападение с холодным оружием происходит быстро и неожиданно. Очень важно от любых ударов обучать сотрудников полиции защитным действиям перемещениями, уходами с линии атаки, отбивами и подставками. При этом отбив или подставка должны выполняться как сильный и быстрый удар по атакующей конечности, что способствует возникновению болевых ощущений в ней, после чего возможно нанесение расслабляющего удара, захвата конечности противника и проведения болевого приема. Курсанты мужского пола все эти действия выполняют быстро и с достаточными усилиями. Девушки-курсанты, в силу физиологических особенностей строения костно-мышечной системы, не всегда могут мощно и быстро прерывать атакующие действия ассистентов. В связи с этим им необходимо постоянно выполнять упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Как показала демонстрация боевых приемов борьбы курсантами, обучающимися на разных курсах, начиная с третьего года обучения девушки-курсанты могут демонстрировать технику боевых приемов борьбы на достаточном уровне. Лучше это получается у девушек, у которых отмечен

высокий уровень развития двигательных качеств, что указывает на высокую взаимосвязь между общей и специальной физической подготовленностью.

Таким образом, по окончании обучения в образовательной организации МВД России девушки-курсанты в большинстве своем могут демонстрировать технику ударов и защит от них по критериям оценки боевых приемов борьбы, прописанным в Порядке организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации [6].

Проведенная научная работа позволила установить, что лучшему обучению защитным действиям от ударов руками, ногами способствует высокий уровень общей физической подготовленности у девушек-курсантов.

На начальном этапе обучения данной категории обучающихся необходимо давать большое количество подготовительных упражнений, по структуре схожих с ударами руками, ногами и защитными действиями от них. Для этого следует применять сопряженный метод, который позволяет одновременно формировать техническую основу двигательных действий и развивать двигательные качества обучающихся.

Практика показала, что к концу обучения в образовательной организации МВД России девушки-курсанты способны на достаточном уровне демонстрировать технику боевых приемов борьбы, связанную с защитными действиями от ударов и ограничением свободы передвижения ассистента.

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 // СПС КонсультантПлюс (дата обращения: 18.02.2021).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС КонсультантПлюс (дата обращения: 18.02.2021).

3. Глубокий, В.А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) / В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2018. – № 1 (15). – С. 49-56.

4. Правомерность и эффективность действий вооруженного сотрудника полиции при отражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов / Д.В. Литвин [и др.]. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2016. – 132 с.

5. Физическая подготовка (профессионально-прикладная) : рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация № 1 «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел» / А.И. Кравчук. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 41 с.

6. Физическая подготовка : рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация № 1 «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел» / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 26 с.

А.С. Гричанов

**О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЬБЫ САМБО
НА ЭТАПЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России всегда нацелена на повышение уровня спортивного мастерства обучающихся. Этому способствует наличие в общей системе физической подготовки курсантов и слушателей большого количества боевых приемов борьбы, заимствованных из борьбы самбо и объединенных в один логически выстроенный раздел. Техничко-тактические элементы борьбы самбо хорошо зарекомендовали себя как основа для служебно-профессиональных приемов, таких как приемы задержания и сопровождения. Важную роль в процессе эффективного выполнения данных приемов в практической деятельности будущих офицеров полиции играет их физическая подготовленность. Следовательно, развитию физических качеств курсантов и слушателей необходимо постоянно уделять внимание [1, с. 48]. При этом, рассматривая структуру учебно-тренировочного процесса тех курсантов, которые начали заниматься борьбой самбо в спортивной секции, мы сделали вывод о прямой зависимости эффективности тренировок от разнообразия средств, методов и способов, которые использовали тренеры-преподаватели. Обратили на себя внимание целостный, расчлененный и расчлененно-конструктивный методы обучения технико-тактическим действиям в борьбе самбо. Метод целостного упражнения направлен на изучение элементарных и простых в исполнении приемов. Расчлененный метод имеет задачу изучения более сложных, координационных и составных приемов. Расчлененно-конструктивный метод способствует комбинированию указанных выше методов и нередко называется «комбинированным» [4, с. 182].

В тренировочном процессе борьбы самбо у тренеров-преподавателей устоялось мнение о том, что начальный этап тренировок следует ограничить

обучением приемов с их последующим выполнением в сбивающих условиях соревновательной деятельности. Такой подход оказался менее продуктивным по сравнению с новыми разработанными методиками, акцентирующими внимание на необходимости развития и совершенствования технико-тактических навыков ведения борцовского поединка, в частности методиками программированного обучения. Так получило новое развитие направление тренировочного процесса с изучением борцовских стоек и дистанций, маневрирования и особенностей передвижений, способов захватов и освобождений от этих захватов, возможных меняющихся ситуаций единоборства и влияния сбивающих факторов [3, с. 118].

Реализацию начального этапа подготовки курсантов-самбистов можно отождествлять с началом набора желающих в группы начальной подготовки, как правило, курсантов первого и второго (реже) годов обучения. Необходимо подчеркнуть, что в современных условиях тренеры-преподаватели вынужденно занимаются процедурой «набора» взамен классического «спортивного отбора» будущих квалифицированных борцов. Для объяснения возникшего вынужденного процесса был использован метод опроса – анкетирование. Анализ результатов анкетирования курсантов, занимающихся в секции самбо, прояснил ситуацию. Условно можно выделить ряд причин:

- увеличение количества зрелищных восточных единоборств, боев без правил, широко освещаемых и культивируемых в России;
- возрастание учебной нагрузки в образовательных организациях МВД России (введение новых дисциплин на первом курсе обучения, повышение объема заданий для самостоятельной работы, дистанционная подготовка);
- хаотичное увеличение количества средств развлечения на базе смартфонов и планшетов, не требующих самодисциплины, проявления упорства и целеустремленности;
- слабая мотивированность и наличие лишь поверхностных знаний о таком виде спорта, как борьба самбо. Это приводит к возможности набора в секцию борьбы всех желающих, но обладающих далеко не спортивными формами и нужными психическими качествами, при этом прошедших медкомиссию при поступлении в образовательную организацию МВД России, годных по состоянию здоровья и допущенных врачом для занятий борьбой.

Наравне с этими результатами педагогическое наблюдение дало информацию о том, что на этапе начальных тренировок в секции курсантов, занимающихся борьбой самбо, целесообразно изучать от двух до трех вариантов борцовского приема, а также несколько тактических способов подготовки атаки [2, с. 126].

В связи с вышесказанным методику экспериментальной работы было предложено разрабатывать с учетом использования метода целостного упражнения, методики программированного обучения, разработанных

критериев проведения соревнований, полученных результатов опроса тренеров-преподавателей и курсантов, занимающихся самбо, педагогического наблюдения, анализа научной литературы и учебных планов секции самбо.

Экспериментальную проверку эффективности предложенной методики совершенствования технико-технических действий борьбы самбо было решено провести на базе Барнаульского юридического института МВД России. Исследование и уточнение методических особенностей тренировочного процесса проходило в течение 2019-2020 учебного года. С началом работы спортивной секции по самбо в сентябре была условно создана экспериментальная группа из курсантов первого и второго годов обучения, решивших заниматься борьбой самбо. В группу входили 16 человек. Тренировки в секции самбо проводились согласно утвержденному расписанию и имели продолжительность один час сорок минут. Все борцы на ковре находились в равных условиях.

Особенностью разработанной методики можно считать то, что она имеет узкую направленность, и ее эффективность проверялась на примере броска боковой переворот. После окончания первого тренировочного года в июле 2020 года были подведены промежуточные итоги ($P < 0,01$). По сравнению с результатами, показанными начинающими самбистами в ходе контрольных схваток, приуроченных к новогоднему празднику в декабре 2019 года, произошли положительные сдвиги. Так, количество реализованных попыток выполнить прием увеличилось на 15%, а количество выигранных баллов повысилось на 38%. Следует отметить и возросший уровень качества выполненных технико-тактических действий. По нашим подсчетам, рост составил 25,3%. Анализ этого показателя позволил выявить среднее количество выигранных баллов за один прием, которые складывались из оценки технико-тактических действий, комбинаций, реализованной атаки. Отдельным параметром, на который обращалось внимание, являлась вариативная часть борцовского приема самбо. Результаты показали положительную динамику и рост вариативности выполнения приема на 17%.

Подводя итоги, отметим, что знание теоретико-методических основ, основных и специальных задач тренировочного процесса, средств и методов совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо определяет тенденции дальнейшего всестороннего развития начинающих борцов. Это будет проявляться в быстроте осваивания нового материала, а полученные навыки приобретут высокую сохраняемость. Поэтому при разработке планов тренировочного процесса секции самбо в образовательной организации МВД России основное внимание следует уделять изучению борцовских стоек, точности выполнения основных элементов приема, его вариативности, способов захватов и освобождений от этих захватов, особенностям передвижений и маневрирования, а также влияния внешних и внутренних сбивающих факторов.

Библиографический список

1. Алексеев, Н.А. Характеристика существующей проблемы организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 47-49.
2. Гричанов, А.С. К проблеме организации эффективного процесса совершенствования служебно-профессиональной безопасности сотрудников ОВД / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 126-128.
3. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.
4. Тюкин, В.Г. Использование соревновательно-игрового метода на занятиях с курсантами по борьбе самбо / В.Г. Тюкин // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2010. – № 1 (18). – С. 182-184.

*В.И. Грузенкин, М.Д. Кудрявцев, С.А. Фомин,
Т.В. Лепилина, Н.В. Скурихина*

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Профессиональное сообщество должно отреагировать на изменение запроса государства в сфере физического воспитания студентов и преподавания физической культуры в вузе. Пока этого не произошло, несмотря на рост количества качественных sportсооружений, создание учебных специализаций на основе избранных видов спорта.

Спорт является одним из возможных вариантов изменения формы преподавания физической культуры в вузе. Но даже самые радужные прогнозы в этом направлении не позволяют предполагать, что удастся привлечь к занятиям спортом более 50% студентов. И суровый климат, и недостаток крытых sportсооружений окажут свое влияние. Ведь и сегодня спортивные секции в вузе работают, но массового увлечения спортом у студентов нет.

Если предположить, что изменения в преподавании физической культуры в вузе произойдут и около 50% студентов выберут способ освоения физической культуры, посещая спортивную секцию, а не занятия по расписанию, то что тогда можно предложить тем студентам, которые захотят заниматься по традиционным, привычным, понятным и более удобным, по их мнению, формам проведения занятий? На индивидуализацию личности в сфере

высшего образования можно ответить индивидуально ориентированными персональными программами преподавателей физической культуры. Такая форма учебных занятий возможна только для опытных преподавателей.

При решении вопросов о способах и формах преподавания физической культуры всегда необходимо учитывать специфику и условия конкретного учебного заведения. Индивидуально ориентированная форма занятий возможна только со второго курса, так как нужно время для получения представления о студенте и освоения теоретического раздела программы.

При любых вариантах занятий сдача контрольных нормативов, обязательных в образовательном стандарте, должна проходить на общих основаниях, и вполне очевидно, что она должна иметь положительную динамику. Необходимо иметь медицинские документы, объясняющие причину освобождения от сдачи нормативов. Индивидуально ориентированные занятия физическими упражнениями, как и секционные, предполагают не освобождение от физического воспитания. Наоборот, это более активное, в сравнении с учебными занятиями, использование физических упражнений с учетом желания, опыта, возможностей студента и в оптимальном для него режиме. Студент должен знать четкие ориентиры для тестирования в конечной стадии.

Такой подход к преподаванию физической культуры в вузе должен привести к увеличению сторонников правильного образа жизни в студенческой среде и более внимательному отношению к своему организму, а также к умению корректировать свое состояние средствами физической культуры.

В отличие от большинства вузов России, в Сибирском федеральном университете есть собственная компьютерная программа, позволяющая в условиях лабораторного обследования в течение 5-7 минут получить обоснованную оценку динамики физического состояния студента. Значит, по результатам обследования можно оценить итог качества индивидуально ориентированных занятий.

Экспертный опрос коллег-преподавателей позволяет предполагать, что таких студентов может быть около 12-15%. Значит, в принятой сегодня форме занятия физической культурой будут осваивать около 40% студентов. Такой подход позволит предложить наиболее активным студентам заниматься физической культурой в той форме, которая наилучшим образом отражает их желания и возможности.

При этом студент, занимающийся по индивидуально ориентированной форме, должен иметь план контрольных тестирований (положительная динамика нормативов, хороший уровень ответов на теоретическое тестирование и участие в спортивной жизни вуза: спортивные соревнования или участие в массовых физкультурно-профилактических мероприятиях).

Но то, что сегодня преподаватель не особенно заинтересован в привлечении обучающихся у него студентов к правильному и физически активному образу жизни – это предположение, которое требует рассмотрения

всех возможных вариантов его изменения. При таком варианте работы у преподавателя в группе будет три подгруппы с разной организацией занятий. Заниматься с каждой группой на протяжении трех лет должен один преподаватель. Варианты, когда вторник один преподаватель, а в четверг – другой, не должны использоваться на практике. Вот тогда, после трех лет работы, можно будет опубликовать результаты, сравнивать разные формы и хотя бы сказать, что мы попробовали и получили то, что смогли.

В настоящее время можно говорить о том, что в отчетах по количеству систематически занимающихся физической культурой и спортом есть преувеличение реальных цифр. Согласно определению, систематически занимающимся считается тот, кто занимается не менее трех раз и не менее 6 часов в неделю. Таковых занимающихся в Красноярске должно быть не менее 400 тысяч (по отчетам у нас 40%).

Для того чтобы добиться такого результата, надо изменить подход к обучению молодежи азам использования физических упражнений и основам правильного здорового образа жизни. Молодые люди не должны пренебрежительно относиться к своему физическому и психическому состоянию. Необходимо формировать общественное мнение, создавать принятые обществом нормы поведения современного человека, учить студентов формировать у себя самостоятельное и ответственное отношение к своему образу жизни, к физическим упражнениям как обязательному и незаменимому атрибуту человека настоящего времени.

В этом отношении возможны многие направления действий, в том числе и уход от вредных для самочувствия привычек, таких как нарушение режима отдыха, попытки выражения своей личности через нетрадиционные формы, например тату. Главное, чтобы это была система не запретов, а предложений, примеров, подсказок, рекомендаций и поощрений. Ведь, как сказал наш коллега Н.А. Сетков: «Учеба – это стремительное восхождение на плечи гигантов».

В.М. Гуралев

АНАЛИЗ КОНСТРУКТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НЕКОТОРЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРИКАЗА МВД РОССИИ ОТ 27 ИЮЛЯ 2020 г. № 522

Укоренившаяся практика в системе физической подготовки демонстрировать приемы на всех этапах обучения, руководствуясь только лишь формальными признаками действия, обрекает на возникновение состояния психоэмоционального дискомфорта, вызванное столкновением в сознании

сотрудников противоречивых представлений о целесообразности и эффективности приемов в ситуациях их применения. Чтобы сдать зачет по боевым приемам борьбы, сотрудник вынужден сосредотачивать все имеющиеся ресурсы на формальных признаках приема, представленных в описательной части в соответствующих пунктах Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел и строго им следовать. Например, в п. 57.3 представлено описание двигательной конструкции болевого приема «Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину "рывком"»: «Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину».

Однако, к удовлетворению большинства сотрудников ОВД, внесенные в содержание описания приема изменения, утвержденные приказом МВД России от 27 июля 2020 г. № 522, предписывают своим п. 1.4.4 исключить в подп. 57.3 действующего Наставления слова «правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой рукой в грудь». Данное изменение избавляет от необходимости наносить удар в строго определенное место и предоставляет право выбора сотруднику, чем наносить (кулаком или ногой) и в какое уязвимое место. При выполнении загиба руки за спину «рывком» следует особое внимание обратить на рывок захватом за руку или рукав. Для чего при данном способе выполнения сковывающего болевого захвата предписывается выполнять рывок руками? Для угрозы временной потери правонарушителем устойчивости и попытки незамедлительного его восстановления. Находящийся в состоянии неустойчивого равновесия правонарушитель уязвим для совершения над ним каких-то нежелательных для него действий. Потерю равновесия человеческий мозг рассматривает как приоритетную угрозу нарушения целостности организма и рефлекторно реагирует привлечением ресурсов для его восстановления, т.е. приведением тела в устойчивое вертикальное положение [1]. Расслабляющий удар предназначается для установления позы с наклоненным в вертикальной плоскости туловищем в направлении вперед книзу. Динамика движения туловища правонарушителя в сочетании с рывком руками, осуществляемым сотрудником, создает благоприятную основу проведения приема за счет совокупности усилий проводящего прием и его оппонента, пытающегося сохранить устойчивое положение. Важно отметить, что рывку должно придаваться

первостепенное значение в системе двигательной конструкции приема. В зависимости от его выражения в пространстве и во времени необходимо точно определить момент включения в систему последующей фазы действия заведение руки за спину и прижиманием правой рукой хватом за подбородок туловища правонарушителя. При этом важно соблюсти правило: заводите руку за спину следует только тогда, когда туловище правонарушителя наклонено вниз под углом к ногам 90 градусов. Последствиями рывка ожидаемо может быть падение правонарушителя на живот. Данное положение следует считать выгодным для сотрудника с точки зрения возможности контролировать действия правонарушителя. Заведение руки за спину и поднимание правонарушителя в стойку для сопровождения являются очередными этапами реализации цели задержания правонарушителя.

Также изменения коснулись подп. 57.9 Наставления, в котором говорится: «Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком». Для большинства специалистов по физической подготовке данная инструкция изначально умозрительно представлялась трудно воплотимой на практике. Предписание о необходимости наносить удар левой (впередистоящей) ногой при захвате правого предплечья в связи с внесенными в Наставление изменениями утратило актуальность. Уточнение в тексте инструкции «нанести расслабляющий удар одноименной ногой захватываемой руке ногой» органично вписывается в логику действия, поскольку удар сзади стоящей ногой с точки зрения биомеханики получится сильнее, и эффект «расслабленности» от него будет больше. Удар можно наносить в любое уязвимое место, руководствуясь наработанными умениями и навыками.

Однако при изучении обновленного текста инструкции возникают вопросы к некоторым установленным положениям приема. Что представляет собой исходное положение ассистента, где располагаются его руки (опущены к низу или вытянуты горизонтально вперед)? Если исходное положение ассистента определяется положением рук, направленных кистями книзу, то правильным хватом следует считать сначала обратный хват правой рукой за одноименную кисть ассистента и приведение ее вверх до груди. Во второй фазе действия следует подхватить левой рукой хватом снизу правую руку ассистента. Захват предплечья двумя руками сверху прямым хватом, как нам представляется, возможен при условии расположения руки

ассистента, направленной кистью книзу. Данное расположение руки ассистента (правонарушителя) не располагает к эффективному проведению ее скручивания. Прежде чем скрутить руку и завести себе подмышку, ее следует поднять на уровень груди. Фаза поднятия руки будет сопровождаться преодолением усилий правонарушителя. Далее по тексту: «Нанести расслабляющий удар одноименной ногой. Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо...» Не выяснено, левую или правую ногу следует считать опорной. Разворот вокруг своей оси, стоя на одной ноге в захвате с правонарушителем, вероятно, не завершится успешно, поскольку в процессе разворота нарушается статодинамическое равновесие сотрудника под влиянием внешних сил. Правонарушителю, находящемуся на устойчивой опоре на двух ногах, будет легко его нарушить, потянув руку к себе, опустив таз ниже, поскольку сотрудник в процессе разворота стоит на одной ноге.

Считаем правильным, прежде чем совершать манипуляции с рукой, вывести противника из равновесия, потянув его за руку к себе, разворачиваясь, переступая попеременно ступнями (сначала левой, потом правой) по часовой стрелке в совокупности с поступательно-вращательными движениями туловищем, вытягивая захваченную руку вдоль своей груди. Принципиально важно при осуществлении действий, направленных на выведение правонарушителя из равновесия, начинать их, отталкиваясь от поверхности двумя ногами. Следует отметить, что выведение из равновесия, при проведении рычага руки внутрь может быть избыточным и при соблюдении правильной техники привести правонарушителя в горизонтальное положение лежа на животе. Данное положение правонарушителя является контролируемым техничными действиями, при помощи которых сотрудник может осуществить болевой сковывающий захват с целью задержания и сопровождения к месту доставления.

Таким образом, обсуждаемые внесенные изменения в текст инструкции по обучению болевым приемам считаем оправданными с точки зрения эффективности применения, поскольку он более органично вписываются в логику приема. Однако они недостаточны, особенно при рассмотрении двигательной конструкции приема «скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь)» и требуют дальнейшего усовершенствования в аспекте ранжирования значимости составляющих элементов действия. Техника выведения из равновесия должна стать приоритетным направлением изучения и совершенствования болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников ОВД.

Библиографический список

1. 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. – № 60-2. – С. 113-117.

В.М. Дворкин

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

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

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

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

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

В процессе оценивания уровня сформированности профессионально-прикладных двигательных навыков сотрудников органов внутренних дел техническое действие считается выполненным, если сотрудник уверенно

и эффективно защитился от атакующих действий, выполнил боевой прием борьбы, ограничил свободу передвижения партнера. При этом партнер, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения.

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

На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы, нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. И часть сотрудников правоохранительных органов могут быть не готовы к выполнению оперативно-служебных задач в сложившейся ситуации [2; 5].

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

При совершенствовании техники боевых приемов борьбы следует учитывать, что выполняемые двигательные действия должны характеризоваться взаимным преодолением сопротивления с целью ограничения свободы передвижения партнера с учетом задач, решаемых на практическом занятии по физической подготовке [4].

Все многообразие используемых двигательных действий в процессе выполнения оперативно-служебных задач состоит из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям сотрудников правоохранительных органов.

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

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять,

например, рывки или толчки, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Немаловажное значение при формировании профессионально-прикладных двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности сотрудника к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную линию поведения в конфликтных ситуациях [1; 3].

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

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.
2. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-3. – С. 34-41.
3. 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.
4. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. – 280 с.
5. Мещеряков, В.С. О моделировании ситуаций в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / В.С. Мещеряков // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сборник материалов XIV международной научно-практической конференции / отв. ред. Д.Д. Невирко. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2011. – Ч. 1. – С. 334-337.

А.А. Евтушенко

К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

В последние годы отчетливо выявились проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. В ряде случаев морально-психологическая подготовка к действиям в сложных, экстремальных условиях приводит к непредвиденным последствиям.

Служебная деятельность сотрудников полиции в ситуациях пресечения преступлений и правонарушений предъявляет высокие требования к их специальной подготовке. В основном к преступлениям граждан подталкивают социальные причины – пьянство и безработица. Если обратиться к анализу основных направлений совершенствования образовательной деятельности в ведомственных образовательных организациях, то мы увидим, что профилизация обучения и усиление практической направленности процесса обучения остаются актуальными направлениями и в настоящее время.

К сожалению, нередко случаи проявления неумелых действий сотрудников полиции в ситуациях, связанных с правомерным применением физической силы и боевых приемов борьбы. Некоторые сотрудники полиции не готовы эффективно применять физическую силу в целях пресечения правонарушений и преступлений, неумело действуют в экстремальных ситуациях, оказываются неспособными противостоять преступникам и уступают им в единоборствах. Это объясняется как нерешительностью в применении табельного оружия, так и недостаточным уровнем сформированности навыков эффективного применения боевых приемов борьбы, недостаточной физической и психологической подготовленностью. Данное положение дел может являться следствием недостаточной проработанности учебно-методических документов, регламентирующих учебный процесс по физической подготовке в образовательных организациях МВД России и в территориальных подразделениях ГУ МВД России.

Выполняя свои обязанности, сотрудники сталкиваются с событиями, обстоятельствами и условиями, которые оказывают стрессогенное воздействие и сказываются на качестве их действий. Таким обстоятельством может быть угроза применения правонарушителем огнестрельного оружия в упор спереди. Несогласованность действий, направленных на устранение угрозы, с высокой степенью вероятности может привести к трагическим последствиям. К основным причинам, порождающим стресс, относятся высокая цена ошибок и их последствий, риск, опасность, поражающие факторы (оружие в руках преступника, агрессивные действия правонарушителя и др.).

Процесс формирования прикладных двигательных навыков и психологическая подготовка между собой тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эти два направления подготовки необходимо совершенствовать параллельно. В содержании учебно-методических материалов по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел должны присутствовать приемы и методы, формирующие психические качества, такие как смелость, решительность, инициатива, находчивость, необходимые для выполнения задач по обеспечению личной безопасности.

Особое место в первоначальном профессиональном обучении сотрудников органов внутренних дел занимает служебно-прикладная физическая подготовка, в частности один из ее разделов – боевые приемы борьбы [3].

Боевые приемы борьбы – это двигательные действия, при помощи которых решаются задачи по самозащите и силовому задержанию правонарушителей сотрудниками правоохранительных органов [2].

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников полиции, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Анализ специальной научно-методической литературы и программно-нормативных документов показывает, что в настоящее время наблюдается несколько упрощенный подход к определению содержания и способам оценивания физической подготовки для будущих сотрудников органов внутренних дел. В существующих рабочих учебных программах образовательных организаций формирование профессионально важных физических качеств и навыков не в полной мере соответствует требованиям практики, что зачастую не обеспечивает готовности сотрудников органов внутренних дел к силовому задержанию правонарушителей [1].

Физическая подготовка сотрудников, включающая и уровень владения боевыми приемами борьбы, оценивается на основании нормативных документов МВД России, регламентирующих физическую подготовку в органах внутренних дел и образовательных организациях МВД России. Одной из задач физической подготовки сотрудника ОВД является овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также их непрерывное совершенствование.

Действующая система оценки уровня подготовленности по боевым приемам борьбы позволяет оценить лишь умения, сформированные на занятиях по физической подготовке сотрудников ОВД. Навык, сформированный на занятиях, невозможно выявить, используя форму оценки, содержащуюся в наставлении по физической подготовке сотрудников ОВД. Происходит это по вполне закономерным причинам. Наличие навыка определяется успешным действием в условиях профессиональной деятельности. Условия

служебной деятельности сотрудника при применении боевых приемов борьбы предполагают наличие ряда сбивающих факторов, таких как сопротивление правонарушителя, непредсказуемость действий, ощущение опасности, физическое утомление.

Сотрудник, успешно сдавший экзамен по боевым приемам борьбы на несопротивляющемся партнере, с определенной степенью вероятности не сможет эффективно применить эти приемы при задержании реального правонарушителя, оказывающего активное сопротивление. Отсюда видно, что для объективной оценки уровня владения сотрудником боевыми приемами борьбы следует применять метод, позволяющий определить уровень боевых приемов борьбы в ситуациях, связанных:

- с неожиданным нападением условного правонарушителя,
- с отсутствием сведений о наличии оружия,
- с отсутствием информации о применяемом против него приеме,
- с количеством нападающих.

Также на практических занятиях по боевым приемам борьбы необходимо применять разнообразные способы и методы, которые повышали бы уровень подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

С целью повышения качества обучения на базе факультета по профессиональной подготовке СибЮИ МВД России был проведен эксперимент. Для проведения эксперимента была отобрана учебная группа, где 50% обучающихся составляли сотрудники-девушки.

Перед каждым занятием преподавателем согласно теме продумывались задания и готовились роли для обучающихся. В начале занятия слушателям предлагалось выбрать себе роли. Занятия записывались на видео. В процессе всего занятия преподаватель мог оперативно вмешиваться в решение той или иной задачи и давать нужные указания. В конце каждого занятия преподавателем при подведении итогов совместно с экспериментальной группой просматривались видеосюжеты с данных занятий, где слушателям предлагалось обсудить и дать оценку тому или иному сюжету. Особенность экспериментальной методики состояла еще и в том, что уже на первых практических занятиях посредством использования специально-подготовительных упражнений игровым методом слушатели осваивали базовую технику, а затем по мере овладения теми или иными приемами задержания разыгрывали упрощенные сценарии, имитирующие ситуации служебной деятельности, связанные с применением физической силы, а также боевых приемов. Обучаемые вовлекались в учебный процесс с помощью заданий, которые моделировали простейшие типовые ситуации (по мере обучения они усложнялись).

Таким образом, в результате проведенного эксперимента выявлено, что типовые задачи, моделирующие ситуации служебной деятельности, побуждают обучающегося находить оптимальные для него боевые приемы борьбы, что, в свою очередь, предъявляет высокие требования к психофизи-

ческим способностям сотрудника полиции, повышая его устойчивость к стрессовым ситуациям, возникающим в процессе служебной деятельности. Негативное действие или неправильно принятые решения типовой задачи не ведут к негативным последствиям для обучаемых, но в то же время дают опыт переживаний и совершенствуют навыки выхода из кризисных ситуаций, спровоцированных таким действием.

По итогам испытаний были получены статистически достоверные (t – критерий Стьюдента) результаты: средний балл за выполнение демонстрации боевых приемов борьбы по окончании эксперимента в контрольной группе составил 3,36. В экспериментальной группе средний балл за выполнение демонстрации боевых приемов борьбы составил 4,61. Различие показателей контрольной и экспериментальной групп в результате математической обработки по t-критерию признаны статистически достоверными ($P \leq 0,001$).

Библиографический список

1. Коротаев, В.Г. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / В.Г. Коротаев. – 2-е изд. – Домодедово: РИПК работников МВД России, 1997. – 131 с.

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

3. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.В. Гуралев, А.Ю. Осипов [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2016. – Вып. 52. – Ч. 3. – С. 34-40.

Ю.И. Ильин

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ ПО ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА И ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Опираясь на многогранность направлений деятельности, подразделения полиции наделены рядом обязанностей, в которые входит обеспечение безопасности граждан и охрана общественного порядка.

Основная нагрузка по обеспечению должного уровня безопасности и охраны общественного порядка и лежит на сотрудниках, осуществляющих несение службы в наружных нарядах. Психологическая и физическая готовность и способность сотрудников полиции применять боевые приемы

борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие при выполнении оперативно-служебных задач, выбранная тактика действий, практические умения и навыки обеспечения личной безопасности определяют эффективность действий наряда полиции.

Наряды патрульно-постовой службы работают крайне интенсивно. Так, ими в 2019 году были раскрыты более 63000 преступлений, задержаны свыше 3000 лиц, находившихся в розыске [1].

Министр МВД В.А. Колокольцев на ежегодном расширенном заседании коллегии министерства внутренних дел в своем докладе указал, что за 2019 год при исполнении служебных обязанностей в Российской Федерации погибли 59 сотрудников и ранены 3500 [1].

Личная безопасность сотрудника определяется высоким уровнем профессиональной подготовки, уверенным владением тактикой обеспечения личной безопасности, умением выживать, умением адекватно оценивать и прогнозировать складывающуюся обстановку и возможные последствия, принимать быстрые и правильные решения в опасных ситуациях.

Высокая эффективность полицейских – это требования времени, требования оперативной обстановки. Добиваться соответствующего уровня тактической служебной подготовки современный полицейский начинает еще на начальном этапе профессиональной подготовки в рамках 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"». Целью реализации данной программы является приобретение гражданином, впервые принятым на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, квалификации «Полицейский», что подразумевает в первую очередь наличие основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. По окончании обучения в рамках такой программы полицейский среди всего прочего должен уметь:

- поддерживать профессионально важные физические качества на уровне, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей;
- эффективно применять физическую силу и боевые приемы борьбы в различных ситуациях профессиональной служебной деятельности, выполнять нормативы по огневой подготовке;
- правомерно пресекать противоправные действия с использованием табельного оружия, в том числе в экстремальных ситуациях;
- применять огнестрельное оружие в соответствии с требованиями Закона о полиции и с соблюдением мер личной безопасности;

– обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в профессиональной служебной деятельности и при чрезвычайных обстоятельствах;

– решать служебные задачи индивидуально и в составе нарядов, групп оперативно-служебного применения.

Необходимо отметить, что областью профессиональной служебной деятельности обучающегося по основной программе профессионального образования является оперативно-служебная деятельность органов внутренних дел Российской Федерации, направленная на защиту жизни, здоровья, прав и свобод человека и гражданина, охрану общественного порядка, собственности, обеспечение общественной безопасности, противодействие преступности.

Трудоемкость основной программы профессионального образования составляет 996 академических часов, которые складываются из общепрофессионального цикла – 288 часов, профессионального цикла – 464 часа, профессионально-специализированного цикла – 200 часов.

Из почти полтысячи часов, отведенных на дисциплины профессионального цикла, около 20% каждая (по 90 часов) занимают такие предметы, как «Огневая подготовка» и «Физическая подготовка». Это достаточно весомо по отношению к другим дисциплинам общепрофессионального цикла. Практические занятия по этим двум направлениям также «тяжеловесны» по часам – 54 и 58 часов соответственно. Это и понятно, памятуя о тех умениях, которыми должен обладать сотрудник полиции по окончании обучения. Однако на этих весомых и нужных полицейскому дисциплинах его образование не заканчивается.

В рамках профессионально-специализированного цикла обучаемый изучает дисциплины сугубо прикладного, практического характера, которые напрямую связаны с его повседневной деятельностью в комплектующем органе. Более 20% времени Основной программы отводится на данный цикл. Ввиду специфичности и важности этого цикла большинство его дисциплин такие: «Тактика действий сотрудников полиции в некоторых типовых ситуациях общения с гражданами», «Тактика действий сотрудников полиции в некоторых типовых ситуациях пресечения административных правонарушений и нарушений общественного порядка»,

«Тактика действий сотрудников полиции в некоторых типовых ситуациях реагирования на информацию о преступлении или происшествии» не менее чем на 70% состоит из практических занятий. А дисциплины «Тактические особенности задержания лиц с агрессивным поведением и вооруженных преступников», «Применение сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в различных типовых ситуациях» и «Тактика действий нарядов полиции при пресечении групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков» уже на 100%

являются практическими. И это не может быть избыточным, памятуя о потерях среди сотрудников органов внутренних дел, о которых упомянул министр внутренних дел России.

В заключение хотелось бы отметить, что, как и любая система, профессиональная подготовка сотрудников полиции стремится к совершенству, а значит, время от времени корректируется. Думается, что в свете тех задач, которые ставят перед руководством страны в целом и МВД России в частности международные события, прямо и опосредованно влияющие на социально-экономическую обстановку с нашей стране, профессиональной подготовке полицейских будет уделяться еще более пристальное и предметное внимание, особенно ее практической составляющей как основному направлению профессионального становления и совершенствования сотрудников полиции.

Библиографический список

1. Материалы ежегодного расширенного заседания коллегии МВД России 26 февраля 2020 г. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/62860>.

А.Д. Колинenco, О.А. Овчинко

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВО ВЛАДЕНИИ ТАБЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

Реформирование правоохранительной системы требует новых подходов к профессиональной подготовке сотрудника современного типа, способного эффективно осуществлять профессиональную деятельность в условиях динамично изменяющейся социальной среды.

Актуальность темы определяется особой ролью профессиональной подготовки кадров в условиях коренного реформирования системы МВД России. От профессиональной компетентности владения сотрудниками табельным оружием во многом зависит эффективность реализации служебной и оперативно-розыскной деятельности полиции.

В самом общем смысле профессиональная компетентность владения табельным оружием – это целенаправленное выражение личности сотрудника, включающее знания, убеждения, взгляды, умения, навыки, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества.

Огневая подготовка сотрудника любого силового или специального ведомства является одним из основных показателей профессионального образования и его практической подготовленности. Она определяется понима-

нием предназначения боевого оружия, уровнем профессиональных знаний и навыков при работе с огнестрельным оружием, совокупность которых позволяет ему максимально эффективно и безопасно применять оружие в разнообразной тактической обстановке.

Поэтому оценочными критериями профессиональной компетентности владения табельным оружием становятся не только умение метко стрелять, выполнять нормативы, знать меры безопасности и правовые основы применения оружия, а, что порой более важно, понимание предназначения огнестрельного оружия, отношение к нему, уровень поставленных и доведенных до автоматизма навыков повседневного обращения и рабочих действий с оружием. Эти факторы и определяют наличие или отсутствие профессиональной компетентности владения табельным оружием.

Огневая подготовка – это специализированный раздел программы профессиональной служебной и физической подготовки сотрудника полиции, в ходе которой осваиваются прикладные навыки для эффективного применения оружия в соответствии с оперативно-боевыми и служебными задачами [1-3].

Эффективность обучения основам техники обращения с огнестрельным оружием обеспечивается направленностью и содержанием подготовительных и базовых оружейных комплексов.

В содержание подготовительных комплексов на первом этапе включаются тактико-технические характеристики оружия, меры безопасности при обращении с ним, материальная часть, приемы извлечения оружия и приведение его в боевую готовность, основы внутренней и внешней баллистики.

На втором этапе в содержание подготовительных комплексов включаются упражнения, направленные на индивидуальное освоение способов удержания наведенного в цель оружия, способов прицеливания и наведения оружия на линию выстрела, управления спуском курка и дыханием, формирование умений и навыков снаряжения магазина, разборки и сборки оружия, его заряжания и разряжения, чистки, смазки и сохранности.

На третьем этапе подготовительные комплексы направлены на изучение и закрепление основ производства выстрела и обращения с огнестрельным оружием. В содержание комплексов включается практическая стрельба, отрабатываются положения для стрельбы с одной и двух рук, совершенствуется управление спусковым крючком и доводятся до конца процесс прицеливания (желательно двумя глазами) и выстрел. На данном этапе в подготовительные комплексы включаются подводящие упражнения, направленные на освоение правильного наложения пальца и нажима на спусковой крючок, замена боевого патрона на учебный, формирование устойчивости к звуку выстрела и др. Продолжаются выполнение приемов быстрого извлечения оружия, приведение его в боевую готовность, наведение на цель и нажим на спусковой крючок в холостую. Практическая

стрельба выполняется по мишеням, установленным на расстоянии от 10 до 20 м, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и освоения ими изучаемого материала.

Направленность и содержание базовых комплексов. Базовые комплексы, позволяющие изучить и закрепить приемы обращения с огнестрельным оружием, на первом этапе направлены на отработку техники стрельбы в ограниченное время, после передвижений и после физической нагрузки. В содержание комплексов включается стрельба с переносом оружия по вертикали и горизонтали с изменением стрелковых положений (стоя, с колена, лежа). Осваиваются варианты стрельбы (с одной и двух рук) с переносом оружия на 180 градусов. Выполняется стрельба в ограниченное время после неполной разборки и сборки оружия, отрабатываются нештатные ситуации при работе с оружием, формируются устойчивые навыки устранения задержек при стрельбе. Совершенствуются навыки стрельбы по разноудаленным целям с определением рационального района прицеливания в зависимости от траектории полета пули (внешняя баллистика).

Базовые комплексы второго этапа обучения направлены на совершенствование приемов владения огнестрельным оружием в различных условиях оперативной обстановки. В содержание занятий включаются упражнения для быстрого приведения оружия в боевую готовность после уходов в различные положения для стрельбы (стоя, с колена, лежа на груди, лежа на спине), выполнение переходов из одного стрелкового положения в другое. Отрабатываются приемы стрельбы в движении (вперед, назад, влево, вправо) с удержанием оружия одной или двумя руками, индивидуально и в парах с соблюдением мер безопасности при работе с оружием.

Базовые комплексы третьего этапа обучения предусматривают освоение специальных координационных, скоростных и профессиональных навыков специальной огневой, тактической, физической и психологической подготовки с учетом профессиональной специализации сотрудника полиции. Непосредственно в огневой подготовке базовые комплексы направлены на достижение совершенного владения огнестрельным оружием в разнообразных условиях его применения, то есть на совершенствование техники двигательных действий с оружием в нестандартных условиях (формирование вариативного двигательного навыка).

При разработке комплексов упражнений для формирования профессиональной компетентности владения табельным оружием следует иметь в виду, что закрепление навыков зависит от количества повторений и состояния возбуждения нервной системы обучающегося во время выполнения действия. Сформированный и закрепленный навык трудно поддается изменениям, поэтому на всех этапах обучения необходимо тщательно отрабатывать правильные алгоритмы движений. Закрепленный навык в обращении с оружием позволяет сотруднику полиции сосредотачиваться на оценке

ситуации и принятии решения в сложных оперативно-боевых условиях, при этом действия с огнестрельным оружием и необходимые перемещения будут им выполняться автоматически.

Библиографический список

1. Афанасьев, А.В. Изготовка к стрельбе из пистолета и обращение с ним при выполнении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов : учебное пособие / А.В. Афанасьев. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2003.
2. Боевая подготовка работников органов внутренних дел : учебник для вузов МВД РФ / под ред. А.И. Дворяка. – М.: МВШМ, 1991.
3. Хвастунов А.А. Обучение стрельбе из оружия в экстремальных условиях : учебно-методическое пособие / А.А. Хвастунов. – М.: Учебно-методический центр МВД РФ, 1995. – 40 с.

В.Н. Костырин, А.С. Гричанов

К ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТКОВОГО УПОЛНОМОЧЕННОГО ПОЛИЦИИ В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ ПОКУШЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САМОДЕЛЬНЫХ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

Участковый уполномоченный полиции нередко становится мишенью для противоправных действий правонарушителей [1, с. 126; 3, с. 374]. Иногда покушение на жизнь сотрудника полиции может совершаться с использованием дистанционных средств управления самодельным взрывным устройством. Анализ совершенных покушений на сотрудников полиции позволил разработать практические рекомендации для повышения эффективности обеспечения личной безопасности участкового уполномоченного полиции. К основным из них можно отнести: разработку плана различных маршрутов передвижения (дом – работа – дом); учет местонахождения криминогенных районов и мест; контроль окружающей обстановки при передвижении, особенно в пешем порядке; наличие при себе и возможность быстрого использования средств индивидуальной защиты (травматический пистолет, газовый баллончик и др.). При отражении нападения следует стараться запомнить приметы нападавших [4, с. 242]. В случае поступления угрозы покушения своевременно докладывать рапортом вышестоящему руководству органа полиции с подробным изложением произошедшего.

При выполнении криминального взрыва в качестве цели объектом часто выступает личный или служебный автомобиль. Основными местами для

минирования в машине выбираются сиденье водителя, днище автомобиля, бензобак.

Взрывным устройством, используемым для покушения, может оказаться почтовое отправление. При этом устройство будет иметь компактный вид и будет изготовлено в форме почтового конверта, бандероли или посылки. Оно может приводиться в действие мгновенно (при вскрытии) либо с замедлением.

Данные взрывные устройства обладают следующими демаскирующими признаками:

- неестественная толщина письма;
- письмо имеет смещенный в одну сторону центр тяжести;
- упаковка осуществлена очень тщательно, возможно использование двойного конверта, липкой ленты, большого количества клея и т.п.;
- нестандартная упаковка.

При выполнении задач в условиях проведения контртеррористической операции сотрудникам полиции часто приходится сталкиваться с минно-взрывными заграждениями из промышленных и самодельных взрывных устройств, устанавливаемых преступниками [2, с. 10]. В целях обеспечения личной безопасности сотрудники полиции должны обращать особое внимание на наличие на местности таких признаков, как:

- нарушение целостности грунта, неубранная земля;
- присутствие элементов упаковки (плотная или промасленная бумага, полиэтиленовая пленка) от мин, взрывателей и других боеприпасов;
- лежащий инструмент или принадлежности, используемые для минирования.

В случае необходимости передвижения по тропам и проселочным дорогам необходимо обращать внимание на:

- целостность дорожного покрытия или отличие его цвета от общего фона;
- присутствие насыпного грунта, правильные геометрические очертания выемок и насыпей, следы искусственного уплотнения грунта;
- препятствия в виде камней крупного размера, затрудняющих движение и их объезд;
- малозаметные ориентиры в виде обломанной ветки на дереве, подвязанной к ветке тряпки, целлофанового пакета либо другого предмета, зарубки на дереве, которые могут быть использованы преступниками в качестве знака оповещения.

Подводя итоги, необходимо отметить важность соблюдения приведенных в нашем исследовании рекомендаций любым сотрудником органов внутренних дел Российской Федерации. Участковый уполномоченный полиции всегда остается на острие борьбы с преступностью, поэтому разработанные меры обеспечения личной безопасности предназначены в первую

очередь для этой категории сотрудников правоохранительных органов. От того как каждый из сотрудников полиции соблюдает меры личной безопасности, будет зависеть общая безопасность системы МВД России.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. К проблеме организации эффективного процесса совершенствования служебно-профессиональной безопасности сотрудников ОВД / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 126-128.

2. 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: Барнаульский юридический институт МВД России, 2013. – 60 с.

3. Левченко, А.А. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников полиции во внеслужебное время / А.А. Левченко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2016. – С. 374-378.

4. Тюкин, В.Г. Вопросы совершенствования интегрированной практикоориентированной профессионально-прикладной физической подготовки участковых уполномоченных полиции в условиях образовательной организации системы МВД России / В.Г. Тюкин, Р.В. Клочков, Д.А. Книс // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 4 (77). – С. 242-244.

А.И. Кравчук

ПРОБЛЕМЫ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

По мнению многих специалистов в области физической подготовки, броски в условиях силового противостояния с правонарушителем являются эффективными приемами для перевода правонарушителя в положение лежа. Значительное количество случаев задержания правонарушителей, оказывающих активное сопротивление, заканчивается сковыванием наручниками именно в положении лежа [4].

Наиболее результативно осваивать технику бросков сотрудники органов внутренних дел (далее – сотрудники) имеют возможность только в

период обучения в образовательных организациях системы МВД России. В период же дальнейшей службы в подразделениях территориальных органов МВД России у сотрудников остается возможность только поддерживать достигнутый уровень техники бросков. Основные причины обозначенной проблемы следующие: относительно небольшое количество занятий по физической подготовке, незначительное количество часов, выделяемых в рамках программы по физической подготовке на совершенствование бросков, большая служебная загруженность сотрудников.

В настоящее время перечень бросков, изучаемых сотрудниками, определен Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – Наставление). Оно содержит семь бросков: через бедро, через спину, захватом ног сзади, захватом ног спереди, заднюю подножку, заднюю подножку с захватом ноги, переднюю подножку. Эти броски обязаны изучать курсанты и слушатели в образовательных организациях системы МВД России. Большинство же сотрудников территориальных органов МВД России должны изучать на занятиях и демонстрировать на зачетах и проверках только заднюю подножку.

В связи с этим период обучения в вузах является наиболее ценным этапом формирования техники бросков, необходимой сотруднику для полноценной физической готовности к силовому противостоянию с правонарушителем. Столь же ценным является и учебный материал, который осваивает курсант или слушатель. Несомненно, что учебный материал должен быть научно обоснованным и иметь прикладную направленность. Изучаться должны те боевые приемы борьбы, которые являются наиболее эффективными и часто применяются сотрудниками в практической деятельности при выполнении оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы. Кроме того, приемы должны быть доступными для освоения с учетом уровня общей и специальной физической подготовленности сотрудников, а также состояния их здоровья, то есть должен соблюдаться принцип доступности и индивидуализации, который предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Проблема заключается в том, что прикладная значимость перечисленных бросков существенно различается, как и частота их применения на практике.

Д.А. Бакиев, ссылаясь на В.Г. Колюхова, приводит следующие результаты анкетирования сотрудников о частоте применения бросков: передняя подсечка – 67,3%, задняя подножка – 66,4%, через бедро – 60,1%, передняя подножка – 53,7%, через плечи – 42,7%, захватом ног сзади – 38,3%, захватом ног спереди – 29,6%, через спину – 27,5%, через голову – 25,3%. Видим, что наиболее часто применяются на практике передняя подсечка, задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка, процентное отношение

которых превышает 50%, остальные же броски применяются значительно реже, так как техника выполнения данных бросков требует наиболее совершенной подготовленности сотрудников [1].

В результате другого исследования А.Х. Кодзоков, при опросе 841 сотрудника различных подразделений и служб ОВД (УР, БЭП, УУП, ВО, ППС, ОМОН) различных городов Российской Федерации (Владимир, Екатеринбург, Нальчик, Москва, Нижний Новгород, Челябинск), выяснил, что самыми часто применяемыми на практике бросками являются задняя подножка и передняя подсечка, а редко применяемыми – броски через плечи, захватом ног сзади, бросок через голову [2].

По мнению группы преподавателей из Рязанского филиала Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя, наиболее эффективными и применяемыми действиями из бросковой техники являются подсечки. Они считают, что данные броски по сравнению с остальными имеют ряд преимуществ, таких как простота в обучении, меньшее количество физических затрат при выполнении, а также минимальное причинение вреда задерживаемому. В результате опроса сотрудников правоохранительных органов УМВД России по Рязанской области, применявших в своей служебной деятельности боевые приемы борьбы для пресечения различных правонарушений и задержания правонарушителей, было установлено, что наиболее часто из всех бросков сотрудники применяли боковую подсечку. Активное использование характерно только для данного броска, далее следуют задняя подножка, передняя подножка и бросок через бедро [3].

Таким образом, в результате многих исследований установлено, что передняя и боковая подсечки часто применяются сотрудниками в практической деятельности. Однако эти броски не входят в учебные программы сотрудников органов внутренних дел.

Характерной особенностью указанных бросков является возможность их выполнения без отрыва соперника от опоры, т.е. сваливание соперника. Это, в отличие от амплитудных бросков (через спину, через бедро и т.п.), доступно для большей части сотрудников, обладающих средним уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья, что является соблюдением принципа доступности и индивидуализации.

Броски – это энергоемкое двигательное действие, и чем выше осуществляется подъем соперника, тем больше усилий требуется для этого приложить, соответственно, и обладать для этого необходимо значительными силовыми возможностями, а также иметь здоровый опорно-двигательный аппарат. Учитывая, что при задержании правонарушителей, в отличие от учебной ситуации в спортивном зале, сотрудники не имеют возможности для предварительной разминки, а амплитуда их движений ограничивается одеждой, то выполнение амплитудных бросков еще больше усложняется. При этом увеличиваются и требования к состоянию опорно-двигательного

аппарата в целом, особенно к позвоночнику. Поэтому применять амплитудные броски при задержании правонарушителей способны только физически сильные, технически подготовленные сотрудники. Как правило, это сотрудники, ранее занимавшиеся борьбой в спортивных секциях. При этом, обладая широким арсеналом бросков, даже они предпочитают применять более простые и надежные приемы задержания. К таковым относятся подсечки, неамплитудные броски, сваливания.

Вывод: учитывая эффективность подсечек, сотрудникам необходимо владеть прочными навыками их выполнения, для этого целесообразно включить подсечки в Наставление и в программы обучения сотрудников, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, что будет способствовать формированию у сотрудников рациональной бросковой техники прикладной направленности.

Библиографический список

1. Бакиев, Д.А. Анализ наиболее эффективных боевых приемов борьбы в целях качественной подготовки сотрудников ОВД / Д.А. Бакиев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей – Орел, 2017. – С. 36-39.

2. Кодзоков, А.Х. Частота использования боевых приемов борьбы в практике применения мер принуждения к правонарушителям / А.Х. Кодзоков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : материалы всероссийской научно-практической конференции – Ростов, 2016. – С. 79-84.

3. Некоторые особенности применения различных боевых приемов борьбы для силового задержания правонарушителей. Подсечка / Ю.О. Полунин, Д.В. Саратовский, С.И. Павлов [и др.] // Центральный научный вестник. – 2017. – Т. 2. – № 22 (39). – С. 23-25.

4. Способы проведения сотрудниками органов внутренних дел наружного досмотра и сковывания наручниками : отчет о НИР (заключ.) / науч. рук. А.И. Кравчук. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018. – 134 с. – № ГР 07182702.

А.И. Кравчук, В.А. Глубокий

НАРУЖНЫЙ ДОСМОТР И СКОВЫВАНИЕ НАРУЧНИКАМИ – ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ

В настоящее время не потеряла актуальности проблема обучения сотрудников органов внутренних дел приемам и действиям по осуществлению сковывания наручниками и наружного досмотра лиц, подозреваемых в совершении административных правонарушений, или лиц, подозреваемых в совершении уголовных преступлений [1].

Меры применения административного принуждения (наружный досмотр и сковывание наручниками) должны быть правомерными и по возможности осуществляться с обеспечением личной безопасности сотрудников органов внутренних дел.

В пп. 62 и 63 Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (далее – Наставление) указаны способы сковывания наручниками и наружного осмотра [2]. Не все способы сковывания и досмотра, представленные в Наставлении, применяются сотрудниками в оперативно-служебной деятельности, отдельные действия излишне усложнены и детализированы.

В Сибирском юридическом институте МВД России с 2019 года ведется исследование по изучению практики применения наручников, проведению наружного досмотра. Предпринимаются попытки представить и изложить технику способов наружного досмотра и сковывания наручниками, которые применяют сотрудники полиции в ходе выполнения служебных задач [3]. Предполагаем, что в Наставлении представлены только базовые приемы по сковыванию и наружному досмотру. Специфика служебной деятельности зачастую требует осуществления иных тактических действий по осуществлению мер административного принуждения.

Цель научной работы – разработка правомерных и тактически целесообразных действий сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в различных ситуациях, связанных с применением мер административного принуждения (наружный досмотр и сковывание наручниками). В связи с этим результаты выполненного научного исследования позволят дополнить физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации приемами и действиями по сковыванию наручниками и наружному досмотру.

Методика выполнения работы основана на анализе документов, регламентирующих профессиональную служебную и физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, изучении практики применения мер

административного принуждения, устном и анкетном опросах, педагогическом наблюдении, анализе видеоматериалов.

В целях сбора информации по теме исследования авторским коллективом изучены научные, методические материалы, размещенные в БД НТИ АИПС «НТИ–ЦА» ФКУ ГИАЦ МВД России. Рассматривались нормативные акты, регламентирующие организацию профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (СПС КонсультантПлюс).

С целью изучения практики применения мер административного принуждения (наружный досмотр и сковывание наручниками) проведен анкетный опрос 531 сотрудника, состоящего на службе в территориальных органах внутренних дел Сибирского федерального округа (СФО). Опрос осуществлялся в течение 2020 года. Стаж службы опрошенных сотрудников на разных должностях составил от 2-х до 24-х лет. Опрашивались сотрудники: патрульно-постовой службы полиции (ППСП); подразделений охраны конвоирования подозреваемых и обвиняемых (ОКПО); дорожно-патрульной службы (ДПС); подразделений уголовного розыска (УР); подразделений участковых уполномоченных полиции (УУП); отряда специального назначения (ОСН «Гром»); дежурных частей территориальных органов (ДЧ); подразделений тылового обеспечения. Кроме того, в ходе проведенных бесед был осуществлен устный опрос 54 сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В ходе анкетного и устного опросов выявлены способы и тактические действия сковывания наручниками, связывания подручными средствами (ремнем, пластиковыми стяжными хомутами), наружного досмотра правонарушителей, которыми пользуются сотрудники полиции при применении мер административного принуждения. Установлена частота применения разных способов сковывания, связывания, наружного досмотра.

Изучена практика применения пластиковых стяжных хомутов для связывания правонарушителей как подручного средства: одним сотрудником в положении стоя у стены; одним сотрудником в положении лежа; вдвоем в положении стоя у стены; вдвоем в положении лежа.

Кроме того, изучена практика сковывания наручниками с положением рук впереди и за спиной. От сотрудников, осуществлявших в служебной деятельности сковывания рук правонарушителя за спиной, получен ответ на вопрос: «Обращал ли внимание данный сотрудник при надевании наручников на положение кистей задержанного (разворот наружу или внутрь), положение замочной скважины наручника (к локтю или от локтя)?»

В ходе анкетного и устного опросов изучены частота и способы наружного осмотра, которые применяют сотрудники органов внутренних дел.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в 2019-2020 учебном году в ходе учебного процесса по модулю дисциплин «Физическая подго-

товка». Рассматривались методические особенности формирования умений и навыков по сковыванию, связыванию, наружному досмотру у слушателей, обучающихся на факультете заочного обучения Сибирского юридического института МВД России. Слушатели (n=147) заочной формы обучения обучаются по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность и проходят профессиональное обучение по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Все слушатели являются сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации.

Кроме того, педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» с курсантами 4-го курса (n=75) и слушателями 5-го курса (n=58) образовательной организации МВД России, обучающихся по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность, по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности.

Для изучения методических особенностей обучения сотрудников полиции применению мер административного принуждения (наружный досмотр и сковывание наручниками) в ноябре-декабре 2020 года посещались подразделения МУ МВД России «Красноярское» – полк ППСП, полк ДПС ГИБДД, отдельный батальон охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, отдел уголовного розыска. Для выявления особенностей в применении средств ограничения подвижности и проведения наружного осмотра сотрудниками было организовано посещение отряда специального назначения «Гром».

На предмет изучения способов сковывания, связывания, наружного досмотра, тактики действий сотрудников полиции изучались учебные фильмы, подготовленные в образовательных организациях системы МВД России, видеоматериалы, размещенные в сети Интернет.

В ходе дальнейшей работы планируется подготовка учебно-методического пособия и учебного фильма, которые предполагается использовать в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке, в учебном процессе образовательных организаций МВД России.

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 (в ред. приказа МВД России 27 июля 2020 г. № 522).
2. Способы проведения сотрудниками органов внутренних дел наружного досмотра и сковывания наручниками : отчет о НИР (заключ.) /

А.И. Кравчук [и др.]. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2019. – № ГР 07182702.

3. Токарчук, Р.Е. Актуальные проблемы применения специальных средств ограничения подвижности сотрудниками полиции/ Р.Е. Токарчук // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XIX Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2017. – С. 346-351.

В.А. Крупин

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Проблема повышения эффективности формирования профессиональных знаний, умений и навыков у обучающихся при изучении дисциплины «Тактико-специальная подготовка» (далее – ТСП) в образовательных организациях системы МВД России не теряет своей актуальности и в настоящее время. По-прежнему актуальным вопросом остается подготовка в сжатые сроки профессионального сотрудника органа внутренних дел по должности служащего «Полицейский», который с учетом меняющейся оперативной обстановки способен эффективно и грамотно решать поставленные перед ним оперативно-служебные задачи.

В целях реализации компетентностного подхода, формирования и развития профессиональных умений и навыков обучающегося, в соответствии с примерными программами профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» предусмотрено изучение общепрофессионального, профессионального и профессионально-специализированного циклов.

Необходимо отметить, что дисциплина ТСП изучается в рамках профессионального цикла и одним из ее направлений является формирование готовности будущего сотрудника ОВД к обеспечению личной безопасности и безопасности граждан в повседневной служебной деятельности и при чрезвычайных обстоятельствах, правомерному пресечению противоправных действий с использованием табельного оружия, физической силы и специальных средств, в том числе в экстремальных ситуациях [1, с. 71].

Дисциплина ТСП имеет несколько взаимосвязанных между собой дисциплин: физическая, огневая, правовая, психологическая и др.

В процессе анализа программ профессиональной подготовки сотрудников ОВД по должности служащего «Полицейский» дисциплины ТСП

было выявлено, что на качественное обучение сотрудников ОВД существенное влияние оказывают:

- недостаточно эффективный уровень междисциплинарного взаимодействия в процессе планирования учебных занятий;
- отсутствие научно обоснованного содержания учебных вопросов по ряду тем дисциплины и, как следствие, значительный объем информации, которую необходимо рассмотреть в рамках ограниченного времени;
- незначительный уровень мотивации обучающихся;
- слабое оснащение учебно-материальной базой;
- проверка у слушателей на завершающем этапе изучения дисциплины только теоретических знаний в форме зачета и др.

Как правило, дисциплина ТСП преподается на первоначальном этапе профессиональной подготовки слушателей совместно с начальными знаниями по огневой и физической подготовке. В то же время необходимо отметить, что ряд тем ТСП имеют свою специфику, связанную с решением вводных задач при возникновении чрезвычайных ситуаций, в том числе с применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия. Например, тема ТСП «Особенности обеспечения личной безопасности при обезвреживании вооруженных и особо опасных преступников», где в процессе проведения занятия при крайне ограниченном количестве времени выделенных на изучение учебных вопросов по тактике задержания вооруженных преступников преподаватели ТСП вынуждены рассказывать и показывать слушателям основы проведения досмотра, надевания наручников, удержания оружия и т.п., ввиду того, что на занятиях по физической и огневой подготовке данные вопросы еще не изучались.

По нашему мнению, в целях повышения качества учебных занятий по тактике действий в различных ситуациях необходимо планировать и проводить занятия по ряду тем ТСП с учетом корректировки учебных вопросов, а также в комплексе с темами профессионального цикла (огневая, физическая подготовка) или профессионально-специализированного цикла по блочно-модульной системе обучения. Главной целью блочно-модульного обучения является «достижение высокого уровня конечных результатов обучения (т.е. овладение достаточным количеством умений, знаний и навыков, и, соответственно, выход на определенные компетенции), комфортный темп работы обучающегося, определение им самим своих возможностей, а также гибкое построение содержания обучения» [2, с. 160].

Модуль должен состоять из специально отобранных тем из нескольких дисциплин. Например, целесообразно тему ТСП «Особенности личной безопасности при несении службы сотрудниками органов внутренних дел РФ в условиях предотвращения (пресечения) групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков» планировать и изучать вместе с темой профессионально-специализированного цикла «Деятельность органов

внутренних дел по пресечению правонарушений на публичных и иных массовых мероприятиях» и темой «Действия с использованием палки специальной дисциплины «Физическая подготовка». Тему ТСП «Особенности обеспечения личной безопасности при обезвреживании вооруженных и особо опасных преступников» осваивать после изучения тем «Наружный дозор», «Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем» дисциплины Физическая подготовка, а также темы «Приемы и правила стрельбы из 9-мм пистолета Макарова», связанной с изучением вопросов удержания оружия, изготовок для стрельбы и т.п. дисциплины «Огневая подготовка».

Содержание тем вышеперечисленных дисциплин в соответствии с общей тематикой объединенных в один модуль дополнительно позволит максимально эффективно использовать учебное время, обеспечить однообразие изучаемого материала, значительно повысить уровень междисциплинарной и внутрипредметной связи, сформировать необходимые навыки действий у слушателей.

Навыки – это длительный процесс. Для их выработки нужно осуществление повторяющихся действий на нескольких занятиях, вследствие которых они совершенствуются и закрепляются. В последующем при выполнении определенных действий слушатель уже не будет обдумывать их заранее, не станет выделять отдельные части, а будет выполнять их быстро и точно.

Следует отметить, что на формирование навыка большое влияние оказывает мотивация слушателя. Вследствие непродолжительного периода обучения по программам профессиональной подготовки уже на начальном этапе преподаватели кафедр сталкиваются с необходимостью акцентирования внимания слушателей на важности самостоятельной работы и саморазвития.

В целях мотивации слушателей к саморазвитию необходимо на семинарские, практические занятия активно привлекать сотрудников из территориальных органов МВД, осуществлять выездные занятия в практические органы и подразделения, в том числе специального назначения, а также активно приобщать слушателей к участию в научных конференциях, кружках, секциях.

Значительное влияние на качество обучения оказывает оснащение учебно-материальной базой. В связи с этим для проведения семинарских, практических занятий в образовательных учреждениях системы МВД России необходимо создавать специализированные аудитории по гражданской обороне, топографической, инженерной подготовке, крытые тактические полигоны для организации деятельности ОВД в ЧС, с материальным обеспечением (массогабаритным, лазертажным оружием, средствами имитации и т.д.) для практического моделирования ситуаций.

Необходимо отметить, что обучение слушателей по дисциплине ТСП, как правило, заканчивается проверкой у слушателей только теоретических знаний в форме зачета (экзамена). На наш взгляд, с учетом практической направленности проводимых занятий обучение слушателей должно

заканчиваться тактико-специальным учением, т.е. иметь тесное взаимодействие между не только полученными знаниями, но и сформированными умениями и навыками, приобретенными в ходе занятий по ТСП, физической, огневой подготовке.

Тактико-специальное учение (далее – ТСУ) – одна из форм практической подготовки слушателей к выполнению задач, основным методом которой является практическая работа по выполнению всеми обучаемыми своих функциональных обязанностей на учебных местах в условиях, максимально приближенных к реальной обстановке.

Комплексный характер ТСУ позволяет слушателям отработать несколько взаимосвязанных учебных задач, связанных с решением общих оперативно-тактических эпизодов на фоне единой обстановки. Слушатели, имея знания нескольких учебных дисциплин в условиях ограниченного времени, в условиях постоянно меняющейся обстановки принимают и реализовывают свои решения.

Проведение учений способствует:

- формированию активной и познавательной деятельности слушателей;
- выработке индивидуальных и коллективных навыков действий по эффективному решению задач, связанных с кризисными и чрезвычайными ситуациями, проводимыми специальными операциями;
- применению слушателем комплекса знаний, умений и навыков нескольких учебных дисциплин при решении вводных задач;
- развитию чувства ответственности за принимаемые решения.

Таким образом, для формирования практических навыков и оценки профессионально-деловых качеств слушателей необходимо на завершающем этапе изучения дисциплины ТСП организовывать проведение тактико-специального учения, в том числе с надлежащим материально-техническим обеспечением учебных мест.

В целях повышения эффективности формирования профессиональных знаний, умений и навыков обучающихся образовательных организаций системы МВД России по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в ходе изучения дисциплины ТСП, необходимо планировать и проводить занятия с учетом корректировки учебных вопросов, а также с использованием модульной технологии обучения, основанной на межпредметной интеграции и позволяющей сформировать определенные компетенции в сжатые сроки.

Библиографический список

1. Крупин, В.А. Особенности тактико-специальной подготовки сотрудников ОВД в образовательных учреждениях системы МВД России / В.А. Крупин // Modern Science. – 2019. – № 11 (1). – С. 71-75.

2. Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: методическое пособие / М.А. Чошанов. – М.: Народное образование, 1996. – 160 с.

А.А. Левченко

РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОГО ТИПА В КОНТЕКСТНОМ ПОДХОДЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебный процесс для курсантов и слушателей, проходящих обучение в образовательных организациях МВД России, является неотъемлемой частью в формировании компетентности будущих сотрудников полиции. Важным организационным фактором является выбор наиболее эффективного подхода при проведении занятий.

Правильно подобранный подход к обучению способствует лучшему усвоению материала, что является одной из основных задач для профессорско-преподавательского состава. Выбор подхода в обучении зависит от содержания дисциплины, ее теоретической или практической направленности. Дисциплина «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» объединяет в себе тактическую, огневую, правовую, физическую, психологическую подготовку и в большей мере содержит в себе практическую направленность, в связи с чем наиболее эффективным, на наш взгляд, является контекстный подход [2, с. 205].

Контекстным подходом в образовательных организациях МВД России считается подход, в котором реализация обучения, а также содержание форм и методов обучения осуществляются в контексте будущей служебной деятельности.

Данный подход был разработан А.А. Вербицким и успешно реализован во многих диссертационных исследованиях (Е.В. Димовой, И.А. Жуковой, А.М. Картежниковой, В.П. Густяхиной и др.). Выделено три основных базовых формы деятельности, составляющих основу контекстного подхода:

- учебная деятельность академического типа (содержащая в себе проведение лекций, семинаров);
- квазипрофессиональная деятельность (представляющая собой активные методы обучения в виде ролевых игр, круглого стола, игрового проектирования и др.);

– учебно-профессиональная деятельность (содержащая в себе выездные практические занятия, проведение тактико-специальных учений) [1, с. 68].

Приведенные выше формы активно применяются в образовательных организациях МВД России, в частности при изучении дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел».

Отдельное внимание стоит уделить учебной деятельности академического типа, так как она является первоначальной базовой формой в контекстном подходе и формирует основу знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшего усвоения учебного материала. Ведущая роль в деятельности академического типа отводится лекциям и семинарам, при этом стоит отметить, что в образовательных организациях МВД России в соответствии с рабочей программой дисциплины «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» проведение семинаров не предусмотрено, поэтому главным образом данная форма деятельности реализуется на лекциях.

Лекция является одним из самых распространенных способов донесения информации до курсантов и слушателей, позволяет раскрыть основную суть и проблематику изучаемой дисциплины, дать обучающимся представление о содержании предмета. Именно устное изложение материала является основной формирующей базой для дальнейшего обучения, а также использования других форм учебных занятий.

При этом организационная форма лекции характеризуется постоянным отведенным временем, одинаковым наличием личного состава на занятиях (учебная группа или курс), прохождением занятий, как правило, в лекционных аудиториях и в соответствии с расписанием. Наличие таких особенностей отличает лекционное занятие от других форм организации образовательного процесса, выделяя ее преимущество и педагогическую ценность.

Немаловажным фактором является то, что курсанты и слушатели в большинстве случаев не занимают активной познавательной позиции при проведении лекции классическим способом, что является негативным фактором в формировании компетенции будущих сотрудников полиции. Задача преподавателя не просто выдать материал, а организовать вовлечение обучающегося в образовательный процесс, вызвать интерес к изучаемой теме. При этом курсанты и слушатели должны понимать практическое применение изучаемого материала в служебной деятельности, на что главным образом и направлен контекстный подход в обучении.

Говоря об организационной составляющей учебной деятельности академического типа, выделим некоторые способы проведения лекционного занятия:

– проблемная лекция представляет собой организованный преподавателем способ активного взаимодействия курсантов и слушателей с проблемным содержанием изучаемой темы. Суть применения такого способа проведения лекционного занятия заключается в том, что преподаватель не выдает

учебный материал в готовом виде, а выносит перед курсантами и слушателями проблематику рассматриваемой темы, побуждая их найти решения;

– лекция-визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения. Такой способ проведения лекции формирует у курсантов и слушателей профессиональное мышление посредством восприятия устной, текстовой и графической информации, которая преобразована в визуальную форму. Предлагаемый способ проведения лекционного занятия наиболее эффективен на этапе изучения новой дисциплины, раздела или темы. Также стоит отметить, что сложная для устного восприятия информация, изображенная графически и структурированная в общую схему, в преимущественном большинстве воспринимается легче для понимания и усвоения;

– бинарная лекция представляет собой диалог двух преподавателей, в котором они рассматривают тему лекции с двух разных сторон, при этом задачей преподавателей является активное вовлечение курсантов и слушателей в мыслительный процесс. Данный способ направлен на формирование способности высказывать свою точку зрения на вынесенную для обсуждения проблему, присоединяться к одной из представленных версий, уметь сделать свой выбор и обосновать его после изложения преподавателями двух различных взглядов на одну проблему;

– лекция-пресс-конференция представляет собой активизацию деятельности курсантов и слушателей за счет адресованного информирования каждого лично. Преподаватель озвучивает выносимую на рассмотрение тему лекции и просит обучаемых письменно составить перечень вопросов по изучаемой теме, далее преподаватель собирает вопросы и сортирует их по смысловому содержанию, после этого приступает к чтению лекции, исходя из темы лекции и собранной информации;

– лекция-консультация представляет собой небольшую дискуссию, свободный обмен мнениями, после краткого изложения основных вопросов темы курсанты и слушатели задают преподавателю вопросы. Данный способ проведения лекции наиболее подходит в случаях, когда рассматриваемая тема носит практический характер;

– лекция-провокация представляет собой лекцию с содержанием заранее запланированных ошибок в ее содержании. Такой формат проведения лекции позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию. Данный способ рассчитан на курсантов и слушателей, уже имеющих общую базу знаний и способных распознать неверную информацию. При этом в начале занятия преподаватель обязательно должен предупредить о наличии ошибок в предстоящей лекции;

– лекция-диалог представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимуществом в данном способе проведения лекционного занятия является привлечение внимания курсантов и слушателей к наиболее важным вопросам рассматриваемой темы. Вовлечение курсантов и слушателей в лекции-беседе можно обеспечить различными способами, например задавать вопросы аудитории;

– продвинутая лекция предусматривает работу в парах, каждая пара записывает изначальные знания рассматриваемой темы, далее в ходе рассмотрения изучаемого материала один из обучающихся отмечает совпадения либо различия с изначальной записанной информацией, а другой конспектирует новую информацию. После изучения лекционного материала идет обсуждение полученных результатов в паре, в подгруппе и с преподавателем. Данный способ позволяет превратить однообразный рассказ преподавателя в интересный диалог обучающихся друг с другом, а также обучающихся с другими подгруппами и преподавателем.

Для успешной реализации учебной деятельности академического типа при обучении сотрудников полиции личной безопасности можно использовать любые формы проведения лекций, сочетать одну форму с другой, исходя из уровня подготовки, категории обучаемых и других факторов [3, с. 115].

При этом стоит отметить, что разработка таких лекций и подготовка к их проведению требует от преподавателей дополнительных творческих усилий, большого эмоционального, интеллектуального напряжения, а также педагогической компетентности и психологического настроения. Расположение курсантов и слушателей желательно организовать за круглым столом либо в виде амфитеатра, исключая расположения затылками друг к другу. Данный прием позволит создать наиболее располагающий психологический климат.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что проведение занятий по дисциплине «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел» с применением формы деятельности академического типа в виде лекции является неотъемлемой частью контекстного подхода в образовательном процессе, способствует наиболее эффективному усвоению изучаемого материала, позволяет курсантам и слушателям сформировать связь получаемой теоретической информации с ее практической реализацией.

Библиографический список

1. Вербицкий, А.А. Основная образовательная программа в контекстно-компетентностном формате / А.А. Вербицкий, А.С. Курылев, М.Д. Ильязова // Высшее образование в России. – 2011. – № 6. – С. 66-71.
2. 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.

3. Яковлева, И.Г. Лекция как форма контекстного обучения в среднем профессиональном образовании / И.Г. Яковлева, С.А. Яковлев // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 2 (2). – С. 113-118.

А.Г. Литвиненко

МОРАЛЬНАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Во время производства выстрела стрелок может испытывать психологическую нагрузку, напрямую связанную с этим действием. На фоне таких нагрузок на занятиях по огневой подготовке у сотрудника начинают развиваться и закрепляться ряд ошибок в технике производства выстрела, что негативно отражается на конечном результате качественного обучения сотрудника. В основе таких ошибок лежит плохое или недостаточное развитие психологических качеств, необходимых для данного вида деятельности. Стоит учитывать, что техника производства выстрела – это не только физическая и статическая работа, направленная на удержание оружия и нажим на хвост спускового крючка, но в равной степени и психологическая. При неправильной или недостаточной психологической подготовке резко изменяются восприятия окружающей действительности, а также снижаются внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, волевые процессы, которые специфичны в стрельбе.

Психологические качества можно и нужно воспитывать путем преодоления трудностей и накопления опыта такого преодоления для дальнейшего его применения на практике. Достаточно результативными приемами являются различные методы регуляции психологического состояния, которые носят вспомогательный характер.

Русский ученый-физиолог Иван Петрович Павлов и его ученики в своих многочисленных работах доказательно обосновали, что функционирование всех внутренних органов человека напрямую зависит от состояния деятельности коры головного мозга. Импульсами головного мозга деятельность органа может быть возбуждена, или его текущая деятельность заторможена. Известно, что при определенных условиях воздействие на человека, а именно на его психологическое состояние возможно одним словом или специально составленными фразами. В определенный промежуток времени психическое состояние характеризует психику человека. Психическое состояние влияет на психические процессы и приобретает устойчивость при многократном повторении.

Правильное и грамотное применение системы психологических воздействий в процессе преодоления влияния внешних негативных факторов на человека является залогом формирования устойчивой здоровой психики, способной противостоять разного рода психологическому давлению, что, в свою очередь, способствует правильному разучиванию и дальнейшему совершенствованию двигательного навыка.

Такую систему воздействий принято называть моральной и специальной психической подготовкой.

Задачей моральной и специальной подготовки сотрудника на занятиях по огневой подготовке является умение создать у сотрудника психическое состояние, благоприятствующее для развития правильного двигательного действия, которое ложится в основу модели техники производства выстрела и способствует дальнейшему совершенствованию.

Когда сотрудник в процессе обучения не применяет или недостаточно правильно пользуется приемами саморегуляции, то степень влияния и проявления ошибок, возникающих при психологической нагрузке, возрастает в разы. Эти ошибки проявляются в технике производства выстрела (боязнь произвести плохой выстрел), в несогласованности действий, в прицеливании и нажиге на хвост спускового крючка, в сбое дыхания и т.д.

Вполне закономерно, что на начальном этапе обучения большая работа возложена на проводящем занятия преподавателе, который обязан создать для понимания обучающимся общую модель применения способов преодоления психологических препятствий, возникающих при стрельбе из боевого оружия, и обеспечить возможность совершенствования путем применения приемов моральной и специальной психической подготовки. В дальнейшем обучающийся самостоятельно должен применять приемы регуляции эмоционального состояния для преодоления психологических препятствий. Эти приемы условно можно разделить на две группы:

- 1) приемы, направленные на снижение уровня возбуждения:
 - словесное воздействие (переключение мыслей на образы и явления);
 - контроль функций тела (регуляция дыхания, регуляция мышечного тонуса);
- 2) приемы, способствующие повышению уровня возбуждения:
 - идеомоторное представление о выполнении отдельных технических элементов и выстрела в целом;
 - использование движений, поз и внешних воздействий для повышения уровня возбуждения;
 - произвольная регуляция дыхания с кратковременной гипервентиляцией.

Приемы могут носить как аутогенный (самостоятельный), так и гетерогенный (тренировочный) характер воздействий и помогут решить широкий круг практических задач подготовки сотрудника, включающих:

- повышение осознания и четкости представлений осваиваемых действий;
- более яркое восприятие мысленных процессов, протекающих обычно на неосознаваемом уровне;
- произвольное сохранение внимания на отстающих элементах выполнения выстрела, которые обычно вытесняются из сознания более ответственными участками работы;
- тренировку устойчивости внимания, сосредоточенного на процессах деятельности.

Приемы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния целесообразно использовать на занятиях по огневой подготовке в случаях проявления у обучаемых неблагоприятных состояний, таких как стартовая лихорадка, стартовая апатия, самоуспокоенность.

Стартовая лихорадка – это состояние, которое характеризуется сильным волнением, неустойчивостью эмоций, их быстрой сменой, ослаблением внимания, несобранностью, рассеянностью.

Внешние признаки (проявления): напряжение лица, болтливость, румянец на щеках, напряжение в действиях, шевеление губ, забывчивость.

Внутренние признаки: неустойчивое дыхание, повышение процессов возбуждения и снижение процессов торможения, суетливость, лишние движения, резкость движений, увеличение тремора отдельных мышц, повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Стартовая апатия – это состояние, характеризующееся пониженной возбудимостью, заторможенностью психических процессов, а также отсутствием желания выполнять действие.

Внешние признаки: безразличие, отсутствие желания выполнять упражнение, неуверенность, сонливость, вялость, рассеянность.

Внутренние признаки: резкое снижение внимания, ухудшение координации движений, снижение быстроты двигательной реакции.

Самоуспокоенность характеризуется отсутствием необходимой для успеха собранности и мобилизационной готовности, пониженной интенсивностью внимания.

Внешние признаки: излишняя уверенность, пренебрежение к товарищам, излишняя веселость.

Внутренние признаки: отсутствие мобилизации, все процессы заторможены.

При умелом использовании перечисленных выше методов как гетерогенным, так и аутогенным воздействием формируется психическое состояние, называемое психологической готовностью, которая характеризуется следующими признаками:

- 1) уверенность в своих силах;
- 2) стремление до конца бороться за достижение цели;

- 3) оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- 4) высокая помехоустойчивость;
- 5) способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Проблема преодоления сотрудниками психологических трудностей на сегодняшний день стоит особо остро, поэтому формированию психической готовности сотрудника к предстоящей деятельности следует уделять внимание как в подготовительной, так и в основной части занятия.

Библиографический список

1. Вайнштейн, Л.М. Оружие – пистолет / Л.М. Вайнштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 96 с.
2. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
3. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 3-е изд., перераб. и доп. – 446 с.

С.В. Малетин

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СРЕДСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Применение сотрудниками полиции физической силы в отношении лиц, совершивших правонарушение и пытающихся оказать сопротивление в отношении представителей органов правопорядка, несет в себе логическое заключение, вытекающее из правоприменительной практики. Но, как показывают современные реалии, каждый случай применения физической силы сотрудниками полиции должен рассматриваться индивидуально. В связи с этим возникает множество споров на юридическом уровне: как, когда и в какой мере применять обоснованные законом меры силового характера сотрудником полиции.

Следует подчеркнуть, что сотрудник полиции имеет право на применение физической силы в отношении определенного круга лиц при наличии обстоятельств, вследствие которых несиловые методы будут неэффективными. С другой стороны, практически любое применение физической силы сотрудником полиции можно трактовать как умышленное причинение боли и физического страдания, что недопустимо. Возникает противоречие, а именно: в каких пределах разрешается применять сотрудникам правоохрани-

ряда средства силового задержания лиц, совершивших правонарушение либо невыполняющих законные требования.

Для решения данного вопроса каждому сотруднику полиции следует сконцентрировать внимание на самосовершенствовании своих навыков средствами профессионально-прикладной физической подготовки. Совершенствование и получение новых знаний, умений и навыков сотрудником полиции позволяют сформировать в полной мере готовность применять методы силового задержания в правомерных пределах по отношению к правонарушителю [1, с. 126].

Занятия по профессионально-прикладной физической подготовке дают определенный базис, формируют прочные умения, которые сотрудник сможет применить на практике [2, с. 140]. В ходе занятий действующие и будущие сотрудники правоохранительной системы отрабатывают различные тактические и силовые приемы в ситуациях, приближенных к реальным, которые могут произойти в их профессиональной деятельности. Регулярные практические занятия, на которых отрабатывается технико-тактическое применение боевых приемов борьбы и элементов рукопашного боя, помогают сотруднику правопорядка в дальнейшем действовать с минимальным числом допущенных ошибок, а также избегать ситуации с превышением применения физической силы и превышения своих полномочий [4, с. 70].

К основным средствам физического воздействия, которые необходимо отрабатывать сотрудником правоохранительной деятельности на практических занятиях по профессионально-физической подготовке при задержании лица, совершившего правонарушение, в том числе нарушившего общественный порядок, а также уклоняющегося от выполнения законных требований, относятся:

- применение боевых приемов борьбы и элементов рукопашного боя для предотвращения сопротивления правонарушителя при его задержании;
- применение физической силы сотрудником полиции при бездействии лица, отказывающегося выполнять законные требования вследствие совершения общественно опасного деяния;
- применение физической силы при обезоруживании правонарушителя либо при угрозе применения холодного и огнестрельного оружия последним.

Применение физической силы при задержании лица, совершившего противоправное деяние, не всегда необходимо, если задерживаемый субъект выполняет все словесные команды и следует всем указаниям сотрудника. В данном случае со стороны сотрудника полиции могут быть обычные прикосновения, прихваты, с помощью которых он вынуждает двигаться сопровождаемого в определенном направлении. К таким способам можно отнести фиксацию правонарушителя в фиксированном положении с применением приемов: загиб руки за спину; осуществление давления на плечо

задержанного для вынуждения сесть или нагнуться; захват за плечо или предплечье для сопровождения или контроля задержанного.

Применение болевых приемов и приемов борьбы, а также элементов рукопашного боя для предотвращения сопротивления правонарушителя при его задержании отрабатывается, когда задерживаемый субъект не следует словесным указаниям, подаваемым сотрудником полиции, совершает резкие и хаотичные действия, вырывает руки, убегает, а также при задержании пытается нанести удары руками и ногами [2, с. 142]. При данных условиях применяются расслабляющие удары, броски, удержания с последующим сковыванием рук для обездвиживания задерживаемого субъекта и сопровождением его в место досмотра. Отработка ударов руками и ногами, а также бросковая техника – необходимая часть обучения каждого сотрудника полиции.

Применение физической силы при бездействии представляет собой наиболее жесткую форму оказания физического воздействия. Отказ и нежелание двигаться или изменять свое положение следует расценивать как неповиновение законным указаниям сотрудника полиции без физического сопротивления, пассивное неповиновение. В таких случаях слабое физическое воздействие не приводит к логическому завершению, а именно задержанию и сопровождению правонарушителя, поэтому сотрудник полиции прибегает к активному применению физической силы, применяя специальные приемы задержания с расслабляющими ударами, бросками, болевыми приемами на руки и на ноги. Такие приемы, оказывая умеренное болевое воздействие и (или) ограничение подвижности, физически лишают сопротивляющегося действовать по своей воле и фактически вынуждают его подчиниться действиям сотрудника полиции.

Отработка приемов применения физической силы при обезоруживании правонарушителя либо при угрозе применения холодного и огнестрельного оружия последним является также основным блоком при обучении сотрудников полиции. При невозможности воспользоваться табельным оружием либо иными специальными средствами, находящимися на вооружении сотрудника полиции, в связи с резко меняющейся обстановкой последний должен быть готов к применению приемов рукопашного боя и боевых приемов борьбы против вооруженного правонарушителя. В данном случае отрабатываются уходы с линии поражения, блокирование оружия, болевые приемы на кисть с целью обезоруживания субъекта и дальнейшего его задержания. Силовое воздействие сотрудником полиции на правонарушителя в этой ситуации является формой применения физической силы, направленной на преодоление неповиновения.

Подводя итоги, следует отметить, что совокупность тех способов и приемов физического воздействия, которые используют сотрудники органов внутренних дел в ходе задержания подозреваемого лица или право-

нарушителя, принципиально не похожа на другие виды единоборств. Это система определенных действий, в которую включены способы правомерного преодоления неповиновения или сопротивления, принуждение силой подчиниться законным требованиям. При этом практика зачастую выявляет негативные ситуации с неправомерным применением физической силы сотрудниками полиции либо с грубым нарушением техники боевых приемов борьбы, что приводит к возложению на сотрудников полиции ответственности, вплоть до уголовной. Следовательно, четкие знания правовой основы применения физической силы в совокупности со сформированной готовностью применения практических умений и навыков позволят сотрудникам полиции избежать ситуаций с превышением применения физической силы и превышения своих полномочий.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. К проблеме организации эффективного процесса совершенствования служебно-профессиональной безопасности сотрудников ОВД / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 126-128.
2. Дворкин, В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы / В.М. Дворкин // Научный компонент. – 2019. – № 3 (3). – С. 140-145.
3. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск, 2007. – 280 с.
4. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 70-71.

А.С. Мельников, В.В. Залуцкий

ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ПРАВИЛЬНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ОРУЖИЕМ КУРСАНТАМИ ВЕДОМСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

Подготовленность сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности должна быть обусловлена факторами, отражающими способность квалифицированно действовать на службе и эффективно осуществлять свою деятельность в сложных ситуациях. Небрежность в обучении огневой подготовке, неграмотные действия курсантов и отсутствие у

них стойких знаний и умений при действиях с оружием приводят к нарушениям мер безопасности. Овладение навыками правильного обращения с оружием и является одной из первостепенных задач ведомственных учреждений образования [2].

Огневая подготовленность сотрудников органов внутренних дел в процессе профессионального роста и расширения опыта должна соответственно улучшаться, а знания и умения – совершенствоваться в стойкие навыки владения оружием и техникой стрельбы. В большинстве случаев это так и происходит, но существуют ряд проблем и ключевых вопросов, решение которых позволит курсантам приобрести необходимый практический навык обращения с оружием и уменьшить риск несчастных случаев при обращении с оружием и боеприпасами.

Навык безопасного обращения с оружием должен вырабатываться с первого занятия по огневой подготовке, причем независимо от того, проходит ли работа «вхолостую», с учебным, электронным или с боевым оружием. Приобретенный навык безопасного обращения с оружием позволяет избежать трагических случайностей. Он вырабатывается за счет точного и неукоснительного соблюдения мер безопасности всеми стреляющими и постоянного контроля руководителем стрельб за действиями обучающихся [1]. Приобретение сотрудниками органов внутренних дел знаний и навыков мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами является одной из основных задач огневой подготовки.

Следует отметить и связь теории с практикой. Первоочередная задача преподавателя – обеспечить курсантов необходимыми учебными материалами, особое внимание уделять вопросам, касающимся соблюдения мер безопасности, изучения нормативно-правовых актов, их регламентирующих. Это подтверждается результатами корреляционного анализа, который выявил связи высокого уровня теоретических знаний курсантов с успешностью выполнения стрелковых упражнений. Также было установлено, что для достижения цели качественного обучения курсантов в огневой подготовке необходимо применять все методы и формы обучения, которые будут дополнять друг друга. Поэтому высокие результаты в выполнении стрелковых упражнений во время обучения связаны с комплексным использованием форм и методов проведения занятий с акцентированием внимания на теоретической подготовке. Все методы и средства обучения способствуют созданию специального фундамента огневой подготовленности для последующего совершенствования навыков стрельбы, развития специальных физических качеств, быстрого освоения техники стрельбы и повышения огневой тренированности обучающихся. Однако достижение высоких результатов в стрельбе невозможно без наработки необходимого практического навыка обращения с оружием.

Существующая методика огневой подготовки в образовательных организациях отвечает современным требованиям к обучению и формирует основные базовые технические элементы стрелковой подготовленности. Однако следует отметить, что программой огневой подготовки предусмотрено всего одно занятие в неделю. Для быстрого и правильного формирования навыка владения оружием оптимально проведение не менее двух занятий в неделю, так как одно занятие предполагает опрос теоретической части, повторение ранее пройденного материала, холостой тренаж, тренировка и выполнение нормативов и упражнений (непосредственно стрельбы). В этом случае преподаватель не может выделить на каждого обучающегося достаточное количество времени, в том числе для корректировки действий (изготовки, прицеливания, обработки спускового крючка и т.д.), из чего следует, что необходимо объединять два занятия для более продуктивного и качественного обучения.

Также проблемой овладения навыками правильного обращения с оружием, особенно в первое время, является такой психологический момент, как боязнь боевого оружия. Несмотря на то, что в штате учебного заведения есть психолог, работа по вопросам снятия стресса, связанного с действиями с боевым оружием, не проводится. Стоит отметить, что такая работа, особенно на первом курсе, позволила бы обучающимся более продуктивно овладевать навыками правильного обращения с оружием.

Таким образом, в огневой подготовке огромное значение имеет рациональное построение учебного материала для подготовки высококвалифицированных сотрудников, которые в различных ситуациях служебной деятельности смогут умело, эффективно и профессионально грамотно применять навыки обращения с оружием.

Библиографический список

1. Гончаренко, Э.А. Огневая подготовка : методические рекомендации / Э.А. Гончаренко. – Могилев: Могилев. ин-т МВД РБ, 2015. – 108 с.
2. Мельников, А.С. Профилактика нарушений мер безопасности на занятиях по огневой подготовке / А.С. Мельников, Д.А. Храменков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей V Международной научно-методической конференции (20-21 ноября 2020 г.) / отв. ред. В.В. Борисенко. – Могилев: Могилев. ин-т МВД РБ, 2020. – С. 197-201.

Н.Н. Нагорный

**ПРИМЕНЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «СИТУАЦИОННЫЙ АНАЛИЗ»
ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ДИСЦИПЛИН
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Преподавание служебно-прикладных дисциплин (тактико-специальной, огневой и физической подготовки; основ профессиональной деятельности; личной безопасности сотрудников ОВД) в образовательных организациях системы МВД России является высокоэффективным при условии изучения теоретического учебного материала этих предметов с одновременным его практическим закреплением для формирования алгоритмов деятельности, навыков (отработанных до автоматизма), связанных со служебной деятельностью органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ).

Таким способом достигается высокий уровень интериоризации доводимой информации (качественного усвоения полученных знаний, формирования умений и навыков, способности их интерпретирования, т.е. применения как в стандартных, так и нестандартных ситуациях).

Педагогические технологии, где реализуется этот принцип, получили название кейс-технологий (осуществление решения ситуационных задач, анализ конкретной практической ситуации, разрешение вводных проблем, моделирование типовых ситуаций служебной деятельности) [1; 4].

В образовательных организациях системы МВД России применяется педагогическая технология «ситуационный анализ», апробированная кафедрой организации деятельности охранно-конвойных подразделений органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации МВД России [2].

Данная технология является универсальной, и будет оптимальным ее использование при преподавании служебно-прикладных дисциплин в образовательных организациях системы МВД России, что востребовано по различным программам подготовки (высшего и среднего профессионального образования, профессионального обучения и повышения квалификации). Особенно актуальна ее важность при профессиональном обучении и повышении квалификации, когда за короткий период обучения необходимо изучить большой объем учебного материала.

Вместе с тем необходимо учитывать разный уровень подготовки обучающихся (курсанты и слушатели очного обучения, которые не имеют практического опыта служебной деятельности; слушатели-заочники, у которых имеется различный по продолжительности опыт правоохранительной деятельности; слушатели, обучающиеся по программам профессиональной подготовки (обучения), проходящие службу, как правило, непродолжи-

тельное время). Учитывая вышеуказанные характеристики обучающихся, профессорско-преподавательскому составу необходимо производить для них ранжирование (градацию) по уровням сложности предлагаемых ситуаций (кейсов).

По нашему мнению, в рассматриваемой нами педагогической технологии отсутствует недостаток, который может быть обнаружен при поверхностном ее изучении, заключающийся в том, что при использовании данной педагогической технологии якобы отрабатываются только практические действия без должного изучения научной (доктринальной) составляющей служебно-прикладных дисциплин и их нормативно-правового регулирования.

На самом деле, в ситуационном анализе обязательно должны содержаться два указанных выше компонента. Только при таком использовании эта методика будет более эффективной по сравнению с традиционными технологиями обучения, в которых транслируется преподавателем и воспроизводится обучающимися учебная информация, но не формируются практикоориентированные компетенции, а также умения и навыки, востребованные служебной деятельностью ОВД РФ.

Ранее нами рассматривалась педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке на примере обучения действиям по пресечению групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков, применение которой реализуемо, по нашему мнению, в рамках педагогической технологии ситуационного анализа [3].

В заключение хотелось бы отметить, что педагогическая технология «ситуационный анализ» показала свою эффективность, и необходимо ее дальнейшее распространение в качестве передового опыта при преподавании служебно-прикладных дисциплин в образовательных организациях системы МВД России для различных категорий обучающихся.

Библиографический список

1. Волосников, И.В. Использование кейс-метода для обучения силовой взаимопомощи сотрудников ОВД / И.В. Волосников // Концепт. – 2016. – Т. 15. – С. 2486-2490. – URL : [http:// e-koncept.ru/2016/96418.htm](http://e-koncept.ru/2016/96418.htm).
2. Гарманов, В.М. Действия сотрудников патрульно-постовой службы полиции в типовых ситуациях, возникающих при несении службы по охране общественного порядка : учебно-методическое пособие / В.М. Гарманов, О.В. Десятова, А.В. Изингер. – Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. – 88 с.
3. Нагорный, Н.Н. Педагогическая методика эффективного формирования навыков коллективного взаимодействия при выполнении служебных обязанностей сотрудника полиции на занятиях по тактико-специальной подготовке

у обучающихся вузов МВД России / Н.Н. Нагорный, Л.А. Нагорная // 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. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – С. 120-122. – URL : <http://lib.sibli.ru/elib/0058962.pdf>.

4. Троян, Е.И. Моделирование типовых ситуаций служебной деятельности для обучения применению сотрудниками ОВД физической силы и боевых приемов борьбы / Е.И. Троян // Вестник Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России. – 2015. – № 4. – С. 176-180.

Е.В. Панов, И.А. Пузий

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Результат объединения специальных физических упражнений, складывающийся из физической подготовки обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации, имеет большое значение в улучшении способностей, умений и навыков, а также в повышении качества работоспособности курсантов и слушателей вузов МВД России и получил такое определение, как «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Исследования в области совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся МВД России являются весьма актуальными, так как физическая подготовка является важнейшей составляющей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Для сбора, обработки, обобщения необходимой информации и решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение нормативных правовых документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства внутренних дел Российской Федерации, программ по физическому воспитанию высших учебных заведений как гражданских вузов, так и вузов МВД России, педагогические контрольные испытания уровня физической подготовленности обучающихся.

В отличие от студентов гражданских вузов, прежде чем поступить в образовательную организацию МВД России, кандидаты на обучение

проходят дополнительные вступительные испытания по физической подготовке, где определяется их уровень физической подготовленности.

Исходя из требований приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», можно сформулировать основные составляющие элементы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся вузов МВД России.

1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. На данных занятиях курсанты выполняют упражнения с использованием различных спортивных снарядов (тренажеры, гири, гантели, штанги), упражнения с использованием собственного веса тела (подтягивания на перекладине, выполнение подъемов переворотом на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и на брусьях). В состав прикладной гимнастики также входят специально-подготовительные и акробатические упражнения.

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение. В содержание данного раздела входят бег на короткие дистанции (челночный бег 10х10 метров или 4х20 метров, бег на 100 метров), бег на средние и длинные дистанции (кросс от 1 до 5 км, марш-бросок). Помимо бега обучающиеся курсанты выполняют упражнения, связанные с прыжками, метаниями, специальные прыжковые и беговые упражнения. Здесь необходимо отметить, что по данному разделу программы обучения курсантов и слушателей вузов МВД России количество выполняемых упражнений может не отличаться от программы студентов гражданских вузов, но требования к нормативам в ведомственных вузах несколько жестче (за исключением факультетов физического воспитания).

3. Лыжная подготовка. В рамках занятий по лыжной подготовке курсанты изучают различные способы передвижения на лыжах и готовятся к выполнению нормативов на различные дистанции. Занятия по лыжной подготовке позволяют развить у курсантов выносливость, сформировать и усовершенствовать навыки передвижения на лыжах. Справедливости ради, надо отметить, что по данному разделу программы в вузах МВД России на обучение техники выполнения лыжных ходов выделяется незначительное количество учебных часов.

4. Плавание. Данный раздел включает в себя изучение способов плавания различными стилями, обучение прыжкам в воду, нырянию, приемам борьбы в воде и оказанию помощи утопающему. В ходе занятий по плаванию у обучающихся вузов МВД России развивается общая выносливость и формируются различные навыки преодоления дистанций вплавь.

5. Боевые приемы борьбы. Данный раздел является основным в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России и помогает изучить различные приемы не только нападения и обезоруживания соперника (броски, сваливания, удары руками, ногами и защиты от них, освобождения от захватов и

обхватов), но также приемы самозащиты и приемы, позволяющие избежать различного рода травм во время занятия (выполнение приемов страховки и самостраховки и т.д). Данные упражнения позволяют развить решительность, смелость, а также навыки и умения, позволяющие сотруднику обеспечить как личную безопасность, так и безопасность граждан.

Таким образом, можно сделать вывод, что профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России имеет существенные особенности от программ физического воспитания студентов гражданских вузов и играет серьезную роль в служебной деятельности будущих сотрудников ОВД.

С.В. Паршин

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СОТРУДНИКА ОВД ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЯ БОРЬБОЙ САМБО

Занятия по физической подготовке 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, развитие физических качеств неразрывно связано с их реализацией при выполнении боевых приемов 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 является одним 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 допускаются 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 и 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].

Соревнование 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 соревнованиями 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 разращенных и запрещенных технических действий);
- ограничение возможностей одного из спортсменов развивать свое преимущество над соперником, находящимся в критическом для его здоровья состоянии (присуждение досрочных побед ввиду 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.

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.

Таким образом, занятия борьбой самбо способствуют 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.

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: 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.

М.С. Рогушкин

ТИПЫ ОПТИЧЕСКИХ ПРИЦЕЛОВ

Со времен первой мировой войны снайперы использовали на своих винтовках оптические прицелы постоянной кратности от 1,5 до 4 крат. При принятии на вооружение снайперской винтовки СВД к ней был установлен оптический прицел ПСО-1 постоянной кратности с увеличением в 4 раза. Во время афганской войны в условиях горной местности характеристик данного прицела не стало хватать для выполнения поставленных задач. По этой причине был разработан панкратический прицел 1П21с переменной кратностью от 3 до 9 крат, который выпускался в Белоруссии. Во время вооруженного конфликта в Чеченской Республике для пресечения захвата заложников на вооружение сотрудников спецподразделений стала поступать снайперская винтовка СВ-98 с оптическим прицелом 1П59 «Гиперон». Прицел снайперский панкратический «Гиперон» с переменной кратностью от 3 до 10 крат имеет сложное устройство и неотработанную конструкцию. Из-за этого многие сотрудники специальных подразделений стали отказываться от него в пользу прицелов импортных производств и использовать их для выполнения поставленных задач.

Молодые сотрудники, проходящие службу в специальных подразделениях, понимая, что выполнять служебные задачи со штатными оптическими прицелами не всегда представляется возможным, решают вопрос о приобретении различных оптических прицелов, не состоящих на вооружении в подразделениях. Часто при покупке таковых допускаются ошибки. Очевид-

но, что для выполнения конкретно поставленных задач необходимо разбираться во всем спектре технических характеристик оптических прицелов.

Так, для действий в лесистой и кустистой местности, где наиболее существенным является быстрое прицеливание, важна такая характеристика, как угол зрения прицела. Чем большее пространство можно увидеть в прицеле, тем проще найти цель. Для действий в данных условиях лучше всего подходят прицелы с небольшой кратностью, но с большим углом зрения. Кратность прицела в данном случае может составлять от 1 до 4 крат. Как правило, в такой местности дистанция стрельбы составляет не более 300 метров, где важно максимально быстро прицелиться в противника и, не теряя драгоценные секунды, незамедлительно поразить цель.

В горной или равнинной местности, где пространство просматривается на большое расстояние, для обнаружения скрывающегося противника желательно иметь прицел с большей кратностью, чтобы мелкие объекты можно было детально рассмотреть на большом расстоянии. Высокая кратность прицела позволяет правильно выбрать район прицеливания и точно произвести выстрел. Существуют оптические прицелы высокой кратности от 36 до 50 и даже 60 крат. Данное оборудование имеет большой вес и редко применимо, однако при учебной стрельбе на дистанции 300-400 метров в них можно рассматривать пулевые пробойны.

Существует мнение: чем меньше в прицеле подвижных частей, тем он надежнее. В настоящее время выпускаются универсальные, очень качественные прицелы с переменной кратностью. При использовании таковых можно производить стрельбу, установив высокую кратность для наблюдения за мелкими объектами на большом расстоянии или минимальную кратность для патрулирования и отслеживания коротких дистанций.

Стоит обратить внимание на такую характеристику прицела, как сетка прицела. При использовании сетки прицела с обычным перекрестием сложно производить стрельбу по противнику, находящемуся на различных расстояниях, без введения поправок в прицел. В настоящее время существуют прицельные сетки с прицельными марками, позволяющими стрелять на различные дистанции с учетом силы и направления ветра без введения поправок в прицел.

Хочется отметить такую характеристику прицела с переменной кратностью, как фокальная плоскость. Так, прицел с прицельной сеткой в первой фокальной плоскости позволяет использовать его для измерения расстояний на любой кратности, в отличие от прицела с прицельной сеткой во второй фокальной плоскости, где значение сетки прицела откалибровано в какой-то одной кратности.

Для малоразмерной цели на разные дистанции могут применяться прицелы с высокой кратностью. Однако прицелы высокой кратности переменного увеличения с сетками, имеющими метки для различных дальностей,

могут подходить еще лучше. Вес здесь тоже имеет значение. Оптические прицелы с большей светосилой, кратностью и углом зрения становятся слишком тяжелыми. Это следует учитывать при выполнении поставленных задач, связанных с длительным передвижением.

Не существует какого-то универсального решения для всех задач. Можно сделать вывод, что для снайпера необходимо иметь наиболее универсальный оптический прицел:

- качественно изготовленный;
- с хорошо просветленной оптикой;
- с переменной кратностью от 4 до 32 крат;
- с хорошо повторяемыми поправками;
- с прицельной сеткой, позволяющей определять расстояние до целей;
- с возможностью, не вводя поправок в прицел, стрелять на различные расстояния, пользуясь выносом сетки прицела.

В настоящее время российская промышленность с учетом требований военных и сотрудников силовых структур выпускает различные оптические прицелы.

Библиографический список

1. Бойер, Т.Е. Книга о винтовочной кучности / Т.Е. Бойер. – Seattle: Turk's Head Productions, Inc., 2010. – 297 с.

К.Ю. Русских, Д.О. Заречнев

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОХОЖДЕНИЯ СЛУЖБЫ

К одному из важных факторов обеспечения служебно-профессиональной деятельности сотрудника полиции можно отнести социально-психологическую защищенность. Этот вид защищенности сотрудника полиции направлен на формирование коллективного общественного мнения, морально-психологического климата и межличностных отношений сотрудников различных подразделений, а также благоприятных семейных отношений, которые всегда тесно взаимосвязаны.

Психологическое обеспечение служебно-профессиональной деятельности сотрудников полиции непосредственно зависит от правильно организованной работы по морально-психологическому сопровождению. Сотруд-

никам полиции рекомендуется регулярно проходить психологическую диагностику, корректировки и реабилитацию в связи со сложными условиями несения службы [3, с. 196]. Профессиональная защищенность, представляя собой основное требование к профессиональной деятельности сотрудников полиции, предполагает активность и наступательность [2, с. 69]. При этом следует помнить о важности самостоятельного обеспечения личной безопасности сотрудником полиции. Для этого в арсенале полицейского должны быть как умения и навыки общей профессиональной подготовленности, так и специальные знания и приемы [1, с. 127].

Одной из главных направленностей системы профессиональной подготовки сотрудников полиции всегда остается стремление к оптимизации процесса формирования их профессиональной психологии. Основы этой деятельности определяются спецификой выполняемой деятельности, характеризующейся определенными видами задач, условий реализации и средой функционирования.

Обеспечение собственной защищенности, эффективность практических действий сотрудников полиции в ситуациях с повышенной ответственностью, риском, угрозой для жизни, требующих быстрых и безошибочных решений, во многом находится в зависимости от уровня их профессиональной психической подготовленности [4, с. 70].

Структура профессиональной психологической подготовленности сотрудников полиции представляет собой комплекс требований и условий деятельности. В нее входят:

- 1) стремление к профессионализму;
- 2) подсистема приоритетов безопасной деятельности;
- 3) нравственные и волевые качества, влияющие на обеспечение безопасности;
- 4) устойчивость к негативным внешним воздействиям;
- 5) учет психологических особенностей служебно-профессиональной деятельности;
- 6) владение навыками работы с людьми, их управлением и взаимодействием;
- 7) физические кондиции как основа готовности к противодействию со стороны правонарушителя.

Таким образом, работа сотрудника полиции представляет собой многогранную профессиональную деятельность, имеющую различные психологические нагрузки, предъявляющие высочайшие требования к морально-психологической подготовленности. Исходя из этого, важно сосредоточить усилия по решению проблем, с которыми столкнется человек, решивший связать свою жизнь с профессией сотрудника полиции. Многогранность личности сотрудника полиции складывается на базе больших усилий,

ключевым из которых является желание сделать целью своей жизни самореализацию в профессии.

Библиографический список

1. Желтобрюх, А.В. Подготовка сотрудников полиции к действиям, связанным с осмотром мест вероятного нахождения правонарушителей / А.В. Желтобрюх, А.А. Сошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : XX всероссийская научно-методическая конференция. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. – С. 196.
2. 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: Барнаульский юридический институт МВД России, 2013. – 60 с.
3. Заречнев, Д.О. К вопросу об инновационной модели образования / Д.О. Заречнев, А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2012. – № 1 (22). – С. 119-121.
4. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 70-71.

Е.Е. Рычкова, Д.О. Заречнев

Виды экипировки, обеспечивающей личную безопасность сотрудника ОВД

Для успешного выполнения поставленных задач сотрудники полиции, помимо знаний и навыков, должны иметь соответствующую экипировку. Выделяют следующие виды экипировки: личная и групповая [1, с. 126].

Перечень оборудования, которое войдет в состав экипировки, зависит от задач, которые сотрудники будут выполнять в ходе специального мероприятия [4, с. 71]. В этом случае полицейские должны соблюдать следующие правила: не перегружать себя, надевать исключительно то снаряжение, которое будет необходимо для выполнения поставленных задач.

Зачастую сотрудникам правоохранительных органов необходимо в целях маскировки одеваться в гражданскую одежду. Однако специальной гражданской одежды, которая бы изготавливалась для сотрудников полиции,

к сожалению, не существует. Поэтому сотрудники обычно носят одежду, приобретенную ими для личного пользования [3, с. 374].

При выборе одежды следует позаботиться о том, чтобы в целом одежда подбиралась с учетом сезона и места проведения особого мероприятия [2, с. 196]. Вследствие этого необходимо учитывать следующие правила: одежда не должна быть броской, головной убор и перчатки следует надевать в силу объективных причин (дождь, снег, яркое солнце и т.д.).

Немаловажное значение имеет удобство данной одежды:

- не стоит надевать ни разу не ношеную рубашку или рубашку с тесным воротничком;

- костюмы или куртки должны быть достаточно свободными, чтобы под них можно было спрятать спец. средства, которые обычно имеет при себе сотрудник полиции: оружие, радиостанцию и т.д.; все наружные карманы на спортивной куртке или пиджаке желательно зашить, чтобы они не оторвались, если сотрудник зацепится за ручку двери, а также для того, чтобы за него труднее было схватиться в толпе; внутренний карман на верхней одежде обязательно должен застегиваться на молнию или с помощью пуговицы, которые должны обеспечить надежную сохранность документов или предметов функционального назначения;

- рекомендуется кожаный ремень шириной 2-3 см, кобура и иное снаряжение крепится к этому типу ремня надежнее, чем к другим;

- обувь должна быть кожаной и закрывать лодыжку в целях дополнительной защиты голеностопного сустава и предотвращать случайную потерю ботинка в ходе специального мероприятия. Подошвы и каблуки должны обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью; любая обувь должна быть хорошо разношенной; не стоит надевать на службу ботинки без задника.

Кроме того, необходимо тщательно подходить и к средствам индивидуальной защиты. В таких случаях используются скрытоносимый бронежилет, который должен обладать гибкостью, быть легким, жилет не должен образовывать на верхней одежде заметных складок или выступов.

Выбор кобуры зависит от следующих обстоятельств: кобура не должна быть заметной; оружие должно плотно входить в кобуру, чтобы оно случайно не выпало при погоне или при движении через толпу людей; неотъемлемым элементом кобуры должен быть кевларовый шнур (желательно в виде телефонного провода), обеспечивающий безопасное ношение оружия; удобство ношения; возможность быстрого извлечения оружия.

Таким образом, при выполнении специальных задач важную роль играет грамотный подбор экипировки сотрудником полиции, что способствует эффективной и безопасной реализации должностных обязанностей.

Библиографический список

1. Гричанов, А.С. К проблеме организации эффективного процесса совершенствования служебно-профессиональной безопасности сотрудников ОВД / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 126-128.
2. Желтобрюх, А.В. Подготовка сотрудников полиции к действиям, связанным с осмотром мест вероятного нахождения правонарушителей / А.В. Желтобрюх, А.А. Сошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : XX всероссийская научно-методическая конференция. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2015. – С. 196.
3. Левченко, А.А. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников полиции во внеслужебное время / А.А. Левченко // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Международной научно-практической конференции : в 2 т. – 2016. – Т. 1. – С. 374-378.
4. Особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов юридических вузов / С.В. Малетин, А.С. Гричанов, В.Г. Тюкин [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 70-71.

В.А. Серебрянников, Н.А. Мудренко

ОСОБЕННОСТИ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

В настоящее время в соответствии с требованиями действующих нормативных документов физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудников ОВД) подразделяется на три уровня в зависимости от специфики исполнения служебных обязанностей [1]:

- первый уровень – специальная физическая подготовка;
- второй уровень – усиленная физическая подготовка;
- третий уровень – базовая физическая подготовка.

Между собой их различает количество боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий, предназначенных для освоения сотрудниками ОВД того или иного уровня физической подготовки. При этом многие специалисты в области физической подготовки сотрудников ОВД отождествляют третий уровень физической подготовки с той базовой подготовкой, которая должна быть основой системы физической подго-

товки сотрудников ОВД. Но освоение отдельных, даже самых простых приемов, представленных в различных темах раздела «Боевые приемы борьбы», ничего общего не имеет с базовой физической подготовкой сотрудников ОВД, то есть с процессом формирования специальных двигательных умений и навыков, которые и являются базовой двигательной основой боевых приемов борьбы.

В целом базовая физическая подготовка характерна для любого вида спорта. Основу ее создают специальные двигательные умения и навыки, а также общий уровень развития физических качеств, позволяющий успешно осваивать эти умения и навыки.

Так, для игровых видов спорта, связанных с ведением мяча, базовыми двигательными умениями и навыками будут приемы ведения, передачи и приема мяча. В боксе это умения: сохранять боевую стойку в процессе передвижения в разных направлениях; технически правильно выполнять удары руками прямо, сбоку и снизу; перемещаться на дистанцию выполнения удара и защиты от них. В борьбе самбо это умения: выполнять специально-подготовительные упражнения в стойке и партере; владеть приемами страховки и само страховки; перемещаться в обоюдном захвате; выполнять броски на несопротивляющемся ассистенте и т.д.

Точно так же процесс профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, основой которой является раздел «Боевые приемы борьбы», должен иметь свою базовую подготовку, которая призвана развивать у сотрудников ОВД систему специальных двигательных умений и навыков, позволяющих после их освоения более эффективно и быстро осваивать боевые приемы борьбы и технико-тактические действия. При этом необходимо отметить, что этап такой подготовки должен быть у сотрудников ОВД всех уровней физической подготовки, потому что любой из них в процессе выполнения оперативно-служебных задач может попасть в непредсказуемую ситуацию, связанную с применением физической силы и боевых приемов борьбы.

Основу формирования специальных двигательных умений и навыков данного этапа подготовки должны содержать средства таких блоков учебных тем, как «Удары и защиты», «Приемы борьбы» и «Болевые приемы в стойке». При этом простейшие двигательные умения, характерные для данных тем обучения, должны формироваться и доводиться до уровня навыка, которые в свою очередь должны становиться новыми фоновыми умениями для приобретения более сложных двигательных навыков, на основе которых осваиваются непосредственно боевые приемы борьбы и комплексные действия с применением этих приемов.

Перед практическими занятиями базового этапа подготовки, отведенными на формирование и освоение техники выполнения ударов руками и защиты от них, стоят следующие задачи [2]:

- ознакомить сотрудников ОВД с основными понятиями ударной техники (стойка, дистанция, перемещения), а затем научить передвигаться, сохраняя боевую стойку, и выходить на необходимую дистанцию для нанесения ударов или выполнения защитных действий;

- научить сотрудников ОВД технике выполнения основных стандартных ударов (прямо, сбоку и снизу) на месте и в движении со сменой и без смены боевой стойки;

- научить сотрудников ОВД технике выполнения защитных действий от ударов левой и правой рукой (уклонами, нырками, подставками и отбивами).

Приобретенные в процессе реализации данных задач двигательные умения в дальнейшем должны совершенствоваться при освоении учебного материала, составляющего основу других тем блока «Удары и защиты» и тем других блоков, осваиваемых на этапе базовой подготовки.

Перед практическими занятиями базового этапа подготовки, отведенными на формирование и освоение техники выполнения болевых приемов в стойке, стоят следующие задачи [4]:

- формирование у сотрудников ОВД осознанного отношения к процессу поэтапного освоения техники болевых приемов в стойке;

- формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей базовых двигательных умений и навыков в передвижении на необходимую дистанцию осуществления контроля (захватом или подставкой) атакуемой руки ассистента (с сохранением или трансформацией боевой стойки), чтобы создать условия для эффективного проведения отвлекающего удара и выведения ассистента из равновесия;

- обучение классической технике выполнения болевых приемов в стойке на правую и левую руку ассистента, не оказывающего сопротивления.

Многолетняя практика планирования учебного процесса на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей показывает, что формирование двигательных умений в выполнении болевых приемов в стойке на базовом этапе подготовки целесообразно начинать после начального освоения двигательных действий и приемов учебной темы «Удары и защиты». То есть тогда, когда сотрудники ОВД уже должны знать, что такое боевая стойка. А также понимать: как можно перейти из левосторонней стойки в правостороннюю; как выйти на оптимальную дистанцию для осуществления контроля атакуемой руки ассистента; как выполнить удар – рукой или ногой?

Перед практическими занятиями базового этапа подготовки, отведенными на формирование и освоение техники выполнения бросков, стоят следующие задачи [3]:

- формирование у сотрудников ОВД осознанного отношения к процессу поэтапного освоения техники выполнения бросков;

- формирование у сотрудников ОВД базовых двигательных умений и навыков, в том числе в передвижении на необходимую дистанцию, выполнения захватов за различные части тела или одежду ассистента, с сохранением или трансформацией боевой стойки. Это является необходимым условием для эффективного проведения одного из обязательных элементов единоборства в захвате – выведения ассистента из равновесия;

- обучение сотрудников ОВД классической технике выполнения бросков ассистента, при отсутствии сопротивления, в сторону, назад и вперед.

К формированию двигательных умений в выполнении бросков на первом этапе подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей целесообразно приступать после начального освоения двигательных действий и приемов темы:

- «Удары и защиты», когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели научатся понимать, что такое боевая стойка, смогут менять боевую стойку, то есть естественно переходить из левосторонней стойки в правостороннюю и обратно. Научатся выходить на оптимальную дистанцию для осуществления необходимого захвата ассистента за различные части его тела или одежду;

- «Специально-подготовительные упражнения», когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели изучат технику выполнения специально-подготовительных упражнений в стойке и партере. Укрепят мышцы и связки своего тела, преимущественно спины и шеи, применяя эти упражнения на практических занятиях по физической подготовке. Приобретут специальные координационные умения, в том числе освоят на уровне умения приемы самоотраховки при падении вперед, на бок и спину. Освоят простейшие элементы акробатики, такие как кувырок вперед и назад, прыжки-кувырки в высоту и в длину, перевороты боком правым и левым плечом вперед и т.д.;

- «Приемы борьбы лежа», когда сотрудники ОВД, курсанты и слушатели, осваивая определенные элементы борьбы в партере (удержания и уходы от них, перевороты, болевые приемы и т.д.), приобретут умение вести единоборство в условиях плотного обоюдного захвата.

Вначале на уровне умения осваиваются средства темы «Специально-подготовительные упражнения», затем темы «Приемы борьбы лежа», а затем темы «Броски» в комплексе со средствами первых двух тем. Средства темы «Специально-подготовительные упражнения» непосредственно после первоначального освоения совершенствуются и усложняются в процессе проведения подготовительной части всех практических занятий блока «Приемы борьбы».

На последующих этапах подготовки, в зависимости от узконаправленных профессиональных служебных задач и ситуаций, в которых приходится

действовать сотрудникам ОВД разных специализаций, должны меняться цель и задачи их физической подготовки. При этом приоритетом в процессе совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы и специальных технико-тактических действий должны быть индивидуальные двигательные способности каждого сотрудника ОВД.

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 (ред. от 14 января 2020 г.).
2. Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : удары руками и защита от них : учебно-методическое пособие / В.А. Серебрянников [и др.]. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД РФ, 2019. – 138 с.
3. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России броскам : учебно-методическое пособие / В.А. Серебрянников [и др.]. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 136 с.
4. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке : учебно-методическое пособие / В.А. Серебрянников [и др.]. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2020. – 132 с.

А.С. Сергиенко, А.П. Шкуро

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»

Огневая подготовка как учебная дисциплина включена в учебные программы подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. Ее преподавание в различных образовательных организациях определяется множеством факторов, например наличием определенной материально-технической базы, сложившейся спортивно-педагогической школой, локальными нормативными актами вуза, регламентирующими учебный процесс, и иными аспектами.

При очевидных отличиях общим для всех преподавателей, занимающихся огневой подготовкой с разными категориями обучающихся, является постоянный поиск оптимальных путей решения задач огневой подготовки в

условиях реального учебного процесса. Во многом необходимость такого поиска определяется тем, что для огневой подготовки не удастся заимствовать готовые педагогические решения других учебных дисциплин. Например, физическая подготовка (как общая, так и специальная) и высокий интеллект обучающегося, даже в сочетании с уверенными знаниями основ баллистики, материально-технической части оружия и других теоретических вопросов, несомненно, оказывают большое влияние на успешность освоения дисциплины, но далеко не всегда эти факторы являются решающими.

Образуя основу личностных факторов успешного обучения огневой подготовке, эти базовые характеристики явно нуждаются в связующем элементе, который можно определить как «психологическая готовность» к деятельности, связанной с применением огнестрельного оружия. Данный факт определяет необходимость разработки системы психологического обеспечения огневой подготовки.

Отметим, что совершенствование психологического обеспечения огневой подготовки в рамках учебного процесса в вузах МВД России представляет интерес и является актуальным еще и потому, что ориентировано прежде всего на повышение профессионализма профессорско-преподавательского состава образовательных организаций и, как следствие, увеличение эффективности проводимых учебных занятий.

Для понимания и последующего описания огневой подготовки как специфического вида деятельности необходимо в первую очередь определить задачи, которые ставятся в ее рамках. В соответствии с Наставлением по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации основными задачами огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации являются:

- приобретение сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации знаний материальной части огнестрельного оружия тактико-технических характеристик, мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами;

- 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 и гранатометания.

Для решения указанных задач огневая подготовка включает теоретический и практический разделы, о чем также содержится указание в тексте наставления.

Даже поверхностный анализ огневой подготовки как специфического вида деятельности обнаруживает его родство с процессом обучения, что наглядно подтверждает наличие в постановке задач характерных маркеров – знаний, умений и навыков. Следовательно, для огневой подготовки

характерно взаимодействие преподавателя и обучающегося, в результате чего у обучающегося формируется набор необходимых знаний, умений и навыков, а задача педагога заключается в формировании необходимых условий для усвоения знаний, формирования навыков и тренировки умений.

Вместе с этим нельзя не отметить и выраженный профессионально направленный характер огневой подготовки как вида деятельности.

Понимание огневой подготовки как вида профессиональной деятельности должно позволить описать ее структуру, подтвердив тем самым правомерность такого подхода. Одной из наиболее распространенных является структурная модель профессиональной деятельности, предложенная Е.А. Климовым и включающая:

- цели труда, представление о конечном результате профессиональной деятельности;
- предмет труда;
- средства профессиональной деятельности;
- профессиональные служебные обязанности;
- система прав;
- производственная среда, предметные и социальные условия труда.

Из перечисленных структурных элементов в контексте рассмотрения психологического обеспечения огневой подготовки как специфического вида профессиональной деятельности наибольший интерес вызывает предмет труда.

Предмет труда является наиболее сложным для формального описания из перечисленных структурных элементов, особенно когда речь идет о сферах деятельности, характеризующихся значительной информационной неопределенностью. Применительно к огневой подготовке можно предположить, что предметами труда педагога выступают обучающийся (несмотря на то, что термин «обучающийся» предполагает значительную степень самостоятельности), его психика, т.е. когнитивные, эмотивно-аксиологические и поведенческие процессы.

Для преподавателя начальных классов такое определение было бы полностью справедливым и достаточным, поскольку в процессе обучения учитель формирует у ребенка навыки счета, письма, чтения, а также произвольной деятельности (произвольное внимание, самоконтроль, самооценка). В ходе освоения дисциплины «Огневая подготовка» в образовательных организациях МВД России происходит обучение курсантов и слушателей решению профессиональных задач определенного типа. Поэтому для оптимального описания предмета труда из всего многообразия личностных характеристик, претерпевающих трансформацию в период обучения курсанта в вузе (как психологических, так и имеющих социальную или биологическую природу), нужно выделить прежде всего те, которые позволяют эффективно решать задачи огневой подготовки. Эта задача крайне сложна

и, нужно признать, до настоящего времени остается не решенной в должной степени.

Интересный подход к психологической подготовке военнослужащих предложен А.Г. Караяни в рамках военной психологии, решающей во многом схожие задачи. При таком подходе под технологией психологической подготовки войск к боевым действиям понимается совокупность разворачиваемых по определенному алгоритму способов и средств психологического воздействия на военнослужащих, социальную и эргономическую среду в интересах формирования целевого психологического ресурса, позволяющего эффективно решать поставленные им боевые задачи.

Целевой психологический ресурс в самом общем понимании можно определить как совокупность личностных характеристик субъекта (когнитивных, эмотивно-аксиологических и деятельностно-поведенческих), необходимых для решения профессиональных задач определенного вида.

Детализация указанных личностных характеристик, как и разработка конкретных педагогических технологий по их формированию, актуализации и поддержанию, должна стать предметом дальнейших психолого-педагогических исследований. Представляется, что значительную помощь в решении данной научной задачи может оказать не только опыт, накопленный в рамках педагогической, военной и когнитивной психологии, но и результаты, полученные в рамках исследований, посвященных подготовке спортсменов (в том числе – спортсменов-стрелков).

К настоящему времени известно огромное количество исследований, посвященных психологической подготовке стрелка-спортсмена, в которых описан опыт работы тренеров как в рамках традиционного тренировочного процесса спортивных школ, так и в условиях обучения курсантов в вузах МВД России, ФСИН, в военных образовательных организациях.

Значительная часть таких работ подготовлены без участия специалистов-психологов и, как следствие, представляют квинтэссенцию представлений о психических процессах, определяющих суть, закономерности и основные этапы процесса, например учебно-тренировочного, на основе жизненного и профессионального опыта конкретного специалиста.

Нужно признать, что работы выдающихся спортивных тренеров имеют огромную ценность, т.к. в них заключен уникальный опыт, преимущественно спортивных школ СССР, но с точки зрения психологии большого интереса они не представляют, так как психические процессы описаны по большей части языком житейской психологии и адресованы начинающим тренерам и педагогам, а не ученым-психологам.

Понимание важности, а также научной (теоретической) и практической значимости проблемы изучения психологических условий и механизмов, необходимых для максимально полной реализации задач огневой подготовки, позволяют сделать вывод о том, что такие исследования необходи-

мы и должны проводиться совместно специалистами-психологами и специалистами-педагогами, имеющими многолетний опыт преподавания дисциплины «Огневая подготовка» в образовательных организациях МВД России.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880.
2. Караяни, А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах / А.Г. Караяни. – М.: Военный университет, 1998. – 194 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСААФ, 1981. – 142 с.

В.В. Силантьев

К ВОПРОСУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАЧ, СВЯЗАННЫХ С ОГРАНИЧЕНИЕМ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ АССИСТЕНТА, ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ, КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В условиях происходящих в стране политических и социально-экономических преобразований и обусловленной этим непростой криминальной обстановки становится очевидной необходимость поиска новых путей повышения качества подготовки специалистов всех отраслей правоохранительной деятельности, пересмотра многих «традиционных подходов» к проблемам обучения. В руководящих документах содержатся указания на активное внедрение новых прогрессивных методов обучения. Это требование основывается на необходимости повышения качества подготовки специалистов для органов внутренних дел.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с опасностями, будь то задержание вооруженного преступника оперативной группой или работа следователя или дознавателя в кабинете ОВД. Часто такие ситуации являются экстремальными и характеризуются дефицитом информации и времени для принятия ответственных решений, постоянным изменением обстановки, неожиданностью действий задерживаемого и другими стресс-факторами.

Результатом обучения в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел должен стать большой арсенал двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Двигательный навык состоит из элементов двигательного действия.

В выполнении целостного двигательного действия требуется координированное взаимодействие всех его элементов, характеризующихся по пространственным, временным и динамическим показателям [2].

Важными свойствами навыка являются 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 [2].

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, оказывает негативное влияние на способность принимать правильные решения.

Поэтому накопленный багаж двигательных умений и навыков в совокупности с психологической подготовленностью позволит сотруднику в экстремальных условиях служебной деятельности найти оптимальное решение двигательной задачи с целью обеспечения личной безопасности и осуществления задержания правонарушителя.

С целью обучения и оценки уровня владения боевыми приемами борьбы необходимо решать задачи [1] практического задержания правонарушителя, 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 приемам борьбы, необходимо учитывать, что умение применять приемы переходит в навык при многократном повторении на фоне психоэмоционального напряжения, как и при спортивном поединке. Для подготовки сотрудника необходимо использовать это понимание при обучении, в процессе совершенствования боевых приемов 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 препятствиях и специально подготовленных сооружениях), широко видоизменять фабулы и условия выполнения задач, применять разнообразные методы тренировки.

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

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания или зачитывается базовая завязка (вводная), ситуация, моделирующая условия задержания преступника, а затем дается исполнительная команда «Вперед!».

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

Для обеспечения у курсантов, слушателей психоэмоционального напряжения необходимо решать задачи практического задержания преступника, моделируя профессиональную деятельность, основным принцип практического задержания – внезапность атаки, другими словами, соблюдение условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить нападающий [1].

Оценивание выполнения приемов на несопротивляющемся противнике, по нашему мнению, будет эффективно только на начальном этапе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

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. Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность и актуальность вопроса формирования навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки у сотрудников полиции.

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. Троян, Е.И. Обучение боевым приемам 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.

Д.Г. Тортомашев, Н.Г. Колбатюк, А.Ю. Бордачев

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

26 февраля 2019 г. министр внутренних дел Российской Федерации В.А. Колокольников, выступая на ежегодной расширенной коллегии МВД России, заявил, что в 2019 году в России при исполнении служебных обязанностей погибли около 60 сотрудников полиции, более 3 тысяч пострадали. Данная статистика позволяет сделать далеко не положительный вывод – сотрудник полиции зачастую просто не подготовлен к правильным и четким действиям в условиях, связанных с задержанием вооруженного преступника, так как в этот момент он находится в состоянии стресса.

Несомненно, для сотрудника полиции задержание вооруженного преступника относится к весьма стрессовой ситуации, так как существует реальная угроза причинения вреда здоровью или же вовсе летального исхода. Сотрудник полиции не каждый день сталкивается с задержанием таких лиц, но это не значит, что он не должен быть к этому готов, при этом не столько физически, сколько морально.

Каждый сотрудник полиции проходит первоначальную подготовку по установленной программе обучения. Но стоит отметить, что далеко не всегда удастся в полной мере обучить сотрудника всем необходимым навыкам.

Это касается и действиям в стрессовых условиях при задержании вооруженного преступника. Ведь действия полицейского, его моральное и психическое состояние в учебном тире и в реальной жизни существенно отличаются. Создать в учебном тире стрессовую ситуацию, связанную с применением оружия, конечно, можно, но это будет не так эффективно.

Именно поэтому необходимо четко определить пути решения проблемы, связанной с действиями сотрудника полиции в стрессовых ситуациях. Проще говоря, как сделать так, чтобы сотрудник мог грамотно и четко действовать в различных ситуациях, в том числе и при задержании вооруженного преступника.

Служба в органах внутренних дел относится к числу одной из самых опасных в нашей стране, так как связана с повышенным риском для жизни и здоровья сотрудника. Связана она также и с определенными факторами риска: социально-бытовыми, профессиональными и ситуативными (временными).

Данные факторы приводят к тому, что сотрудник попросту устает, ухудшается его моральное и психическое состояние, уменьшается мотивация к работе, а уровень стресса, наоборот, существенно увеличивается. Вследствие этого он уже не может качественно исполнять возложенные на него обязанности.

Именно поэтому необходимо установить пути противодействия стрессовым ситуациям. Считаем, что целесообразно выделить следующие пути решения данной проблемы.

Так, преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России А.Ю. Бордачев предлагает использовать бег как средство борьбы со стрессом. Он считает, что повысить устойчивость к стрессовым ситуациям поможет бег в любом его качестве, и к этому средству можно прибегать постоянно. А самое главное преимущество бега – это то, что для занятия им не требуется специальное оборудование, а только желание и наличие спортивной обуви [1].

К этой категории можно отнести и все физические упражнения. Более здоровые люди меньше страдают от стресса и его последствий, нежели те, чье здоровье оставляет желать лучшего. Физические упражнения – это весьма хороший и эффективный способ улучшить качество жизни.

Также А.Ю. Бордачев считает, что одним из способов борьбы со стрессом является приобретение и постоянное, систематическое улучшение навыков в условиях риска в повседневной служебной деятельности. Совершенствование однажды приобретенного навыка, как полезного и эффективного инструмента реализации задач повседневной служебно-боевой

деятельности сотрудника, может осуществляться лишь при условии ежедневного или, по крайней мере, систематического и периодического его применения в реальных или учебных ситуациях [2].

Уровень нашего профессионализма способен сделать нас более или менее устойчивыми к воздействию стресса. Люди, лучше владеющие профессией, как правило, считают свою работу менее стрессовой, чем те, которые уступают им в квалификации и профессионализме [3].

Сотрудник полиции – такой же человек, как и все, ему так же нужна поддержка семьи. Семья является основной ценностью жизни для любого человека, она способна вытащить человека из любой негативной ситуации. Приходя домой после тяжелого рабочего дня или ночи, сотрудник полиции находит успокоение в любимой жене, детях и т.д.

У сотрудника полиции, как у любого человека, должно быть хобби, развлечение, которым бы он занимался в свободное от службы время. Это может быть все, что угодно: пение, рисование, прогулки и т.п. Суть в том, чтобы сотрудник мог отвлечься от повседневной рабочей рутины.

Служебная деятельность сотрудника полиции характеризуется высоким уровнем эмоциональной и нервной напряженности, которая обусловлена высокой степенью ответственности, реальной угрозой жизни и здоровью. Чрезмерная эмоциональная нагрузка приводит к стрессам, которые в свою очередь мешают сотруднику четко выполнять возложенные на него обязанности. Именно поэтому нами были предложены следующие пути повышения стрессоустойчивости:

- бег, а также общие физические упражнения;
- приобретение и постоянное, систематическое улучшение навыков в условиях риска в повседневной служебной деятельности;
- поддержка семьи, близких, друзей и коллег;
- наличие хобби, развлечения, которое поможет отвлечься от служебных проблем и восстановить силы.

Считаем и очень надеемся, что если придерживаться этих путей борьбы со стрессом, то количество убитых и раненых сотрудников значительно уменьшится, ведь каждый сотрудник полиции важен для нашего общества.

Библиографический список

1. Бордачев, А.Ю. Бег как средство борьбы со стрессом у слушателей образовательных учреждений МВД России / А.Ю. Бордачев // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2020. – С. 207-208.

2. Бордачев, А.Ю. Формирование навыков в условиях риска у сотрудников полиции в повседневной служебной деятельности / А.Ю. Бордачев //

Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XIII международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2020. – С. 35-36.

3. Табурца, В.А. Стресс в служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов / В.А. Табурца // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 126-130.

О.В. Устиловская

ТРУДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

На определенном этапе обучения дисциплине «Огневая подготовка» большинство курсантов Дальневосточного юридического института МВД России сталкиваются с трудностями в производстве качественного, результативного выстрела. Из 147 опрошенных курсантов второго курса 98% признают такие трудности и только 2% их не испытывают. Все трудности можно разделить на две большие группы.

Трудности технического характера испытывают 40,33% опрошенных (рис. 1). Они включают в себя:

- неумение правильно нажимать на хвост спускового крючка (22,5%);
- неумение удерживать ровную мушку в районе прицеливания (25,2%);
- наличие тремора руки при удержании оружия в районе прицеливания (67,3%).

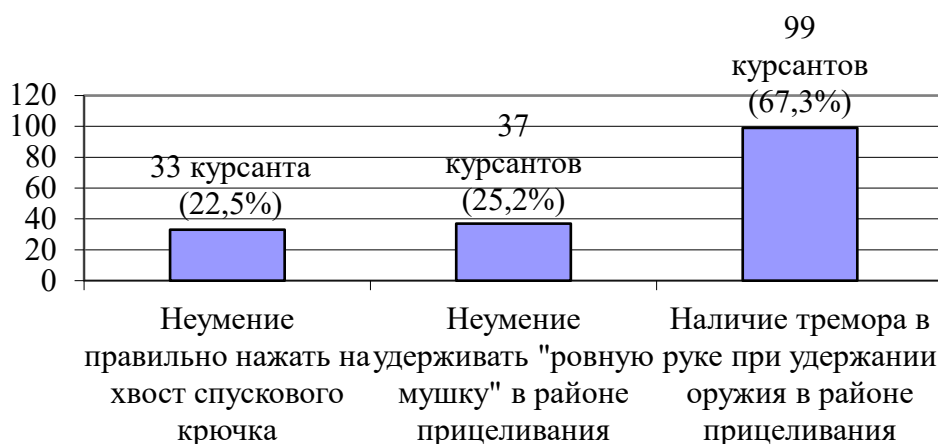


Рис. 1. Техническая группа трудностей

Трудности психологического характера испытывают 59,67% опрошенных. Группа содержит следующие факторы (рис. 2):

- боязнь звука своего выстрела (8,2%);
- боязнь звука выстрела соседей по смене (42,2%);
- боязнь работы с боевыми патронами (2,7%);
- неуверенность, предварительный настрой на отрицательный результат (32%);
- ожидание и сопротивление отдаче оружия (36,7%);
- желание поразить цель в наиболее благоприятный момент устойчивости оружия (48,3%).

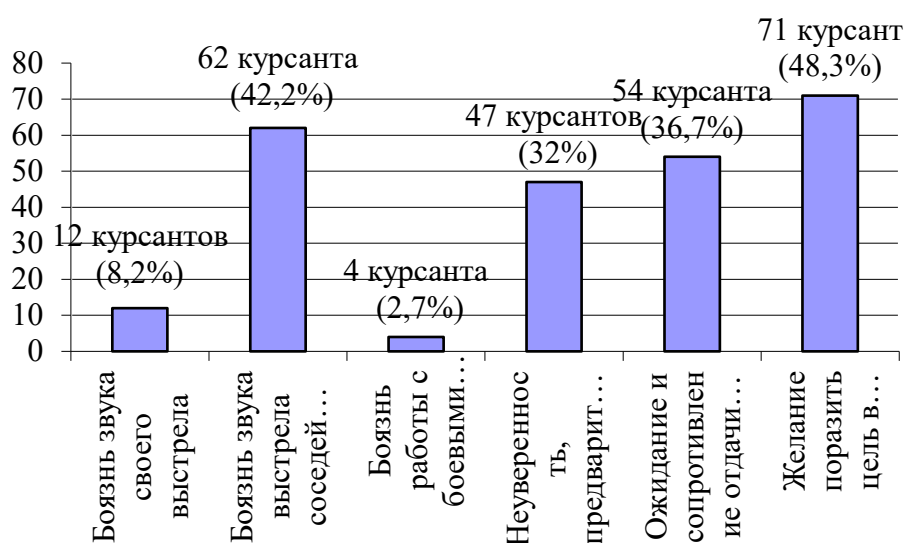


Рис. 2. Группа психологических трудностей

У обучающихся данные трудности в производстве выстрела встречаются как самостоятельно, так и в совокупности, образуя различные комбинации. Неустойчивость оружия и ожидание выстрела неизменно приводят к третьей ошибке – неправильному нажиму на спусковой крючок.

Неумение правильно нажать на спусковой крючок приводит к тому, что все усилия стрелка по удержанию идеально ровной мушки в районе прицеливания становятся бессмысленными. Наблюдается эффект «цепной реакции», когда одна ошибка (она же трудность) влечет за собой другую.

Существует два неизменных и достаточных условия производства хорошего выстрела – ровная мушка и плавный нажим на спусковой крючок. На первый взгляд, соблюдение этих условий не должно вызывать проблем. Однако в действительности это не так. Ровная мушка должна находиться в районе прицеливания все время, пока происходит обработка спуска. Эти оба условия должны соблюдаться одновременно. В этом и заключается основная проблема.

Методика преодоления этих проблем заключается в следующем:

- 1) выявить, какую трудность или трудности испытывает каждый курсант;
- 2) если трудностей две и более у одного обучающегося, в первую очередь устраняется более выраженная ошибка;
- 3) не выполнять упражнение стрельб полностью, пока обучающийся не научится выполнять качественно отдельный выстрел;
- 4) упражнения стрельб с ограничением времени на стрельбу обучающиеся, имеющие трудности в технике выстрела, должны начинать выполнять с тем временем, при котором могут контролировать свои действия.

Разберем основные трудности в производстве выстрела.

1. Неустойчивость наведенного на цель пистолета. Основная ошибка заключается в том, что обучающиеся стремятся сохранить абсолютную неподвижность оружия на мишени. Сделать это практически невозможно. Причина этого очевидна: неподвижные, стационарные положения неестественны для человеческого тела. Неизменность позы формируется и удерживается взаимокompенсирующим напряжением мышц антагонистов. Любой перекос, неравномерность напряжения мышц приводят в движение систему стрелок-оружие. Показать курсантам то, что колебания ровной мушки на мишени при правильном нажатии на спусковой крючок не влияют на качество выстрела можно с помощью макета прицельных приспособлений и мишени, а также стрельбой по условиям подготовительного или первого упражнения действующего Наставления с явно видимыми колебаниями оружия [1]. Обучающиеся должны ясно понимать, что район прицеливания на мишени равен району попадания пули. Чтобы пуля при выстреле попала в габарит «8» на грудной мишени, пистолет с ровной мушкой может совершать колебания в пределах круга на мишени равному диаметру «8» – 30 см. Удерживать оружие в таком районе прицеливания не составляет труда даже начинающим стрелкам. Другими словами, стрелок должен стараться сделать выстрел на фоне непрерывных колебаний пистолета. Его желание завершить нажатие на спусковой крючок тогда, когда ровная мушка находится в какой-то определенной точке мишени, наверняка приведет к «рывку», резкому нажиму на хвост спускового крючка пистолета, в результате чего он изменит свое положение в пространстве. Итог – плохой выстрел.

2. Неумение правильно нажимать на спусковой крючок.

Как было указано выше, неправильный нажим на спусковой крючок перечеркнет все усилия стрелка по удержанию оружия в районе прицеливания.

Весь секрет правильного нажима на спусковой крючок заключается в изолированной от всей кисти работе указательного пальца на спусковом крючке. Эту изолированную работу необходимо тренировать, используя известные упражнения. Показать правильный нажим необходимо в процессе стрельбы. Для этого преподаватель, находясь справа от стрелка, удержи-

вающего пистолет в районе прицеливания, накладывает свою правую руку на правую руку стрелка, указательный палец которого свободно лежит на спусковом крючке, и совершает нажим. Задача стрелка – удерживать ровную мушку на мишени и запомнить движение указательного пальца преподавателя на спусковом крючке. Это движение должно быть плавным и с равномерным усилием, как движение пресса. После выполнения выстрела, при движении указательного пальца вперед (отпускание спускового крючка) кисть руки не должна расслабляться. Необходимо объяснить обучаемым стрелкам, что усилия, с которыми они удерживают пистолет и нажимают на спусковой крючок, должны быть постоянными. Причем усилия удержания пистолета должны быть одинаковыми до выстрела, во время выстрела и после выстрела.

3. С трудностями психологического характера помогают справиться следующие меры.

Хороший эффект дает использование наушников при проведении стрельб, стрельба по очереди. Однако это не решение проблемы. Необходимо использовать такие приемы, как стрельба попеременно с холостыми патронами, о чем стрелок не должен догадываться, и стрельба с выбором оружия. Перед стрелком лежит несколько пистолетов с включенным предохранителем, в которых патрон находится в патроннике (но патрон не во всех пистолетах). Обучающийся берет их по одному, взводит курок и выполняет выстрел. Если пистолет не заряжен, стрелок, допустив ошибку в нажатии на спусковой крючок, видит это по смещению пистолета с линии прицеливания.

Систематические тренировки и стрельба с ограничением по времени позволяют избавиться от неуверенности в положительном результате, боязни работать с боевыми патронами и ожидания отдачи. Хорошим способом преодоления психологических трудностей является использование методов дуэльной стрельбы и соревновательных методов, которые позволяют обучающимся преодолевать свою неуверенность. Выполняя упражнения в стрессовых ситуациях, обучающиеся приобретают уверенность в своих действиях при проведении учебных стрельб.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // СТРАС «ЮРИСТ».

В.В. Ушакова, С.В. Малетин

ТАКТИКА ОБНАРУЖЕНИЯ СЛЕЖКИ В РАМКАХ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЦ, ПОДЛЕЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ

Слежка со стороны преступников может вестись за находящимися под государственной защитой гражданами (персонал объекта и члены их семей) с целью изучения режима их жизнедеятельности, особенностей характера и манер поведения, слабых и сильных сторон охраны, тактики сопровождения, маршрутов передвижения и наиболее посещаемых мест, деловых и частных контактов, привычек и шаблонных действий сотрудников физической защиты по обнаружению преступников и отрыву от них.

При подготовке акции против охраняемого лица преступники будут стремиться ознакомиться с местом, маршрутом и районом предстоящей слежки, наметить места для установки временных или стационарных пунктов для встречной слежки за объектом наблюдения, изучить названия улиц, правоохранительный режим, возможности ориентирования для быстрого покидания района после акции на машине или пешком [1, с. 5; 4, с. 12].

Наглядным примером этого явились ряд заказных убийств чиновников в 1990-е годы. По общеизвестным признакам можно предположить, что маршрут движения объектов преступления тщательно изучался и место для акции выбиралось с учетом того, что оно являлось обязательным для его проезда из-за особенностей застройки и режима дорожного движения в районе убийства. Кроме того, наличие средств радиосвязи у преступников свидетельствует о ведении сообщниками встречного наблюдения за подъездом жертвы к месту стрельбы. Отсутствие у водителя опыта действия в экстремальных условиях или несоблюдение им правил перевозки охраняемого лица в условиях интенсивного дорожного движения не позволило ему вывезти жертву из-под огня.

Для эффективного выявления слежки преступников за членами семей охраняемого лица сотрудникам отделения физической защиты необходимо знать отношение к ним в месте проживания (местные знают особенности режима охраны), состав семьи, родственников (знакомых), причины отсутствия их дома, планы передвижений в течение ближайшего времени, адреса, места развлечений, учебы и маршруты их передвижений.

Известно, что заказное убийство осуществляется профессиональными преступниками, которые выезжают по месту исполнения, где производят рекогносцировку места или маршрутов движения своей жертвы в течение одной-четырех недель. Как правило, до этого охраняемый объект могут изучать группы поддержки и прикрытия, члены которых в иерархии структур заказных убийц занимают более низкие уровни в преступных структурах.

В структуре отделения физической защиты каждый сотрудник должен знать свои обязанности по выявлению слежки [2, с. 126; 3, с. 118]. Водитель основного автомобиля выполняет указания прикрепленного и одновременно в движении выполняет основную роль в обнаружении слежки преступников. Он обеспечивает безопасное движение, знает и лично готовит рабочий, запасной и ложный маршруты, их хронометраж и особенности (светофоры, перекрестки, посты ГИБДД, участки ремонтных работ, транспортные и дорожные режимы (знаки)); тщательно изучает места «ловушек» и определяет технику вождения в них; паркует машину с учетом оперативной обстановки и условий обнаружения слежки, не покидает ее; перед каждым выездом и периодически после остановок под слежкой тщательно производит технический осмотр машины на предмет закладки взрывных устройств или технических средств негласного получения информации; знает радиообстановку по маршрутам следования; обеспечивает беспрепятственный проезд охраняемого лица в любой дорожной и оперативной обстановке.

Водитель автомобиля прикрытия выполняет указания старшего сотрудника, с момента его посадки обеспечивает безопасное движение (перемещение) основного автомобиля методом непосредственного сопровождения; тщательно выявляет слежку за охраняемым объектом и проводит мероприятия по активному отрыву от нее; в схеме обнаружения слежки имеет свой сектор наблюдения и обязанности по созданию для преступников «непредвиденных ситуаций» в движении. Обслуживание и технический осмотр машины прикрытия проводятся так же, как основной.

Остальные сотрудники отделения физической защиты выполняют обязанности по выявлению слежки в своем секторе наблюдения; могут привлекаться для встречного или скрытого наблюдения; участвуют в обеспечении пассивных и активных мер отсечения слежки или «естественного» ухода от нее [1, с. 19].

Дежурный оперативно-розыскной части при обнаружении слежки координирует деятельность по противодействию ей, документально фиксирует перемещение охраняемого лица и места появления преступников, их описания и номера машин (выясняет их принадлежность), информацию с постов встречного наблюдения, ориентировки правоохранительных органов с приметами подозрительных лиц и транспорта для их передачи охране; ведет график работы группы; поддерживает информационную связь с правоохранительными органами, а оперативную – с руководством объекта.

Библиографический список

1. Волчок, Ю.Г. Рекомендации по обнаружению слежки при частной охране / Ю.Г. Волчок // Серия «Профессионалам частной охраны». Выпуск второй. – М.: МЦНТИ, 1998. – 48 с.

2. Гричанов, А.С. К проблеме организации эффективного процесса совершенствования служебно-профессиональной безопасности сотрудников ОВД / А.С. Гричанов // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 126-128.

3. Гричанов, А.С. Особенности профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции на этапе начального освоения специальности / А.С. Гричанов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 2 (44). – С. 118-119.

4. Гуралев, В.М. О некоторых аспектах формирования готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности / В.М. Гуралев, А.С. Сергиенко // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2011. – С. 104-110.

В.А. Филиппович

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ
ПРИ СИЛОВОМ ЗАДЕРЖАНИИ
У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

В служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов при выполнении профессиональных обязанностей нередко возникает необходимость силового задержания вооруженных и невооруженных преступников. Задержания происходят в ситуациях криминального конфликта, открытого психологического или физического противостояния правонарушителя с сотрудниками силовых ведомств. К подобным ситуациям следует отнести случаи, когда злоумышленники застигнуты во время совершения преступления или благодаря оперативно-розыскным мероприятиям выявлена причастность к этому одного человека или организованной группировки.

Подобные обстоятельства конфликтов на криминальной почве и инцидентов в разной степени насыщены опасностью, эмоциональностью, психологической напряженностью и предъявляют высокие требования к физической и психологической подготовленности сотрудников правоохранительных органов.

При задержании преступных элементов с использованием физической силы нужны такие психофизические качества и опыт действий в подобных

ситуациях, как правильность ориентировки в обстановке, быстрота, самообладание и устойчивость, бдительность, готовность к незамедлительному реагированию. Кроме того, необходима подготовленность для выполнения специальных действий и приемов силового задержания.

Как показывает практика, условия задержания отличаются обычно высоким динамизмом, стремительно меняющимися ситуациями. Все это требует безотлагательного принятия верных решений, полного анализа сложившейся обстановки, быстрых и решительных действий в обстановке дефицита времени.

Однако анализ и статистика показывают, что многие сотрудники, выполняющие силовое задержание, не всегда соответствуют предъявляемым требованиям, допускают нарушения инструкции, не совсем верные действия, приводящие к ранениям и нередко к летальному исходу.

Наиболее характерно тактике действий сотрудника должны быть свойственны решительность и быстрота действий, то есть опережение преступника, исключение возможности его подготовки к оказанию сопротивления и скрытию с места преступления.

Методические рекомендации, анализ специальной литературы и документации показывают, что для тактических действий при задержании в основном характерна первостепенность убеждения и психического давления на преступника. Практика показывает, что в большинстве случаев требования сотрудников полиции на законных основаниях большинством людей воспринимаются адекватно, тем не менее имеют место случаи оказания сопротивления законным требованиям. В сложившейся ситуации сотрудник полиции обязан доходчиво разъяснить гражданину о последствиях и ответственности за отказ выполнять законные требования и только при продолжении нарушения или отказе проследовать в дежурную часть полиции применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие. Главным образом адекватность мер применения физической силы на правонарушителя зависит от степени опасности его противоправных действий и других обстоятельств.

При силовом задержании необходимо учитывать психологические особенности и психическое состояние правонарушителей, предвидеть их возможные действия в конкретной ситуации. Все это требует от сотрудников полиции определенных профессиональных знаний, умений и навыков, прогнозирования поведения задерживаемого и т.д. В этом случае важной будет информация о степени общественной опасности задерживаемого лица, его физическом и эмоциональном состоянии. Учитывая эти обстоятельства, должно приниматься решение о способе, месте и времени силового задержания. Заблаговременно необходимо грамотно продумать и предпринять меры по обеспечению личной безопасности сотрудников полиции при задержании.

Для благополучного исхода при выполнении поставленной задачи необходимо учитывать психическое состояние человека на момент задержания (аффект, отчаяние, ненависть, стресс, фрустрация и т.д.). Кроме того, всегда следует помнить, что в состоянии алкогольного или наркотического опьянения у человека, как правило, могут проявляться импульсивные физические проявления и возникать агрессивное сопротивление.

В качестве рекомендаций следует знать, что в случаях, когда задержание агрессивного вооруженного преступника не носит экстренного характера (например, если преступник блокирован и не имеет возможности спрятаться и причинить вред окружающим), не следует излишне форсировать задержание – продление состояния безысходности создает более благоприятные психологические и физические условия для задержания [1].

Мы склонны думать, что способы воздействия на задерживаемого правонарушителя, в том числе и психологические, должны обязательно изначально отрабатываться и совершенствоваться на практических занятиях по физической подготовке. Однако личный опыт и педагогические наблюдения показывают, что в основном на практических занятиях по физической подготовке, выполняя приемы задержания с последующим сопровождением ассистента, курсанты и слушатели ограничиваются только лишь демонстрацией двигательного действия без сопротивления и без психического воздействия на ассистента.

Считаем нужным сказать, что исключительно в своем большинстве преподавательский состав по физической подготовке образовательных организациях МВД России уделяет основное внимание правильному и быстрому выполнению боевых приемов борьбы, пренебрегая в процессе силового задержания психологической составляющей.

Готовы утверждать, что ошибочность такого взгляда очевидна, ведь развитие требуемого умения и навыка верного выполнения любого двигательного действия совершается еще на этапе его разучивания. В учебно-тренировочном процессе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов весьма значимо осознавать необходимость интеграции психологической и физической подготовки при отработке боевых приемов борьбы, в частности силового задержания.

Как можно видеть, при отработке силового задержания основная часть курсантов и слушателей, за редким исключением, выполняют приемы молча и лишь подают невнятные команды голосом в самом конце приема. Хотя, без сомнения, воздействовать на правонарушителя (ассистента) целесообразно с самого начала выполнения приема, ведь при подаче команд оппонент понимает, что ему нужно делать и какое положение принять для того, чтобы болевое воздействие на суставы и мышцы было менее ощутимо. Более того, если правонарушитель выполняет все требования сотрудника полиции, то и весь процесс задержания происходит с наименьшими

физическими усилиями и без риска получить травму, что является немаловажным аспектом.

Помимо всего прочего, следует сказать, что обеспечение практической направленности на занятиях по физической подготовке с самого начала обучения в образовательных организациях МВД России боевым приемам борьбы и приемам силового задержания должно являться обязательным и приоритетным при подготовке специалистов для правоохранительных органов МВД России, а не ограничиваться лишь демонстрацией на несопротивляющемся ассистенте [2; 3].

По нашему мнению, в связи с вышесказанным в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке необходимо более внимательно и с прикладной направленностью относиться к грамотным технико-тактическим действиям при обучении и совершенствовании приемов силового задержания. Важнейшее значение при этом имеет использование фактора неожиданности, а также психического воздействия на предполагаемого преступника, а именно четкий и громкий командный голос, внезапность и решительность в своих действиях, численное превосходство, светозвуковые гранаты и другие специальные средства.

Как известно, одной из основных задач процесса профессиональной подготовки сотрудников ОВД является целенаправленная подготовка квалифицированных специалистов, которые способны и готовы к противостоянию агрессивным действиям законопослушных и ступивших на преступную сторону граждан, в повседневных и экстремальных ситуациях проявлять физическую и психологическую готовность к решению поставленных служебных задач, что определено усложнением противостояния с организованной преступностью и проявлением все новых разновидностей незаконных и противоправных деяний.

В завершение следует отметить, что на учебно-тренировочных занятиях в процессе физической подготовки во время выполнения приемов силового задержания надлежит воспитывать у курсантов и слушателей умения и навыки подачи команд решительным и командным голосом с самого начала проведения боевого приема. Разумеется, что команды необходимо выполнять логично, своевременно и в тех условиях, где это уместно и не мешает выполнению поставленной задачи. Команды должны быть четкими и доходчивыми для правонарушителя (ассистента), направлены на выполнение всех законных требований и повиновение сотруднику полиции. В свою очередь, данный факт призван облегчить выполнение приема силового задержания и снизить уровень физического дискомфорта и риска получения травмы.

Библиографический список

1. Антонян, Ю.М. Психология преступления и наказания / Ю.М. Антонян, М.И. Еникеев, В.Е. Эминов. – М.: Пенатес-Пенаты, 2000. – 454 с.
2. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – 2016. – Вып. 52. – Ч. 3. – С. 34-41.
3. Дворкин, В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы / В.М. Дворкин // Научный компонент. – 2019. – № 3 (3). – С. 140-145.

В.А. Филиппович

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Решая в плане социальной жизни общества свои задачи по профилактике, раскрытию и расследованию преступлений, охране общественного порядка, обеспечению безопасности дорожного движения, сотрудники правоохранительных органов зачастую вступают в силовое противостояние и психологически обостренные отношения с частью граждан, особенно с теми, кто встал на путь конфликта с законом либо обладает деформированным правосознанием.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов зачастую сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным большой ответственностью за принятые решения, здоровье и жизнь людей.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники полиции пресекают преступления различного характера, в том числе связанные с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ, раскрывают преступления и задерживают подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Каждый день сотрудники правоохранительных органов рискуют не только здоровьем, но нередко и жизнью. На ежегодном расширенном заседании коллегии МВД

Российской Федерации глава ведомства В.А. Колокольников озвучил, что в 2019 году при исполнении служебных обязанностей погибли 59 сотрудников полиции, более трех тысяч правоохранителей были ранены.

Сегодня 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.

В связи с этим организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов в стенах образовательных организаций МВД России должны быть направлены на развитие не только физических и психических качеств и свойств личности, но и на специальное обучение стратегии, тактике и приемам обеспечения личной безопасности.

На наш взгляд, важным условием, способствующим формированию профессионально важных качеств, является построение учебно-воспитательного процесса на базе широкого внедрения проблемного обучения через систему поиска и решения обучаемыми проблемных учебно-практических заданий.

На занятиях по физической подготовке эти вопросы могут решаться путем создания учебно-практических ситуаций, требующих быстрой оценки обстановки, принятия незамедлительных решений, активных и инициативных действий по их реализации. По нашему мнению, это возможно при преодолении комплексной полосы препятствий, выполнении защиты от нападения вооруженного и невооруженного противника, в процессе учебно-тренировочных поединков по различным видам единоборств и т.д.

Умелое применение в учебно-воспитательном процессе по физической подготовке активных форм и методов обучения курсантов и слушателей позволит преподавателям развивать не только их познавательную деятельность, но и психомоторные реакции, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков.

По материалам бесед, анкетирования, наблюдений, изучения диссертационных исследований мы пришли к заключению о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей по своему содержанию, методике и формам проведения получила хорошее научное обоснование и практическую апробацию.

Однако современные научные данные и практический накопленный опыт свидетельствуют о том, что процесс психофизической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России может и должен быть усовершенствован организационно и методически.

Необходимо обеспечить педагогические условия подготовки с учетом данных и рекомендаций современной психологии, профессиональной дидактики по интенсификации, которые способствуют повышению качества и профессионального уровня обучаемых [1; 2].

Осуществляя психофизическую подготовку, необходимо создавать в ходе практических занятий напряженную обстановку, моделировать психологические трудности, развивать профессионально важные качества. В этом случае может хорошо сочетаться связь физической подготовки, занятия спортом с психологической подготовкой обучающихся.

Задачи по формированию психофизической подготовленности курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке в Сибирском юридическом институте МВД России решаются не только общепринятыми средствами и методами, но и посредством широкого использования специальной психологической полосы препятствий (СППП), которая включает помимо технических конструкций элементы рукопашного боя и стрельбы в цель на фоне усталости.

Методика обучения заключается в последовательном изучении и преодолении отдельных элементов СППП как в условиях спортивного зала и тира, так и на местности с моделированием ее в целом.

СППП преодолевается на время по одному, в парах и с гандикапом, при этом один обучающийся имитирует роль убегающего преступника, а второй – преследующего полицейского. После преодоления всех элементов СППП обучающиеся проводят спарринг по рукопашному бою или боксу под контролем преподавателей в течение определенного времени. После окончания спарринга производится стрельба из пневматического оружия до попадания в цель. Если запланировано забегание в тир после преодоления СППП, то стрельба по цели ведется из боевого оружия.

Как показывает опыт, подобные занятия позволяют существенно повысить психофизическую подготовленность обучающихся, обеспечивают реальную готовность к профессиональной деятельности, а также к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Анкетирование сотрудников оперативных подразделений территориальных органов по Красноярскому краю, Республике Хакасия, Республике Тыва и Кемеровской области, обучающихся на заочном отделении, на факультете повышения квалификации и факультете профессиональной подготовки СибЮИ МВД России, проведенное в рамках настоящего исследования, показало, что нередко при силовом задержании преступники демонстрируют физическую подготовленность, равную или превосходящую подготовленность сотрудников. Кроме того, преступники зачастую имеют при себе холодное и огнестрельное оружие. Исходя из этого, поиски способов эффективного задержания подозреваемого, обеспечивающих личную безопасность сотрудника полиции, не теряют своей актуальности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является важнейшей задачей. Очевидно, что разрабатываемые методики должны учитывать особенности служебно-оперативной деятельности.

Считаем, что достаточный уровень боевой и физической подготовленности позволяет ослабить действие утомления или устранить его, повысить уровень стрессоустойчивости, легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранить высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно выполнять служебные задачи.

Так как огневая и физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов лимитирована временем, одним из главных направлений решения задач оптимизации профессиональной подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса огневой и физической подготовки.

Практические занятия по изучению упражнений учебных дисциплин огневой и физической подготовки, как правило, проходят по отдельности и концентрированно в течение определенного времени. На наш взгляд, данное обстоятельство не позволяет обучить сотрудников правоохранительных структур эффективно использовать оружие после физической нагрузки или после ведения поединка с правонарушителем для его задержания. Сотрудников ОВД необходимо обучать комплексному использованию физической силы и огнестрельного оружия. Комплексные занятия позволяют моделировать ситуации, возникающие в процессе выполнения служебных задач.

Метод комплексирования позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, формировать прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, по нашему мнению, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Изучив имеющуюся учебную и научно-методическую литературу, мы пришли к выводу, что большинство исследователей при разработке современных методик огневой и физической подготовки применяют различные способы повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса. Это выражается в повышении объема нагрузки в короткий промежуток времени, сокращении пауз для отдыха, применении более рациональных методических приемов обучения прикладным навыкам.

Библиографический список

1. Гуралев, В.М. Обеспечение практической направленности обучения на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ / В.М. Гуралев, А.Ю. Осипов, В.А. Филиппович // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – 2016. – Вып. 52. – Ч. 3. – С. 34-41.

2. Дворкин, В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы / В.М. Дворкин // Научный компонент. – 2019. – № 3 (3). – С. 140-145.

А.Н. Фролов, О.И. Ермаков

Комплексный подход в огневой подготовке сотрудников ОВД на первоначальном этапе

Огневая подготовка, являясь одним из средств физической закалки и воспитания волевых качеств сотрудников полиции, вырабатывает наблюдательность и находчивость, глазомер и меткость, выдержку и настойчивость, закаляет волю и приучает к дисциплине, улучшает координацию движений. Огневая подготовка – составная часть профессиональной служебной подготовки будущего полицейского [2].

Техника стрельбы включает в себя много приемов и большое количество отдельных элементов, которые при выстреле нужно выполнять слитно, как единый процесс. Это требует большой сосредоточенности и хорошей координации движений. Естественно, что начинающий стрелок при первых стрельбах допускает значительное количество ошибок, и если их вовремя не исправить, то они будут повторяться и могут превратиться во вредные навыки, от которых в дальнейшем трудно будет избавиться. Поэтому особое внимание следует обратить на первоначальный этап подготовки стрелка.

Целями первоначального этапа подготовки стрелка являются привитие обучаемому основных навыков по технике стрельбы, выработка необходимых волевых качеств и подготовка его к выполнению стрельбы из боевого оружия [4].

Дальнейшее повышение уровня подготовки достигается углублением знаний теории стрелкового дела и материальной части оружия, изучением приемов и правил стрельбы [1].

До начала практических стрельб необходимо провести 3-5 занятий, на которых обучаемый должен усвоить правила безопасного поведения в тире и на стрельбище, ознакомиться с материальной частью оружия, изучить основные элементы техники стрельбы (положение для стрельбы, наведение оружия на цель и технику нажима на спусковой крючок), закрепить полученные знания на тренировках без патрона [3].

Преподаватель и обучаемый должны полностью использовать время, отведенное на занятие, не ограничиваясь лишь отстрелом намеченных упражнений.

Особое внимание уделяется строгому соблюдению дисциплины и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Преподаватель обязан пресекать любые нарушения мер безопасности и требовать беспрекословного выполнения всех его указаний.

К выполнению практических стрельб допускаются стрелки, сдавшие зачеты по материальной части оружия, правовых основ применения оружия и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

При проведении учебных стрельб рекомендовано записывать свои результаты, фиксируя расположение пробоев каждой серии выстрелов и отмечая допущенные при стрельбе ошибки, а также замечания и очередные задания преподавателя. Тот, в свою очередь, ведет запись результатов обучаемого и свои замечания по каждому из них [3].

В начале каждого занятия объявляются очередные задания, а в конце проводится краткий анализ итогов занятий. При проведении занятий нельзя переходить к изучению новых вопросов, пока не усвоены предыдущие, придерживаясь в своей работе правила: объяснить, наглядно показать, убедиться в правильном понимании материала (действия, приема), приступить к тренировке, терпеливо устраняя замеченные ошибки.

Учитывая, что начинающему стрелку трудно сразу правильно выполнять все элементы техники стрельбы, особенно обработку выстрела, в первую очередь необходимо добиться того, чтобы обучаемый хорошо усвоил технику плавного спуска курка с сохранением ровной мушки, без стремления произвести выстрел именно тогда, когда она точно совпадет с точкой прицеливания, а удерживая ее лишь в районе прицеливания [4].

На занятиях должен применяться индивидуальный подход к каждому стрелку. Отстающие не должны задерживать успевающих, а успевающие должны помогать отстающим, для чего лучшие обучаемые привлекаются на занятиях к работе в качестве помощников преподавателя.

Стрелок, не выполнивший очередное упражнение, после выяснения причин и дополнительной тренировки без патрона может быть допущен к повторению (не более одного раза) упражнения на том же занятии.

В процессе обучения соблюдается определенная последовательность в стрельбе по различным мишеням [2]. Вначале стрельбы проводятся по чистому листу бумаги, затем по ростовой мишени и только после этого по мишени с заданной зоной поражения.

Учебные и тренировочные занятия должны проводиться комплексным методом: на каждом занятии отводится время на изучение теории и материальной части оружия, на тренировку без патрона и на практическую стрельбу.

Количество времени на каждый из указанных разделов планируется преподавателем в зависимости от основной задачи проводимого занятия.

Учитывая состав группы, наличие материальной части, количество стрелковых мест, а также помещений для проведения теоретических и практических занятий, можно планировать последние по следующим примерным схемам:

- занятие со всей группой, с последовательным переходом от одной темы к другой;
- изучение теоретических вопросов в составе всей группы, проведение практических занятий в двух подгруппах;
- изучение теоретических вопросов в составе всей группы, проведение практических занятий в трех подгруппах;
- проведение занятий одновременно в трех подгруппах;

Можно планировать проведение занятий и по другим схемам, необходимо при этом только учитывать, чтобы ни один обучаемый не был без дела.

При разделении группы на части руководитель стрельб должен находиться с теми, кто в данное время ведет стрельбу, а на остальных участках остаются его помощники.

Тренировка без патрона является основой в подготовке и дальнейшем совершенствовании стрелка. Собственно, стрельба служит для проверки усвоения элементов техники, закрепления полученных навыков, выработки тактических способностей и психических качеств.

Большое количество выстрелов в ходе одного занятия переутомляет нервную систему стрелка, вызывая небрежность и ошибки в технике. Влияние отдачи и звук выстрела затрудняют анализ правильности действия. Тренировка без патрона дает возможность более тщательно проверять выполнение отдельных элементов техники выстрела и весь комплекс действий.

На тренировках без патрона приобретаются и закрепляются необходимые стрелку навыки, развиваются соответствующие физические и волевые качества. Поэтому уже с первых занятий необходимо приучать занимающихся относиться к тренировкам без патрона добросовестно, тщательно обрабатывая каждый «выстрел», как при стрельбе. Только такая тренировка может принести пользу.

Однообразная тренировка с прицеливанием в одно и то же место быстро утомляет и притупляет внимание стрелка, что в конечном счете приводит к небрежной работе и возникновению ошибок, которых сам стрелок не замечает и, следовательно, не исправляет.

В связи с этим рекомендуется тренировку без патрона проводить по специальной тренировочной мишени.

Эту мишень можно начертить на чистом листе бумаги размером примерно 30х30 см.

Тренировка по такой мишени проводится в следующей последовательности:

- стрелок наводит оружие на белое поле левой части мишени. Взяв ровную мушку и затаив дыхание, производит плавный спуск курка, удерживая правильное положение мушки, не обращая внимания на колебания оружия;

- стрелок наводит оружие на вертикальную линию, стремясь при спуске курка уменьшить горизонтальные колебания оружия, не обращая внимания на его вертикальные перемещения;

- наводка производится по горизонтальной линии. Стрелок при спуске курка старается уменьшить вертикальные колебания оружия, не обращая внимания на его горизонтальные перемещения;

- стрелок, плавно нажимая на спусковой крючок, удерживает ровную мушку в районе перекрестия линий, не стремясь сделать «выстрел» обязательно тогда, когда вершина мушки точно совпадет с перекрестием.

После каждого «выстрела» стрелок мысленно производит его отметку, запоминая, осталась ли мушка в момент «выстрела» ровной и в каком месте района прицеливания она находилась.

Переходить от одного элемента тренировки к другому следует только после твердого усвоения предыдущего.

Вначале время на «выстрел», а также на серию «выстрелов» не ограничивается, в дальнейшем вводится ограничение в соответствии с условиями выполняемого упражнения.

Необходимо настойчиво внушать стрелку и добиваться понимания им того, что удержать оружие абсолютно неподвижно при прицеливании, обработке и производстве выстрела невозможно. Важно и доступно удерживать ровную мушку в районе прицеливания.

Отклонений от района прицеливания при ровной мушке опасаться не следует, так как даже значительные отклонения в этом случае не дают резких отрывов.

Наиболее опасны угловые смещения оружия, к которым приводит резкий неконтролируемый нажим на спусковой крючок. Это происходит тогда, когда стрелок пытается произвести выстрел именно в момент совпадения вершины мушки с точкой прицеливания.

Следовательно, при производстве выстрела стрелок должен сосредоточить свое внимание на удержании оружия с ровной мушкой и на сохранении плавности спуска курка, независимо от колебаний оружия. В процессе систематической тренировки район прицеливания постепенно будет уменьшаться.

Для выработки устойчивости в положении стоя следует проводить тренировку в удержании оружия без спуска курка по той же тренировочной мишени с соблюдением изложенной последовательности.

Учитывая, что незамеченные ошибки начинающего стрелка могут стать для него вредными навыками, преподаватель должен тщательно проверить обучаемого на тренировке без патрона, а на первых стрельбах проследить за производством им каждого выстрела.

При осмотре мишеней нужно проанализировать со стрелком результаты, разъяснить ему, почему могли получиться те или другие отклонения, и дать указание на то, как исправить замеченные ошибки.

Преподаватель должен очень осторожно относиться к своим выводам и не объявлять их обучаемому, пока не убедится в их правильности на неоднократной проверке. Поспешное заключение, оказавшееся неправильным, дезорганизует обучаемого и снижает авторитет преподавателя.

Таким образом, исправляя замеченные ошибки, нужно установить причины, побуждающие к этим ошибкам. Например, стрелок делает резкий нажим на спусковой крючок. Причины в данном случае могут быть весьма разнообразные. Это и непонимание значения и сущности плавного спуска курка, «ловля десяточки», боязнь и ожидание выстрела, неустойчивое положение оружия, затруднение в затаивании дыхания, утомляемость глаз при слишком длительном прицеливании, плохая координация движений и др. Каждая из этих причин, в свою очередь, может зависеть от целого ряда других. Без устранения причины, вызывающей определенную ошибку, нельзя исправить и саму ошибку.

Библиографический список

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 23 ноября 2017 г. № 880 // СТРАС «Юрист».

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 // СТРАС «Юрист».

3. Бобровик, А.П. Методические рекомендации, существенно влияющие на повышение уровня стрелковой подготовленности сотрудников полиции / А.П. Бобровик, Л.В. Никулин // Вестник КФ СПБУ МВД России. – 2019. – № 1. – С. 83-87.

4. Ляхов, П.В. Изготовка для стрельбы из пистолета стоя с двух рук / П.В. Ляхов // Научный вестник ОрЮИ МВД России им. В.В. Лукьянова. – 2017. – № 3. – С. 125-128.

А.В. Хрущев, Е.А. Шарно

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ДЕЙСТВИЯМ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Для выполнения обязанностей по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, собственности, интересов общества и государства от противоправных посягательств Федеральный закон РФ от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции») наделил сотрудников полиции широкими правами по применению мер принуждения. Особое место среди них занимает право на применение огнестрельного оружия. Очевидно, что это полномочие полиции как никакое другое глубоко вторгается в сферу основных прав человека и сопряжено с высоким риском наступления тяжких и необратимых последствий, вплоть до лишения человека жизни.

Допуская применение полицией огнестрельного оружия, государство в то же время, во-первых, ограничивает объем его применения, а во-вторых, полно и четко регулирует порядок применения огнестрельного оружия.

Порядок применения огнестрельного оружия – это предусмотренная законом процедура, которой обязан следовать сотрудник полиции при возникновении условий, наличие которых позволяет ему прибегнуть к применению оружия. Он включает в себя действия сотрудника полиции непосредственно перед применением, в момент и после применения огнестрельного оружия.

Особое внимание закон уделяет действиям, которые сотрудник полиции обязан выполнить после применения огнестрельного оружия. Выполнение этих обязанностей способствует объективной оценке действий сотрудника полиции на предмет законности применения огнестрельного оружия.

Таким образом, предметом работы является алгоритм действий сотрудника полиции после применения им огнестрельного оружия.

Рассматривая правовую сторону выбранной темы, обозначим действия, которые обязан выполнить сотрудник полиции после применения огнестрельного оружия, закрепленные в ФЗ «О полиции».

Прежде всего, следует оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок. Эти меры заключаются в перенесении пострадавшего в безопасное место, остановке кровотечения и самостоятельном или через оперативного дежурного органа внутренних дел вызове скорой медицинской помощи либо доставлении пострадавшего в лечебное учреждение. Помощь должна быть оказана всем пострадавшим от применения огнестрельного

оружия — и посягавшим, и задерживаемым, и случайным лицам, причем независимо от того, правомерно или неправомерно оно применялось.

Необходимо принять меры к сохранению обстановки места совершения преступления, административного правонарушения, происшествия, на которых в результате применения огнестрельного оружия гражданину было причинено ранение либо наступила его смерть. Указанные меры могут включать обеспечение охраны, оцепления места события, сохранности, физической целостности и сохранения исходных свойств находящихся на нем имущества, предметов, документов, транспортных средств, строительных конструкций, зданий и сооружений и т.п.

В возможно короткий срок, но не более 24 часов следует уведомить близких родственников или близких лиц гражданина. Обязанность сотрудника полиции, применившего огнестрельное оружие, состоит в том, чтобы в кратчайший срок выяснить по возможности достоверные сведения о лице, получившем ранение, о его близких родственниках или друзьях и сообщить их в дежурную часть. Кроме того, о каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции огнестрельного оружия уведомляется прокурор в течение 24 часов. Это необходимо для того, чтобы представитель прокуратуры имел возможность в кратчайшие сроки провести проверку на предмет соблюдения сотрудниками полиции требований закона относительно порядка, условий и правил применения огнестрельного оружия. Предметом такой проверки является возможное наличие (или отсутствие) в действиях сотрудника полиции состава преступлений, предусмотренных Особенной частью Уголовного кодекса РФ, в частности превышения должностных полномочий [2, с. 102].

Рапорт непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции должен быть представлен не позднее 24 часов с момента применения огнестрельного оружия. Своим рапортом сотрудник должен, опираясь на конкретные обстоятельства дела, по существу доказать, что создавшаяся обстановка давала ему право прибегнуть к огнестрельному оружию. Данный рапорт является основанием для организации служебной проверки, порядок проведения которой определен Инструкцией о порядке организации и проведения служебных проверок в органах, подразделениях и учреждениях системы МВД России [3, с. 35].

Рассматривая тактическую сторону поведения сотрудника полиции после применения огнестрельного оружия, следует отметить, что анализ конкретных практических ситуаций показывает, что сотрудник после применения огнестрельного оружия в основном теряется, а это, безусловно, связано с большим стрессом. Но, стоит отметить, что, на наш взгляд, зачастую это связано с недостаточной подготовкой сотрудника полиции. При

первоначальном и дальнейшем обучении сотрудника в основном учат мерам безопасности, правовым основаниям, порядку действий до, в процессе и после применения огнестрельного оружия. Однако тактические действия после того, как оно было применено, рассматриваются и отрабатываются очень усечено и затрагивают обычно правовую составляющую. Так, А.А. Жайлов утверждает, что «сотрудника учат: быстро оценивать ситуацию, принимать решение о наличии, или отсутствии оснований для применения оружия, а также метко стрелять, поражая заданные зоны, но вопрос связанный с действиями после применения оружия остается как правило не затронутым вообще, с тактической стороны» [1, с. 212].

В таких случаях следует учитывать и быть готовым к тому, что после применения сотрудником оружия на поражение правонарушитель может быть ранен, не потеряв при этом способность сопротивляться, либо поблизости могут быть соучастники, которые в любой момент могут оказать ему помощь и напасть на полицейского и т.д. Поэтому тактическим действиям в подобных ситуациях следует уделять особое внимание.

Так, в ходе проведения практических занятий, связанных с моделированием ситуаций служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов, связанных с применением оружия, преподавателями кафедры деятельности ОВД в особых условиях университета МВД в Санкт-Петербурге в свое время было принято решение разыгрывать учебные ситуации в рамках тактической подготовки. Слушатели надевали специальную защиту, вооружались страйкбольным оружием, по внешнему виду приближенным к табельному, также им выдавались магазины с количеством «боеприпасов» как при несении службы на практике нарядами. С помощью данного вооружения слушатели при отработке тактики отражали условное нападение преступника. Создавались условия, когда правонарушитель (статист) был условно поражен, но на сотрудника совершалось новое условное вооруженное нападение вторым статистом, находящимся до этого момента вне поля его зрения. В связи с тем, что все внимание было направленно только на первого статиста, в отношении которого применялось оружие, слушатель (обучаемый), как правило, не контролировал, что происходит вокруг, в связи с чем почти всегда условно уничтожался. Для эффективной тактической работы с оружием первоначально определенные действия слушатели отрабатывали под счет преподавателя [4, с. 402].

Считаем, что подобные упражнения позволяют исключить пробелы в подготовке сотрудников полиции к действиям, связанным с применением оружия, и, следовательно, сформировать определенный алгоритм действий сотрудников в такой психологически сложной и опасной ситуации.

Таким образом, действия сотрудника полиции после применения огнестрельного оружия можно рассматривать как с правовой, так и с тактической стороны.

В ФЗ «О полиции» действиям, которые должен выполнить сотрудник после применения огнестрельного оружия, уделяется особое внимание. Выполнение этих обязанностей, во-первых, является гарантией защищенности самого сотрудника полиции, во-вторых, способствует объективной оценке действий сотрудника на предмет законности применения огнестрельного оружия.

С точки зрения тактической составляющей, сотрудники полиции зачастую оказываются неподготовленными к ситуациям, связанным с применением огнестрельного оружия. К сожалению, в ряде случаев отсутствие подобных знаний приводит к потерям среди личного состава. Поэтому в образовательных учреждениях системы МВД России следует уделять особое внимание изучению с курсантами действий после того, как оружие было применено, и включать в процесс обучения моделирование и разыгрывание различного рода практических ситуаций в рамках тактической подготовки.

Библиографический список

1. Жайлов, А.А. О некоторых вопросах обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД после применения огнестрельного оружия на поражение / А.А. Жайлов // Вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей по итогам III Всероссийской конференции. – М., 2020. –
2. Торопов, В.А. Правовые основы применения огнестрельного оружия сотрудниками ОВД / В.А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД РФ. – 2007. – № 4.
3. Сухачев, И.Ю. О порядке применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции в российской федерации / И.Ю. Сухачев // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2011. – № 2.
4. Фаткулин, И.Н. Особенности методики обучения тактическим действиям сотрудников ОВД после применения огнестрельного оружия в современных условиях / И.Н. Фаткулин, А.А. Жайлов // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы Международной научно-практической конференции. – СПб., 2020.

Д.А. Черменев

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВЫСШИМ ПРОГРАММАМ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

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, обеспечении личной безопасности сотрудников, формировании профессионального ядра кадров органов внутренних дел.

В ряде случаев сотрудники полиции недостаточно квалифицированно используют физическую силу, применяют табельное оружие, это нередко приводит к невыполнению поставленной задачи, а зачастую к реальной угрозе их жизни [2].

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.

В теории профессионально-прикладной физической подготовки процесс, направленный на разучивание, закрепление и совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе физической деятельности, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач, называется технико-тактической подготовкой.

Рост результатов в значительной мере зависит от продуктивности применения средств и методов подготовки, оптимального построения учебного процесса, управления им с учетом квалификации сотрудника.

Одним из важных аспектов при подготовке сотрудников ОВД является совершенствование управления учебным процессом на основе широкого применения средств и методов, способствующих повышению его эффективности. При выявлении новых средств и методов подготовки сотрудников полиции необходимо учитывать индивидуальные особенности, разработки и включения в учебный процесс наиболее рациональных средств с применением ТСО [3].

Приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 регламентируется: профессиональная служебная и физическая подготовка осуществляется по

месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Задачами огневой подготовки в ОВД являются:

- обучение сотрудников умелым и эффективным действиям, обеспечивающим успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач;
- обучение сотрудников приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в экстремальных условиях служебной деятельности;
- выработка и постоянное совершенствование у сотрудников практических умений и навыков применения мер принуждения с соблюдением норм законодательства и прав человека;
- поддержание у сотрудников постоянной готовности решительно и умело пресекать различные противоправные проявления, использовать физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие;
- формирование у сотрудников психологической готовности к применению огнестрельного оружия.

Задачами физической подготовки в ОВД являются:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Организационное и методическое обеспечение профессиональной служебной и физической подготовки, контроль за состоянием осуществляют кадровые подразделения совместно с правовыми подразделениями и иными подразделениями по направлениям оперативно-служебной деятельности.

На занятиях по огневой подготовке изучаются правовые основы применения оружия и боеприпасов, гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника.

Для проведения отдельных занятий по профессиональной служебной и физической подготовке в зависимости от специфики изучаемой тематики привлекаются сотрудники соответствующей квалификации, в том числе руководящий состав и иные сотрудники вышестоящих подразделений.

Занятия по профессиональной служебной и физической подготовке проводятся в виде лекции, семинара, практического занятия (тренировки,

тренинга), тренажа перед заступлением на службу, моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, учения, показательного занятия, учебного (учебно-методического) сбора, инструкторско-методического занятия, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Одним из немаловажных факторов в системе служебно-боевой подготовки является отсутствие подготовленных специалистов в области служебно-боевой подготовки. Данные подразделения служебно-боевой подготовки созданы лишь в МВД, ГУВД, УВД субъектов Российской Федерации.

В своем большинстве в районных или межмуниципальных отделах полиции отсутствуют штатные инспектора, проводящие занятия по служебно-боевой подготовке.

Данный вопрос неоднократно поднимался на различных учебно-методических и научных форумах о создании дополнительной специализации «Служебно-боевая» при подготовке специалистов в образовательных организациях МВД России.

Кроме того, данным вопросом и в рамках диссертационного исследования занимались В.А. Глубокий («Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки») и О.А. Чудинова («Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов огневой подготовки»).

Результаты данных исследований получили положительные отзывы от специалистов по служебно-боевой подготовке, а также руководства образовательных организаций и центрально аппарата МВД России. Но в настоящее время так и не решен вопрос о создании дополнительной или факультативной специализации для подготовки внештатных инструкторов по физической и огневой подготовке.

Основываясь на данных собственных исследований, результатах опросов и анкетирования, сотрудники практических органов отмечают низкий уровень огневой и физической подготовки у сотрудников органов внутренних дел.

Одной из причин низкого уровня является не отсутствие мест для проведения практических занятий по физической и огневой подготовке, а недостаток квалифицированных специалистов, способных методически грамотно организовать и провести занятия в подразделениях органов внутренних дел [1].

Как показывает практика, низкий уровень методической подготовленности инструкторов огневой подготовки подразделений ОВД не позволяет им качественно выполнять возложенные на них должностные обязанности. В большинстве случаев огневая подготовка в подразделениях ОВД проводится формально и осуществляется путем ежемесячного приема контрольного норматива по стрельбе, не отражающего, как правило, специфики

служебной деятельности, что стало одной из причин слабой огневой подготовленности сотрудников ОВД.

Профессиональная подготовленность специалистов по огневой подготовке невозможна без владения навыками: обучения упражнениям стрельб, к которым относятся показ и объяснение техники выполнения упражнения стрельб; предупреждения и исправления ошибок занимающихся при обращении с оружием.

Одним из способов решения данной проблемы является формирование методических умений у слушателей 5 курсов образовательных организаций МВД России на основе имеющихся у них специальных знаний в области физической и огневой подготовки.

Формирование данных умений должно формироваться на практических занятиях, проводимых в рамках данных дисциплин. Слушателям дается задание составить план-конспект занятия, преподаватель проверяет правильность составления конспекта (тема, учебные вопросы, цель занятия и т.д.). После составления плана-конспекта слушатель проводит одну из частей занятия или отрабатывает учебный вопрос.

Данный способ проведения практических занятий позволяет формировать у слушателей 5 курса методические умения. В ходе проведения занятия преподаватель указывает на недостатки, допущенные при проведении занятия.

В итоге выпускник обладает организаторскими способностями при проведении занятий с личным составом в подразделении по физической и огневой подготовке. Владеет навыками составления планирующей документации и методического обеспечения занятий. Знает цель и задачи физической и огневой подготовки, требования к уровням подготовленности разных категорий сотрудников, роль подготовки в служебно-боевой деятельности личного состава подразделений ОВД.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Глубокий. – М., 2006. – 194 с.
2. Черменев, Д.А. Моделирование условий соревновательной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий по служебному биатлону с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России / Д.А. Черменев, В.А. Филиппович, В.М. Дворкин. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – 78 с.
3. Черменев, Д.А. Комплексная подготовка сотрудников правоохранительных органов России / Д.А. Черменев // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей / отв. ред. В.В. Борисенко. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2020. – С. 229-232.

А.П. Шкуро, А.С. Сергиенко

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ГЛАЗ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

Физическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на совершенствование его физических качеств, способствующих достижению высоких и устойчивых спортивных результатов. Наряду с технической, психологической и другими видами подготовки физическая подготовка является управляемым компонентом спортивного совершенствования. Управление процессом физической подготовки стрелка имеет свои присущие ему особенности, связанные со специализацией стрелка-спортсмена, степенью спортивного мастерства, уровнем развития физических качеств и специальных двигательных навыков, функциональным состоянием занимающихся, периодизацией спортивной тренировки и прочее.

В практике различных видов спорта физическую подготовку разделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка проводится с целью развития и совершенствования основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости и ловкости. Физическая подготовка имеет большое значение для начинающих стрелков. В то же время основная цель физической подготовки квалифицированных стрелков заключается в восстановлении функционального состояния в процессе напряженной специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка неразрывно связана с общей, и ее выделение в определенной степени условно. Необходимость органического сочетания общей и специальной физической подготовки определяется закономерностями функционирования и совершенствования организма спортсмена в целом. При достаточно высоком уровне развития основных физических качеств более эффективно протекает совершенствование специальных качеств и навыков, необходимых в том или ином виде спорта. Кроме того, приобретенные в процессе физической подготовки многообразные умения и навыки являются фундаментом, благодаря которому легче и быстрее образуются новые нервно-мышечные связи, необходимые конкретному виду спорта.

Специальная выносливость – это способность спортсмена продолжительно выполнять узкоспецифическую работу, для конкретного вида спорта, чрезвычайно сложные действия, требующие максимального физического и психического напряжения для успешного достижения поставленной цели. В стрелковом спорте специальная выносливость – это способность стрелка-спортсмена эффективно противостоять утомлению, длительно сохранять рациональную позу изготовки, связанную с напряжением определенных групп мышц (статическим усилием) и эффективно преодолевать препятствия

различного характера, отрицательно влияющие на результат выступления. Утомление при «статической» работе, характеризующей действие стрелка, как известно, наступает быстро, несмотря на кажущуюся иногда легкость выполнения упражнений. Поэтому «статическую» работу стрелка в условиях тренировок целесообразно чередовать с действиями и движениями динамического характера. При статических усилиях в соответствующих нервных центрах состояние возбуждения поддерживается непрерывно, без ритмического чередования с торможением. Такой характер функционирования нервных центров ведет к быстрому утомлению их работоспособности. Процесс познания человеком внешнего мира начинается с его восприятия органами чувств, из которых важнейшим является орган зрения.

При помощи зрения человек получает большинство ощущений внешнего мира. Стоит закрыть глаза, как исчезают свет, форма предметов, синева неба, зелень травы. Все погружается в темноту, теряется ориентировка, человек становится беспомощным.

Большую часть времени своего бодрствования человек проводит в труде, и каким бы этот труд ни был, зрение в нем всегда участвует. Поэтому условия труда для глаз имеют первостепенное значение [1].

В целях развития и совершенствования специальной выносливости мышц глаз спортсменов-стрелков предлагается авторская разработка комплекса таблиц-упражнений, повышающих устойчивость внимания, быстроту реакции, различные виды памяти. За основу при разработке таких таблиц были взяты изображения китайских иероглифов и изображения автомобильных регистрационных знаков (номеров).

Изображения иероглифов (автомобильных номеров) хаотично располагаются на листе бумаги формата А4. При этом сложность выполнения задания может изменяться при помощи изменения размера изображений, количества изображений на одном листе, а также их вращения вокруг оси. Кроме того, единичное изображение каждого иероглифа (автомобильного номера) содержится на отдельной карточке.

Тренировочные занятия необходимо начинать без лимита времени на розыск предложенного элемента. Карточки с изображениями иероглифов (автомобильных номеров) располагаются на столе хаотично, на разном расстоянии от глаз. Упорядочивать их для удобства восприятия нельзя. Задание: за наименьшее время найти и сопоставить изображения иероглифов (автомобильных номеров) на карточках с хаотичными изображениями на таблицах-упражнениях.

В одной таблице иероглифы (автомобильные номера) могут располагаться редко, на других – плотно и очень плотно. Могут различаться шрифты, цветовой фон, яркость и ориентация знаков в пространстве. По мере роста умения в идентификации предлагаемых знаков время на выполнение задания сокращается и таблицы постепенно удаляются от глаза. Эти

же таблицы можно ставить вертикально, условия выполнения заданий идентичны. С целью имитации полевых условий (солнце, ветер), а также увеличения физиологической нагрузки на глаза можно изменять освещенность таблиц, направлять в ходе выполнения задания в лицо стрелку-спортсмену поток воздуха (при помощи бытового вентилятора), постепенно удалять сами таблицы и располагать их под различными углами [2].

Отработка элементов зрительного восприятия заданных упражнений должна вызывать у стрелка интерес, желание совершенствоваться, шлифовать какие-то один-два элемента или весь комплекс умений и навыков. Влияние комплекса данных таблиц на развитие и совершенствование зрительной памяти, внимания, скорости реакции способствует совершенствованию и развитию стрелка. Нельзя забывать, что в естественных условиях мишень (цель) может находиться в траве, снегу, песке, и чем больше расстояние между стрелком и целью, тем сложнее осуществить точное прицеливание. В этих целях есть необходимость в постоянных тренировках и развитии специальной выносливости мышц глаз стрелка.

Библиографический список

1. Практикум по общей физиологии и физиологии спорта : пособие для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Б. Гандельсмана. – 2-е изд. перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 152 с.
2. Скребицкий, В.Г. Регуляция проведения возбуждения в зрительном анализаторе / В.Г. Скребицкий. – М.: Медицина, 1977. – 159 с.

II. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

В.И. Загревский

ОБРАТНАЯ ЗАДАЧА РОБОТОТЕХНИКИ В БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В биомеханике физических упражнений решение различного рода двигательных задач можно рассматривать с позиции имеющейся информации о двигательном действии и применять к решению возникающих задач сложившуюся терминологию и методы классической механики и робототехники. Например, в робототехнике используют понятия о двух классах задач: прямой и обратной задаче робототехники [4]. В прямой задаче по известным значениям обобщенных координат и длинам звеньев манипулятора определяют координаты шарниров. Обратная задача в известном смысле противоположна прямой: по известным координатам целевой точки требуется определить конфигурацию робототехнической системы, при которой схват манипулятора достигнет целевой точки. Основываясь на данной посылке о двух классах задач робототехники, рассмотрим решение обратной задачи в биомеханических исследованиях.

В двигательных действиях человека часто возникает задача совмещения определенной точки тела человека с внешними ориентирами [1; 2]. Это могут быть, например, двигательные задачи в ударных движениях при выполнении заключительной фазы движения (бокс, борьба, каратэ), в ациклических упражнениях для достижения необходимой амплитуды движения (спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду) и т.п.

Задачу подобного рода в биомеханике физических упражнений относят к обратной задаче, когда требуется по известным координатам целевой

точки определить требуемую конфигурацию биосистемы, при которой происходит совмещение подвижной точки тела человека с целевой точкой (рис. 1). Для определения требуемой конфигурации биомеханической системы необходимо описать положение звеньев модели в принятой системе отсчета в терминах механики, например в форме обобщенных координат звеньев биосистемы (Q_1, Q_2).

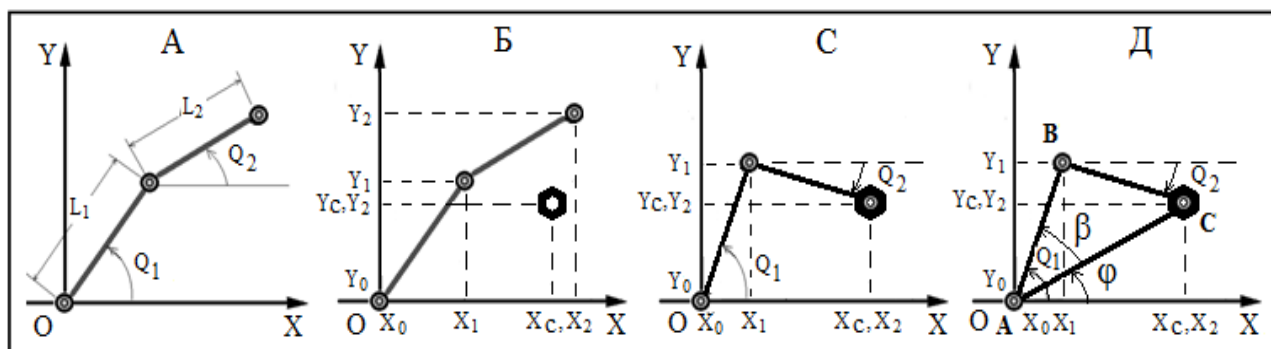


Рис. 1. Обратная задача биомеханики для двухзвенной модели опорно-двигательного аппарата биомеханической системы в условиях опоры

Рассмотрим решение обратной задачи биомеханики на примере двухзвенной модели опорно-двигательного аппарата тела человека. Для принятой модели (рис. 1) введем обозначения:

OXY – инерциальная система отсчета (декартова система координат – ДСК);

X_0, Y_0 – координаты шарнира по осям Ox, Oy ДСК в точке контакта первого звена с опорой;

X_1, Y_1 – координаты шарнира по осям Ox, Oy ДСК в точке контакта первого и второго звена;

X_2, Y_2 – координаты шарнира по осям Ox, Oy ДСК второго звена (подвижная точка);

Q_1, Q_2 – обобщенная координата первого и второго звена;

L_1, L_2 – длина первого и второго звена;

X_c, Y_c – координаты целевой точки по осям Ox, Oy ДСК.

В исходном положении биомеханическая система занимает положение (рис. 1А). В качестве внешнего ориентира вводится целевая точка с координатами X_c, Y_c (рис. 1Б). Ставится задача: определить параметры обобщенных координат (Q_1, Q_2) биомеханической системы при совмещении подвижной точки с целевой (рис. 1С). Задачу необходимо решить в аналитической форме представления решения, представив связь обобщенных координат биомеханической системы, длин звеньев модели и координаты подвижной точки в виде формульных зависимостей.

Из заданных условий задачи следует, что в конечном положении шарниры модели биомеханической системы образуют треугольник ABC

(рис. 1Д). При этом обобщенные координаты Q_1 и Q_2 изменят свои параметры относительно исходного положения биомеханической системы. Соответственно изменят параметры и координаты первого шарнира (X_1, Y_1). Для оценки этих изменений введем дополнительные обозначения:

$AC = R$ – длина стороны AC треугольника ABC ;

$Q_1 = \varphi + \beta$ – обобщенная координата первого звена равна сумме угла φ (образован проекцией целевой точки на ось Ox ДСК и расстоянием (R) от начала системы координат до целевой точки) и угла β (образован первым звеном биомеханической системы и расстоянием (R) от начала системы координат до целевой точки).

В качестве исходных данных для треугольника ABC (рис. 1-Д) имеем:

$AB = L_1$ – длина стороны AB треугольника ABC равна длине первого звена (L_1) биомеханической системы;

$BC = L_2$ – длина стороны BC треугольника ABC равна длине второго звена (L_2) биомеханической системы.

Неизвестная длина (R) стороны AC треугольника ABC (рис. 1-Д) определится из соотношения

$$R = \sqrt{(x_c - x_0)^2 + (y_c - y_0)^2}. \quad (1)$$

Величину угла (β) определим из теоремы косинусов [3]

$$\cos(\beta) = \frac{L_1^2 + R^2 - L_2^2}{2L_1 R}, \quad \beta = \arccos(\cos(\beta)). \quad (2)$$

И, соответственно, величина угла (φ) вычисляется из выражений

$$x = (x_c - x_0), \quad y = (y_c - y_0), \quad \varphi = \arctan 2(x; y). \quad (3)$$

Обобщенная координата Q_1 является суммой результатов вычислений (2, 3). Поэтому

$$Q_1 = \varphi + \beta. \quad (4)$$

Для первого шарнира решим прямую задачу кинематики определения координат (x_1, y_1) шарнира по известной длине звена (L_1) и вычисленной обобщенной координате (Q_1)

$$\begin{cases} x_1 = L_1 \cos Q_1 \\ y_1 = L_1 \sin Q_1 \end{cases}. \quad (5)$$

Остается определить обобщенную координату (Q_2) для второго звена из выражений

$$x = (x_c - x_1), \quad y = (y_c - y_1), \quad Q_2 = a \tan 2(x; y). \quad (6)$$

Положительный результат соответствует отсчету угла Q_2 против часовой стрелки от оси x . Отрицательному результату соответствует отсчет угла по часовой стрелке от оси x .

В качестве тестового примера рассмотрим следующий пример.

Дано: $L_1 = 0,64$ м; $L_2 = 1,35$ м; $Q_1 = \pi/3$ рад (600); $Q_2 = \pi/4$ рад (450); $X_c = 1,1$ м; $Y_c = 0,6$ м. Определить Q_1 , Q_2 после совмещения дистальной точки второго звена с целевой точкой X_c , Y_c .

Первоначально найдем координаты первого и второго шарнира для исходных данных, решая прямую задачу кинематики по уравнениям [1]

$$\begin{cases} x_1 = L_1 \cos Q_1 \\ y_1 = L_1 \sin Q_1 \end{cases}, \quad \begin{cases} x_2 = L_1 \cos Q_1 + L_2 \cos Q_2 \\ y_2 = L_1 \sin Q_1 + L_2 \sin Q_2 \end{cases}. \quad (7)$$

В результате вычисления системы уравнений (7) получим (с тремя значащими числами после запятой): $x_1 = 0,320$; $y_1 = 0,554$; $x_2 = 1,275$; $y_2 = 1,509$.

Решение поставленной задачи в соответствии с номером уравнения приводит к следующей последовательности результатов:

- 1) $R = 1,253$.
- 2) $\cos(\beta) = 0,098$; $\beta = 1,473$ рад = 84,3790.
- 3) $\cos(\varphi) = 0,878$; $\varphi = 0,499$ рад = 28,6110.
- 4) $Q_1 = 1,972$ рад = 112,9900.
- 5) $x_1 = -0,250$; $y_1 = 0,589$.
- 6) $x = 1,350$; $y = 0,011$; $Q_2 = 0,008$ рад = 0,4600.

Таким образом, педагогическая задача построения ударного движения и определения положения и конфигурации звеньев тела спортсмена в момент контакта дистальной точки рабочего звена биосистемы с целевой точкой внешнего пространства может быть формализована и приведена к алгоритму численного решения на основе концепции об обратной задаче робототехники.

После решения обратной задачи биомеханики положение и конфигурация звеньев биомеханической системы определяются на основе решения прямой задачи (7) биомеханики. Результат решения прямой задачи биомеханики может служить тестовой проверкой правильности решения обратной задачи биомеханики: совпадение координат дистальной точки опорного звена биосистемы с координатами целевой точки является критерием корректности вычислительных процедур.

Библиографический список

1. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 262 с.
2. Загrevский, В.И. Оценка технического мастерства спортсменов по данным биомеханических показателей движения / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 76-78.
3. Теорема косинусов. – URL: https://www.webmath.ru/poleznoe/formules_19_7.php
4. Шариков, Н.В. Моделирование управляемого движения манипулятора / Н.В. Шариков // Известия ТулГУ. Технические науки. – 2013. – Вып. 9. – Ч. 1. – С. 193-201.

В.И. Загrevский, О.И. Загrevский

ПРОГРАММНОЕ РЕШЕНИЕ ОБРАТНОЙ ЗАДАЧИ КИНЕМАТИКИ ДЛЯ ДВУХЗВЕННОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ MS EXCEL

В робототехнике известны два класса задач: прямая и обратная.

В прямой задаче по известным длинам звеньев модели и их обобщенным координатам требуется найти декартовы координаты объекта движения (робототехническая система) в инерциальной системе отсчета [1-3].

Обратную задачу робототехники в механике называют обратной задачей кинематики. Эта задача в известном смысле противоположна прямой задаче [2]. В обратной задаче требуется определить обобщенные координаты объекта движения, при которых возможно совмещение целевой точки с заданными координатами и характерной точки дистального звена робототехнической системы (схват манипулятора). Опишем разработанный алгоритм решения обратной задачи для двухзвенной биосистемы на базе инструментальных средств табличного процессора MS Excel.

Пусть неподвижная опора (плечевой сустав) расположена в начале декартовой системы координат (ДСК), принятой за инерциальную систему отсчета (рис. 1).

Последовательность этапов программирования задачи от ее постановки до окончательного решения демонстрируется на рисунках 2-6. Здесь следует отметить, что в рамках настоящей статьи описывается один из способов ориентации звеньев модели: или «локтем» вверх (рис. 1-В), или локтем «вниз».

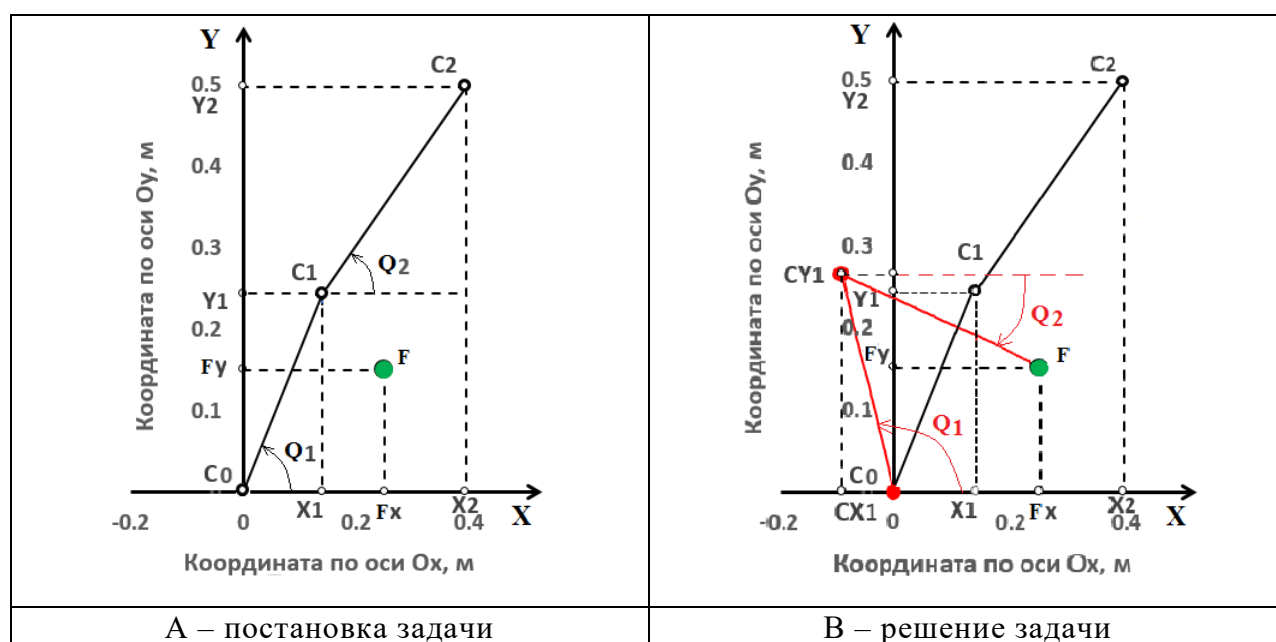


Рис. 1. Обозначения в обратной задаче биомеханики

Введем обозначения:

$L1$ – длина первого звена;

$L2$ – длина второго звена;

$Q1$ – обобщенная координата первого звена (угол наклона первого звена к оси Ox ДСК);

$Q2$ – обобщенная координата второго звена (угол наклона второго звена к оси Ox ДСК);

$C0$ – первый шарнир с координатами $X0, Y0$ (плечевой сустав);

$C1$ – второй шарнир с координатами $X1, Y1$ (локтевой сустав);

$C2$ – дистальная точка второго звена с координатами $X2, Y2$ (центр кисти, сжатой в кулак);

F – целевая точка с координатами Fx, Fy .

Первый этап – ввод исходных данных (рис. 2).

В ячейки $B6, C6$ вводятся численные значения длин звеньев модели (размерность – м).

В ячейки $D6, E6$ вводятся численные значения обобщенных координат звеньев модели (размерность – град).

В ячейки $F6, G6$ вводятся численные значения линейных координат целевой точки по осям ДСК (размерность – м).

	A	B	C	D	E	F	G	H
1		Прямая и обратная задача робототехники - двухзвенная модель на плоскости						
2		Исходные данные задачи						
3		Длина звеньев БС		Обобщенные координаты звеньев БС		Декартовы координаты целевой точки F		
4		Звено 1	Звено 2	Звено 1	Звено 2	Ось Ox	Ось Oy	
5		L1	L2	Q1	Q2	Fx	Fy	
6		0.280	0.360	60.000	45.000	0.25	0.15	

Рис. 2. Исходные данные задачи

Второй этап – решение прямой задачи биомеханики: определение координат шарниров (рис. 3).

Алгоритм решения записывается в строке формул.

Ячейка B12 (формула): =D6*ПИ()/180

Ячейка B13 (формула): =E6*ПИ()/180

Ячейка C12 (формула): =D6

Ячейка C13 (формула): =E6

Ячейка D12 (формула): =\$B\$6*COS(B12)

Ячейка D13 (формула): =\$B\$6*COS(B12)+\$C\$6*COS(B13)

Ячейка E12 (формула): =\$B\$6*SIN(B12)

Ячейка E13 (формула): =\$B\$6*SIN(B12)+\$C\$6*SIN(B13)

	A	B	C	D	E
8		Прямая задача робототехники по исходным данным			
9		№ звена, шарнира	Звено		Шарнир
10			Q(i), рад	Q(i), град	X(i), м
11		0			0
12		1	1.047	60.000	0.140
13		2	0.785	45.000	0.395

Рис. 3. Прямая задачи биомеханики

Третий этап – расчет промежуточных элементов (рис. 4): R (расстояние от начала ДСК до целевой точки F); β (угол между линией, образованной R и осью Ox ДСК); φ (угол между первым звеном модели и линией, образованной R); Q1 (угол между первым звеном модели и осью Ox ДСК).

Алгоритм решения записывается в строке формул.

Ячейка A18 (формула): =(F6^2+G6^2)^0.5

Ячейка B18 (формула): =(B6^2+A18^2-C6^2)/(2*B6*A18)

Ячейка C18 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); ACOS(B18);«вне раб.зоны»)

Ячейка D18 (формула): =ATAN2(F6;G6)

Ячейка E18 (формула): =D18

Ячейка F18 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); C18+E18;«вне раб.зоны»)

	A	B	C	D	E	F
17	1) R↓	2) cos(β)↓	2) β↓	3) atan2(φ)↓	3) φ↓	4) Q1↓
18	0.292	0.207	1.362	0.540	0.540	1.903

Рис. 4. Дополнительные элементы решения задачи

Результат вычислений для ячеек C18, E18, F18 выводится в радианах.

Четвертый этап (рис. 5) – расчет координат первого шарнира (X1, Y1), расчет промежуточных элементов (Fx-X1, Fy-Y1) и расчет обобщенной координаты второго звена (Q2), расчет координат второго шарнира (X2, Y2).

Алгоритм решения записывается в строке формул.

Ячейка A23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); B6*COS(F18); «вне раб.зоны»)

Ячейка B23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); B6*SIN(F18); «вне раб.зоны»)

Ячейка C23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); F6-A23; «вне раб.зоны»)

Ячейка D23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); G6-B23; «вне раб.зоны»)

Ячейка E23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); ATAN2(C23;D23); «вне раб.зоны»)

Ячейка F23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); E23; «вне раб.зоны»)

Ячейка G23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); B6*COS(F18)+C6*COS(E23); «вне раб.зоны»)

Ячейка H23 (формула): =ЕСЛИ(И(A18>ABS(C6-B6);A18<(C6+B6)); B6*SIN(F18)+C6*SIN(E23); «вне раб.зоны»)

	A	B	C	D	E	F	G	H
21	Обратная задача робототехники							
22	X1↓	Y1↓	Fx-X1	Fy-Y1	atan2 (Q2)	6) Q2↓	X2↓	Y2↓
23	-0.091	0.265	0.341	-0.115	-0.324	-0.324	0.250	0.150

Рис. 5. Процесс решения обратной задачи

Результат вычислений для ячейки F23 выводится в радианах.

Пятый этап программирования обратной задачи биомеханики – вывод результатов вычислений (рис. 6).

Алгоритм решения записывается в строке формул.

Ячейка B29 (формула): =F18

Ячейка B30 (формула): =E23

Ячейка C29 (формула): =B29*180/ПИ()

Ячейка C30 (формула): =B30*180/ПИ()

Ячейка D29 (формула): =A23

Ячейка D30 (формула): =G23

Ячейка E29 (формула): =B23

Ячейка E30 (формула): =H23

Ячейка F28 (формула): =F6

Ячейка G28 (формула): =G6

Ячейка H28 (формула): =G23

Ячейка I28 (формула): =H23

Ячейка F30 (формула): =ЕСЛИ(И(F28=H28;G28=I28);«подвижная точка совмещена с целевой точкой»;«задача не имеет решения»)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
25	Обратная задача биомеханики								
26	№ звена,	Звено		Шарнир		Целевая точка		Подвижная точка	
27	шарнира	$Q(i), \text{ рад}$	$Q(i), \text{ град}$	$X(i), \text{ м}$	$Y(i), \text{ м}$	F_x	F_y	X_2	Y_2
28	0			0	0	0.250	0.150	0.250	0.150
29	1	1.903	109.016	-0.091	0.265				
30	2	-0.324	-18.582	0.250	0.150	подвижная точка совмещена с целевой точкой			

Рис. 6. Вывод результатов решения обратной задачи биомеханики

Тестирование программного обеспечения показало работоспособность и корректность функционирования программы.

Библиографический список

1. Загrevский, В.И. Адаптивное управление как инструмент устранения двигательной ошибки спортсмена / В.И. Загrevский О.И. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 21-23.
2. Загrevский, В.И. Обратная задача робототехники в биомеханике физических упражнений / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XX Международного конгресса (16-18 декабря 2016 г.) : в 2 ч. – СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. – Ч. 2. – С. 442-446.
3. Околов, А.Р. Математическое обеспечение промышленных роботов : учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-53 01 06 «Промышленные роботы и робототехнические комплексы» : в 2 ч. / А.Р. Околов [и др.]. – Минск: БНТУ, 2012-2013. – Ч. 2: Курсовая работа. – 2013. – 60 с.

И.В. Ветрова

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Неслучайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. [1].

Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества?

Прежде всего необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и среди учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но и, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в

обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности [2].

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону так называемых элитных видов физических упражнений, в частности таких, как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом и социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта [3].

Вместе с тем реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Не менее важной является также проблема подготовки полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направлен-

ности, связанного со спортивной медициной. Несмотря на высокий профессионализм и преданность данных специалистов своему делу, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Таким образом, очевидно, что в данном вопросе назрела острая необходимость пересмотра учебных планов с целью приведения их в соответствие со спецификой конкретной специальности.

Вместе с тем нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих вузах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная с открытием новых привлекательных и конкурентоспособных специальностей по физическому воспитанию и спорту, а также с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большая часть достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связана с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. В настоящее время многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных секций, спортивных школ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и

т.п. Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации [4].

Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачбно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных компьютерных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в этом случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Библиографический список

1. Круцевич, Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
2. Агаджанян, Н.А. Эпоха глобального синергизма и концепция выживания / Н.А. Агаджанян // Современные подходы к диагностике и реабилитации экологозависимых заболеваний : материалы 1-й Российской научно-практической конференции – Орел, 1998. – С. 45-49.
3. Каюмов, А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А.К. Каюмов // Гигиена и санитария. – 2000. – № 5. – С. 14-17.
4. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С.А. Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 19-21.

П.Б. Волков

САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Необходимость рассмотрения объективных показателей самоконтроля на занятиях видами спорта или физическими упражнениями актуальна не только для профессиональных спортсменов, но и для военнослужащих.

Для человека, активно занимающегося физической культурой и спортом, характерны: адекватная самооценка, работоспособность, активная жизненная позиция, позитивное состояние психики, души и тела, положительное эмоциональное состояние [1].

На организм занимающихся воздействуют три основных параметра тренировочной нагрузки: интенсивность, частота и продолжительность занятия [3].

Возникают вопросы: с какой же интенсивностью следует проводить занятия, чтобы повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и респираторной систем, и как определить интенсивность нагрузки? Положительно или отрицательно влияет на организм физическая нагрузка? Каким методами самоконтроля следует доверять и каким образом эти методы использовать в самостоятельных занятиях?

Цель: определить уровень физической нагрузки средствами самоконтроля функциональной и физической подготовленности.

Необходимость определения функционального состояния организма рассматривается в физиологии с позиций представителей разных сфер деятельности: военнослужащих, сотрудников экстремальных видов деятельности, летчиков и космонавтов, водолазов и альпинистов и т.д.

Функциональное состояние – это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение индивида. По сути, это возможность человеком выполнять свою конкретную специфическую деятельность [1].

Для изучения функционального состояния организма его исследуют в условиях покоя и в условиях проведения различных функциональных проб.

В научных и методических источниках авторами предлагаются различные методики определения функционального состояния организма: по скорости восстановления после физической нагрузки; на основе электропроводимости кожи на кистях рук; на основе задержки дыхания [4].

П.Б. Волков предлагает определять функциональное состояние организма по разнице частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после применения физической нагрузки (30% от максимальной). Если разница

положительная или равна нулю, то функциональное состояние организма индивида можно считать положительным; если разница отрицательная, то функциональное состояние организма индивида считают неблагоприятным [2].

Заполнение дневника самоконтроля позволит не только приобрести опыт оценки физического и функционального состояния организма, но и оперативно регулировать физическую нагрузку на самостоятельных занятиях физической культурой.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых общедоступных приемов [1].

Общепринятыми объективными показателями самоконтроля при занятиях циклическими видами физических упражнений являются: частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (АД), показатели частоты дыхательной системы [4].

Как правило, для военнослужащих старше 40 лет уровень физического развития организма – выше среднего. Предлагаемые для оценки показатели находятся на среднем или выше среднего уровня.

Инструкторы по физической подготовке в воинских частях предлагают типовую систему выполнения физических упражнений.

Прикладные физические упражнения: выполнение равномерной двигательной работы на тренажерах длительное время до 60 мин. (велотренажер, ступоходы, кардиодорожка, тренажеры); жим штанги лежа на количество подъемов (30% от максимального веса) в 3 подходах; приседания со штангой (40% от максимального веса на плечах) в 3 подходах по 12 повторений; упражнения на брюшной пресс – 30 повторений в 3 подходах; висы на перекладине со сгибанием ног – 3 подхода по 20 повторений.

Проведены констатирующий, формирующий и контрольный этапы в исследовании состояния физической подготовленности и функциональных возможностей военнослужащих старше 40 лет. В исследовании приняли участие 16 военнослужащих.

Методы исследования: тестирование (бег на 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег за 12 минут (тест Купера), проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 20 сек. с расчетом показателя качества).

Военнослужащие ежедневно заполняли дневник самоконтроля.

Для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей осуществлялась тренировка 3 раза в неделю по 45 минут в течение года (см. табл. 1).

Таблица 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
В ТРЕНИРОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

ФУ	Метод	Работа		Отдых		
Длительный бег (кросс)	Равномерный	60 мин.		Без отдыха	ЧСС 140-160	
Переменный метод в выполнении силовых упражнений со снарядами	Переменный	40-50 мин.	Макс. 8-10 сек.	До восстановления	ЧСС 130-180	
Серийный интервальный метод в круговой тренировке	Интервальный	10-15 мин.	Макс 5-12 сек.	Интервалы отдыха 15-30 сек.		
Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью	Круговая тренировка	10-15 сек.	Макс. 45-60 сек.	Интервалы отдыха 30-60 сек.	ЧСС 120-140	
Прыжки по лестнице	Интервальный	60-90 сек.	Макс 2-3 мин.	Интервалы отдыха 1,5-2 мин.	ЧСС 170-190	
Бег с высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с увеличением длины дистанции	Интервальный	60-90 мин.		Без отдыха	ЧСС 140-160	

На констатирующем и контрольном этапах получены следующие показатели физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Название тестов	Констатирующий этап	Контрольный этап	Изменения (+/-)
Тест 1. Бег на 100 метров	14,3 сек.	13,5 сек.	1,2 сек.
Тест 2. Прыжок в длину с места	195 см	245 см	50 см
Тест 3. Подтягивания	5 раз	12 раз	7 раз
Тест 4. Бег за 12 минут (тест Купера)	2350 метров	2850 метров	500 метров

На контрольном этапе получены следующие показатели функциональной подготовленности с помощью пробы Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 20 сек.) (см. табл. 3).

Таблица 3

КАРТА ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
 ПРОБЫ МАРТИНЕ-КУШЕЛЕВСКОГО

Показатели до нагрузки (среднее арифметическое)	1 мин.	2 мин.	3 мин.	4 мин.
ЧП	78 уд./мин.	78 уд./мин.	78 уд./мин.	78 уд./мин.
АД	130/65	130/65	130/65	130/65
Показатели после нагрузки				
ЧП	126 уд./мин.	108 уд./мин.	84 уд./мин.	78 уд./мин.
АД	140/70	135/68	130/65	130/65

Примечание: ЧП – частота пульса, удары в минуту. АД – артериальное давление.

Анализ показателей таблиц 1-3 выявил следующее.

Тест 1. Бег на 100 метров. На констатирующем этапе – 14,3 сек. На контрольном этапе – 13,5 сек. Разность показателей, или прирост – 1,2 сек. (6%).

Тест 2. Прыжок в длину с места. На констатирующем этапе – 195 см. На контрольном этапе – 245 см. Разность показателей, или прирост – 50 см (25%).

Тест 3. Подтягивания. На констатирующем этапе – 5 подтягиваний. На контрольном этапе – 12 подтягиваний. Разность показателей или прирост – 7 подтягиваний, или в 2,2 раза больше.

Тест 4. Бег за 12 минут (тест Купера). На констатирующем этапе – 2350 м. На контрольном этапе – 2850 м. Разность показателей, или прирост – 500 м (18%).

Таким образом, по показателям физической подготовки произошло их улучшение от 6% до 25%.

Интерпретация показателей выявила следующее.

Показатели функциональной подготовленности ИГСТ: 76. Физическая работоспособность по величине индекса ИГСТ в пределах от 65 до 75 – хорошая. Функциональное состояние симпатического отдела вегетативной нервной системы – 11 – отличное.

Отклонений от нормативов не выявлено. На протяжении длительного времени службы выработался стереотип поведения: достаточно много времени уделяется физической активности (занятия спортом, пешеходные марши до места работы и тренировки). Много времени на физическую нагрузку отводится в выходные дни.

Для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей военнослужащими осуществлялись: ежедневная утренняя

гимнастика, попутная тренировка и занятия в тренажерном, гимнастическом и спортивном зале; тренировки 3 раза в неделю по 45 мин.

Повысились показатели быстроты в беге на 100 метров, силы ног в прыжках в длину с места, силы верхнего плечевого пояса в подтягивании; выносливость в беге на 12 минут.

Изменились показатели в функциональной подготовленности со средними показателями восстановления организма после нагрузки на констатирующем этапе до хорошего восстановления на контрольном этапе.

Библиографический список

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Волков, П.Б. Влияние физической нагрузки на организм физкультурника при выполнении упражнений в различных тренировочных зонах // Современные научные исследования и разработки/ П.Б. Волков. – 2017. – № 6 (14). – С. 46-52.
3. Волков, П.Б. Комплекс упражнений по развитию силовой выносливости у студентов : учебное пособие / П.Б. Волков. – Saarbrücken: LAMBERT Academic Publishing, 2017. – 72 с.
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Совет. спорт, 2004. – 184 с.

В.А. Глубокий

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К УПРАЖНЕНИЮ «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Подтягивание на высокой перекладине является контрольным упражнением, по которому оценивается сила мышц рук. Это упражнение входит в содержание Наставлений по физической подготовке военнослужащих Российской Армии [1], сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации [2]. Сила мышц рук у учеников среднеобразовательных школ также оценивается по результатам подтягиваний на перекладине.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения, Указом Президента РФ от 24 марта

2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» [3]. В содержание физкультурно-спортивного комплекса входят программная и нормативная основы физического воспитания населения. Тест «подтягивание на перекладине» входит в нормативную часть комплекса ГТО.

В Красноярском крае проводится Спартакиада среди сотрудников специальных подразделений силовых ведомств, одним из видов спортивных соревнований сотрудников являются состязания по подтягиваниям на перекладине. Выполнение подтягиваний оценивается по правилам полиатлона, где прописаны требования к выполнению этого упражнения.

Для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом в г. Красноярске с 2013 года и по настоящее время проводится открытое первенство г. Красноярска и Кубок г. Красноярска по подтягиваниям на перекладине. Соревнования проводятся два раза в год осенью и весной.

На начальном этапе соревнуются спортсмены по месту жительства в своих дворах, затем проводятся финальные соревнования по районам города, по итогам районных финалов формируются сборные команды, затем проводится финал, где соревнуются сильнейшие спортсмены г. Красноярска и Красноярского края. Состязания проводятся в одиннадцати возрастных группах (возрастные группы соответствуют требованиям комплекса ГТО), кроме того, соревнования по подтягиваниям проводятся среди женщин и девушек.

Упражнение «подтягивание на перекладине» входит в содержание физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России и является для них контрольным. Практика показала, что не все обучающиеся способны выполнить этот контрольный тест на достаточном уровне.

Следовательно, весьма актуальным является изучение тренировочных программ спортсменов, показывающих высокие результаты в подтягиваниях на перекладине. На основе анализа этих методик актуальна и разработка рекомендаций по построению тренировочного процесса в упражнении «подтягивание на перекладине».

Подтягивание на перекладине является универсальным упражнением, позволяющим решать задачи по развитию силовых способностей, формированию атлетического телосложения и оздоровлению занимающихся. Это упражнение не требует дорогостоящего оборудования и может выполняться как в рамках отдельного тренировочного занятия, так и в режиме служебной или трудовой деятельности (попутная тренировка или сопутствующая двигательная активность).

Мы изучали только методики подготовки силового варианта подтягиваний, которые должны оцениваться по правилам вида спорта «полиатлон». Подтягивания рывками, принятые в кроссфите, мы не рассматривали, так

как они зачастую выполняются за счет инерции, раскачиваний, хлестковых движений ногами, что не совсем подходит для развития силы.

В ходе научно-методической работы проведено сравнение разных тренировочных программ, подготовлены рекомендации по выстраиванию тренировочного процесса в подтягиваниях на перекладине. Был проведен анкетный опрос 40 ($n=40$) спортсменов, имевших результаты в подтягиваниях больше 25 раз.

Установлено, что подтягивания на перекладине, выполняемые более 10 раз в подходе, развивают не силу, а проявление силы – силовую выносливость рук. Результат в подтягивании зачастую определяется специальной выносливостью выполняющего это упражнение. Способность долго удерживать вис на перекладине способствует возможности выполнить большое количество повторений. В полиатлоне подтягивания выполняются в течение 4 минут. Мы рассматривали подтягивания, выполненные без ограничения времени.

Так, рекордсмен первенства г. Красноярска по подтягиваниям А. Исыпов на видео, размещенном в социальной сети «ВКонтакте», за один подход подтянулся 105 раз, упражнение он выполнил в течение 8 минут 30 секунд. Подтягивания выполнялись в силовой манере.

В. Росинин (возраст 65 года) имеет лучший результат в подтягиваниях на перекладине – 65 раз.

В результате опроса этих спортсменов мы выяснили, что для подготовки к соревнованиям они применяют метод «до отказа». Они выполняют подтягивания всегда с правильной (соревновательной) техникой. Подход выполняется в среднем от 30 до 50 повторений в зависимости от текущего состояния атлета. А. Исыпов не использует дополнительные отягощения в своих тренировках, В. Росинин периодически подтягивается с дополнительным весом 5-10 кг. После первого подхода, как правило, спортсмены отдыхают 5-6 минут, после чего выполняется еще один подход «до отказа». Этот подход прodelывается на фоне недовосстановления, естественно, количество повторений меньше по сравнению с первым подходом.

Отличия в подготовке заключаются в том, что Росинин тренируется каждый день, летом бегает кросс до 10 км, зимой – катается на лыжах 12-15 км, после каждой тренировки он выполняет два подхода в подтягиваниях.

Исыпов тренируется три-четыре раза в неделю (стаж специальных тренировок в подтягиваниях – 3 года, до этого занимался борьбой самбо), тренировка по времени занимает 1 час, за тренировку подтягивается в среднем 300 раз. После двух основных подходов выполняет подтягивания по 15 раз различными хватами и способами.

Автор статьи имеет лучший результат в подтягиваниях 40 раз, тренировался практически каждый день, подтягивания выполнялись повторным методом в количестве 10-12 раз за подход, всего подтягиваний в течение дня

выходило 150-200, тренировка выполнялась в режиме служебной деятельности в форме физкультурных пауз (сопутствующая двигательная активность). Кроме того, подтягивания выполнялись как дополнительные упражнения к занятиям гиревым спортом.

Отмечаем тот факт, что спортсмены, показывающие высокие результаты в подтягиваниях на перекладине, имеют небольшой вес в пределах от 58 до 68 кг.

Например, на соревнованиях среди спецподразделений Красноярского края по подтягиваниям на перекладине лучший результат в 2017 году был 29 раз, сотрудников весом меньше 70 кг практически не было. Это связано с особенностями несения службы. Бойцам спецподразделений зачастую приходится выполнять задачи в средствах индивидуальной бронезащиты, в силовой подготовке они отдают предпочтение упражнениям со штангой, гантелями и на тренажерах, что приводит к увеличению мышечной массы, но подтягивания они не исключают из своих тренировок, считают выполнение этого упражнения обязательным.

Из опрошенных спортсменов никто не тренирует специально вис на перекладине, все упражнения выполняют в динамике, считают, что достаточно выполнять длительное время само упражнение. Периодически они используют проходки (назовем это контрольным методом), моделируются условия соревнований, используется магнезия, упражнение выполняется на максимальное количество раз в одном подходе.

У атлетов, показывающих результат 30 и более раз, стаж специальных тренировочных занятий в подтягиваниях в среднем более 2 лет. Тренировочные занятия проводятся регулярно, у каждого спортсмена своя методика, учитывающая уровень его подготовленности, возраст, режим труда и отдыха.

Все спортсмены отмечают полезность этих упражнений, параллельно с тренировками по подтягиваниям многие бегают, катаются на велосипеде, лыжах, занимаются на перекладине и брусьях (практикуют воркаут), в целом ведут здоровый образ жизни.

На основании проделанной работы мы выяснили, что для повышения результатов в упражнении «подтягивание на перекладине» необходимо тренироваться не менее трех раз в неделю, также можно выполнять подтягивания каждый день в режиме трудовой или служебной деятельности.

Для улучшения показателей предпочтение следует отдавать методу «до отказа», для оздоровительных и поддерживающих тренировок упражнения следует выполнять повторным методом.

Для увеличения силы и формирования атлетической фигуры при выполнении подтягиваний на перекладине можно использовать дополнительные отягощения – пояса-утяжелители, специальные жилеты. Вес дополнительных отягощений должен быть в пределах 5-20 кг.

Упражнение «подтягивание на перекладине» на тренировочном занятии должно выполняться с правильной техникой, без рывков, раскачиваний и хлестковых движений ногами. Дополнительно для укрепления мышц и связок подтягивания могут выполняться разными хватами и в различных сочетаниях.

Для развития выносливости в дополнение к тренировкам по подтягиваниям следует выполнять упражнения циклического характера – бег, передвижение на лыжах, катание на велосипеде, плавание.

Тренировочный процесс нужно выстраивать с учетом уровня подготовленности, режима трудовой деятельности, возрастных особенностей организма. Кроме того, необходимо следить за режимом питания, исключать из рациона кондитерские, рафинированные и мучные изделия.

Подготовка к контрольному тесту «подтягивание на перекладине» должна длиться не менее 30 дней, но предпочтительнее выполнять это упражнение ежедневно в 3-5 подходах [4].

Большинство спортсменов перед участием в соревнованиях по подтягиваниям на перекладине делают 1-2 дня отдыха. В эти дни в форме поддерживающей тренировки выполняются общеразвивающие упражнения, упражнения для поддержания и развития гибкости.

Библиографический список

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) : приказ министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 // СПС КонсультантПлюс.
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // СПС КонсультантПлюс.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. – URL: <http://www.rg.ru/printable/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения: 18.02.2021).
4. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.

В.М. Дворкин

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПО ДЗЮДО И САМБО

В соответствии с Единым календарным планом основных спортивных мероприятий МВД России ежегодно проводится Спартакиада МВД России среди 17 образовательных организаций по 12 служебно-прикладным видам спорта. В перечень представленных на данной Спартакиаде видов спорта включены соревнования по дзюдо и самозащите без оружия (самбо).

В данных соревнованиях сборная команда Сибирского юридического института МВД России традиционно принимает участие. При отборе кандидатов в сборную института по дзюдо и самбо, а также при организации учебно-тренировочного процесса для подготовки к соревнованиям различного уровня мы учитываем ряд таких особенностей, как:

- численность обучающихся в образовательной организации МВД России;
- недостаточное количество обучающихся в образовательной организации МВД России с необходимой спортивной квалификацией, участвующих в отборе в сборную института по дзюдо и самбо;
- различная специализированная подготовленность членов сборной команды института по дзюдо и самбо, участвующих в учебно-тренировочном процессе;
- особенности режима дня, учебной и служебной деятельности курсантов и слушателей, обучающихся в образовательной организации МВД России.

В перечень основных соревнований, в которых принимают участие члены сборной команды по дзюдо и самбо Сибирского юридического института МВД России, входят: чемпионат МВД России среди образовательных организаций; Универсиада среди вузов города Красноярска и Красноярского края, чемпионат краевого регионального отделения ВФСО «Динамо» и другие соревнования различного уровня. Основными стартами для сборной команды СибЮИ МВД России по дзюдо и самбо являются чемпионаты МВД России среди образовательных организаций. Конкурировать с образовательными организациями системы МВД России Сибирскому юридическому институту довольно сложно, так как он является самым малочисленным. Численность курсантов и слушателей СибЮИ МВД России по очной форме обучения на данный момент составляет 375 человека. В связи с этим при комплектовании сборной института возникают определенные сложности с отбором спортсменов, имеющих необходимую спортивную квалификацию. Мы вынуждены активно включать в учебно-тренировочный процесс представителей других видов единоборств, таких как вольная

борьба, греко-римская борьба и др. Но проблема в том, что эти спортсмены не всегда обладают нужными сформированными двигательными навыками, присущими дзюдоистам и самбистам. Таким образом, при разработке планов учебно-тренировочных занятий нам необходимо учитывать различный уровень подготовленности занимающихся.

При организации учебно-тренировочного процесса мы опираемся на современные разработки и методики специалистов в данной области.

Многообразие технических действий, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия больших мышечных усилий, высокого уровня силовой подготовленности и качественно сформированных двигательных навыков [3].

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять, например, бросок, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен скоростно-силовой характер подавляющего числа двигательных действий в различных видах единоборств. Данный факт необходимо учитывать при организации учебно-тренировочного процесса [2].

Немаловажное значение при формировании двигательных навыков выполнения технических действий в условиях сопротивления имеет психологический аспект готовности спортсмена к единоборству, поскольку уверенность в своих силах позволяет эффективнее бороться со стрессом и вырабатывать правильную реакцию на складывающуюся ситуацию.

При выполнении бросков в дзюдо и самбо ключевым элементом техники является захват, выведение из равновесия и динамика выполнения приема. При недостаточно эффективном выполнении одного из элементов техники броска вероятность его выполнения снижается. Сложность эффективного выполнения броска увеличивается при даже незначительном сопротивлении оппонента.

Основной отличительной особенностью технических действий в дзюдо и самбо от техники вольной и греко-римской борьбы является техника захватов за кимоно или куртку. Данную особенность необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе.

У курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России довольно насыщенный и напряженный режим дня (служба в нарядах, различные курсовые и общеинститутские мероприятия). Они вынуждены по объективным причинам иногда пропускать тренировочные занятия. Ведь занятия спортом не должны противопоставляться полноценному формированию будущего специалиста. В связи с этим при организации учебно-тренировочного процесса нужно учитывать данную проблему и шире применять индивидуальный подход в тренировках.

Таким образом, на современном этапе существует необходимость выявления проблем и способов их решения при отборе членов сборных команд образовательных организаций системы МВД России [1], а также при организации учебно-тренировочного процесса для эффективной подготовки к соревновательной и профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. Проблемы отбора в сборную команду образовательных организаций МВД России по дзюдо и самбо (на примере Сибирского юридического института МВД России) / В. М. Дворкин // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей V Международной научно-методической конференции / отв. ред. В.В. Борисенко. – Могилев: Могилев. институт МВД 2020. – С. 16-19.
2. Дворкин, В.М. Формирование у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыков правомерного применения боевых приемов борьбы / В.М. Дворкин // Научно-практический журнал «Научный компонент». – 2019. – № 3 (3). – С. 140-145.
3. Повышение уровня технических умений выполнения приемов спортивной борьбы у курсантов вузов Министерства внутренних дел России / В.М. Гуралев, В.М. Дворкин, О.В. Дмух [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 118-121.

В.В. Денискин, Н.А. Юманов, А.Н. Савчук

ИГРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ

Игра, возникнув на ранних этапах исторического развития человека и развиваясь вместе со всей культурой общества, служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и т.п. При этом одна из функций игры – педагогическая, т.к. игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания и обучения. В настоящее время у большинства исследователей, рассматривающих проблему игры, сложилось мнение о том, что игра является видом человеческой деятельности и имеет самостоятельный статус как культурный феномен в структуре социальной деятельности.

Л.С. Выготский, рассматривая роль игры в психическом развитии ребенка, отмечает, что критерием выделения игровой деятельности из общей группы других форм деятельности ребенка является то, что в игре проис-

ходит расхождение видимого и смыслового поля. «Действие в ситуации, которая не видится, а только мыслится, действие в воображаемом поле, в мнимой ситуации приводит к тому, что ребенок научается определяться в своем поведении не только непосредственным восприятием вещи или непосредственно действующей на него ситуацией, а смыслом этой ситуации». Выделение игровой ситуации и поведение в ней становится понятно при рассмотрении этого процесса в структуре деятельности. При этом в ситуации как в конкретной форме объективной реальности и разворачивается человеческая деятельность.

Человеческая деятельность проявляется как активность субъекта, направленная на объекты или на других субъектов. Появление воображаемой ситуации есть расхождение между смыслом преобразования и предметными действиями, направленными на преобразование объекта в результате деятельности. Смысловое поле рассматривается как модель процесса, а предметные действия субъекта – как видимое поле, т.е. воздействие на вещи и предметы, которыми нужно пользоваться или изменять. В игре для субъекта главное – действовать согласно смыслу, причем предметное преобразование объекта выступает в подчиненном виде, а основным становится смысловой момент. Именно он и определяет поведение игроков.

В игре образование мнимой ситуации происходит вначале как изменение отношения вещи и смысла: от вещи, определяющей смысл в реальности к смыслу, к смыслу определяющему вещь в игре; а затем к отношению действия и смысла: от действия определяющего смысл в реальности – к смыслу, определяющему действие в игре, образно представляя эти отношения в виде дроби, отмечая, что в данном случае происходит опрокидывание дроби. Данное опрокидывание позволяет отойти от ситуационной связанности с реальностью к игровому поведению. Именно это движение в смысловом поле и является самым важным в игре. В нем заключается и эффект развития человека в учебной игре, так как освобождение от ситуационной связанности позволяет действовать в познаваемой, т.е. мыслимой, а не видимой ситуации, опираясь на внутренние тенденции, мотивы и побуждения, идущие от вещи и действия.

В реальной жизненной ситуации человек действует, руководствуясь логикой преобразования данной ситуации, исходя из своих целей. В игре логики реальной жизни нет, ситуация воображаема, она может быть единственной для всех участников игры, если есть правила. В индивидуальных играх правила берутся от социальных ролей, а в коллективных – правила должны четко оговариваться, чтобы участники игры могли находиться в одинаковой воображаемой ситуации. В роли фиксируются социальные отношения, и их разнообразие определяет целый класс сюжетно-ролевых игр. Данные игры не имеют внутреннего противоречия, т.е. источника развития. Усложнение и развитие игры происходит в результате смещения противоречия между

реальностью и игрой внутри игры, к развитию конфликта между игроками, исполняющими определенные роли. Появление источника развития в виде игрового конфликта делает игру саморазвивающейся.

Исследуя влияние игры на искусство и рассматривая конфликтное взаимодействие в организационных играх, С.В. Малиновский подчеркивал, что их существенным признаком является наличие соперника. Он отмечал, что «если перевоплощение (я – другой) основано на чувстве тождества с миром, то соревнование (я или другой) – на стремлении к размежеванию, отличию. Скрытое различие в начальной силе или умениях партнеров доводится до открытого противопоставления, когда один из них оказывается победителем, другой – побежденным [2].

Рассмотрение конфликта в социальной психологии позволило выявить развитие конфликта с позиции модели межсубъектно-объектных конфликтных отношений. В развитии реального конфликта выделяются следующие стадии: 1) возникновение объективной конфликтной ситуации; 2) осознание объективной конфликтной ситуации; 3) вхождение в конфликтную ситуацию; 4) выбор «стратегий», структуризирующих ход взаимодействия в конфликтной ситуации; 5) стратегическое взаимодействие; 6) выбор действий в рамках общих «стратегий» взаимодействия; 7) тактическое взаимодействие; 8) осуществление предметных действий; 9) разрешение конфликта.

Объективная конфликтная ситуация в игре создается преднамеренно и регламентируется правилами. Для того чтобы сложилась игровая конфликтная ситуация, игроки должны осознать данную ситуацию как игровую и принять решение, как действовать. В учебной игре выделяются игровые и предметные действия. Игровые действия определяют формирование у обучающихся игрового поведения и подразделяются на стратегические и тактические. Предметные действия отражают содержание изучаемого учебного предмета. Таким образом, предметные действия реального конфликта заменяются условными действиями игрового конфликта, что позволяет в учебной игре совместить выполнение предметных, профессиональных действий с игровыми и на основе последних повысить эффективность обучения [1].

Выбирая стратегию поведения в игровом конфликте, игроки имитируют рассуждения друг друга и строят рефлексивные модели, включающие как собственные представления о целях и стратегиях поведения в конфликте, так и представления соперника о его целях и стратегиях.

Стратегические действия направлены на рефлексивное управление поведением соперника за счет передачи ему оснований для принятия ложного решения. Для этого используются: ложные маневры, маскировка, демонстрация силы, выжидание, принуждение, дезинформация, провокация, блеф и другие действия, представляющие собой различные средства рефлексивного управления.

Игроки, осуществляя тактическое взаимодействие, стараются воздействовать на противника таким образом, чтобы улучшить свои шансы на победу. Тактическое действия позволяют осуществлять игровое конфликтное поведение и эффективно производить предметное преобразование.

Предметное преобразование позволяет добиваться промежуточных и окончательных результатов игры. Осуществляя предметные преобразования, игрок переходит к последней стадии, т.е. разрешению конфликта. При этом предметные действия могут осуществляться и без тактических действий, но тогда их успешность менее вероятна.

Разрешение конфликта является заключительной стадией игры, и в ней определяется победитель. Причем, если игра состоит из нескольких игровых конфликтов, победитель определяется по большему количеству побед.

Таким образом, рассмотрев теоретическое понимание игры, сформируем современное понятие игры как метода обучения профессиональной деятельности посредством моделирования соревновательной деятельности различных смысловых аспектов игрового конфликта, выполняемого в соответствии с заранее определенными правилами, ролями, содержанием и методиками.

Развитие игрового метода осуществляется от усвоения минимума учебных действий, позволяющих игрокам овладеть ролями, к полному усвоению учебных действий, дающих возможность игрокам полноценно осуществлять тактическое и стратегическое взаимодействие. Игровой сюжет и правила игры, намечая общие линии поведения игроков, не предопределяют жестко все конкретные формы их действий. В играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно, т.е. возможны различные исходы (выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий игроков. Именно поэтому игре характерны импровизированный характер действий и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности находчивости и других личностных качеств [3].

Библиографический список

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, А.Н. Слупский. М.: Просвещение, 1989. – 127 с.
2. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В.Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. М.; Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

Д.А. Завьялов, Н.В. Канаушкин

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА СВЕРХУ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-15 ЛЕТ

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей. Волейбол как вид физической активности имеет массу достоинств, заключающихся в сравнительной простоте его правил, динамичности, зрелищности и эмоциональной напряженности.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

Формирование технических умений начинается с первых шагов обучения волейболу – с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Поэтому для успешного результата совершенствования технических действий в волейболе необходимо начинать именно с подросткового возраста, пока ребенок легко «впитывает» и усваивает информацию.

Как и во многих других видах спорта, женщины успешно конкурируют с мужчинами, они успешно освоили и игру в волейбол. Современный этап развития женского волейбола характеризуется динамичной игрой с высокими скоростями перемещений, с большим объемом прыжков, требует гибкости, скоростно-силовой подготовленности, хорошей прыгучести и прыжковой выносливости, а также концентрации внимания. В отличие от мужчин, женщины преимущественно используют планирующую подачу. Известно, что прием «планера» должен осуществляться преимущественно приемом мяча сверху. Но в настоящее время с ним возникают трудности и это становится проблемой, так как без уверенного приема мяча побед в игре добиться невозможно.

С целью выявления особенностей приема мяча сверху нами было проведено анкетирование. Исследование проводилось с марта по апрель 2021 года, в нем участвовали 21 девушка в возрасте от 13 до 15 лет, занимающиеся волейболом, представляющие Россию и Республику Беларусь.

Среди опрошенных 38% составили респонденты 13 лет, столько же составили респонденты 14 лет, 15-летних оказалось 24%. Все спортсменки разного класса: 33% без разряда, 67% имеют 1-й юношеский разряд. Респонденты занимаются волейболом от года до 7 лет. 67% опрошенных занимаются в секции волейбола, 33% – в спортивной школе.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан играть как в нападении, так и в защите, что предъявляет высокие требования к его скоростно-силовой подготовленности, а многократное вариативное выполне-

ние технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости. Физиологические реакции на физическую нагрузку, а также механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменение под влиянием спортивной тренировки, у женщин и мужчин принципиально не различаются. Средства и методы тренировки также не отличаются от мужских.

Игра в волейбол – это работа с мячом, где основные правила – не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приема и передачи мяча. Чем более точно передается мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяются в процессе игры. Основные приемы техники: подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование.

Наиболее важным техническим элементом для большинства респондентов на сегодняшний день является прием мяча (48%), 24% опрошенных считают приоритетным нападающий удар, 19% считают важным элементом передачу мяча и 9% – подачу мяча.

Прием мяча в волейболе – важная составляющая игрового процесса, которая заставляет команду принять мяч на своей половине поля после его подачи противником. То есть удачный прием продолжается ответной подачей или контратакой. При неудачном приеме, если мяч касается напольного покрытия, команда-оппонент получает бесценные очки. Обучению технике приема мяча тренеры должны уделять особое внимание. Ведь от того, насколько владеют этим приемом игроки, во многом предопределяется уровень и качество игры.

На рисунке отражена удовлетворенность респондентов наполнением тренировочных занятий основными техническими элементами (для простоты была использована такая трактовка ответов). Как видно из рисунка, 62% респондентов устраивает соотношение технических приемов на тренировке. В то же время 24% считают, что на тренировках уделяется недостаточно внимания изучению приема мяча сверху, а это один из основополагающих элементов игры, без которого не будет результата и побед.

По итогам опроса мы выявили, что на тренировке чаще всего отрабатывается прием мяча – так ответили 57% респондентов. 19% выделяют таковым нападающий удар. 14% отрабатывают в основном передачу мяча. Наименьшее количество респондентов (10%) отрабатывают подачу мяча.

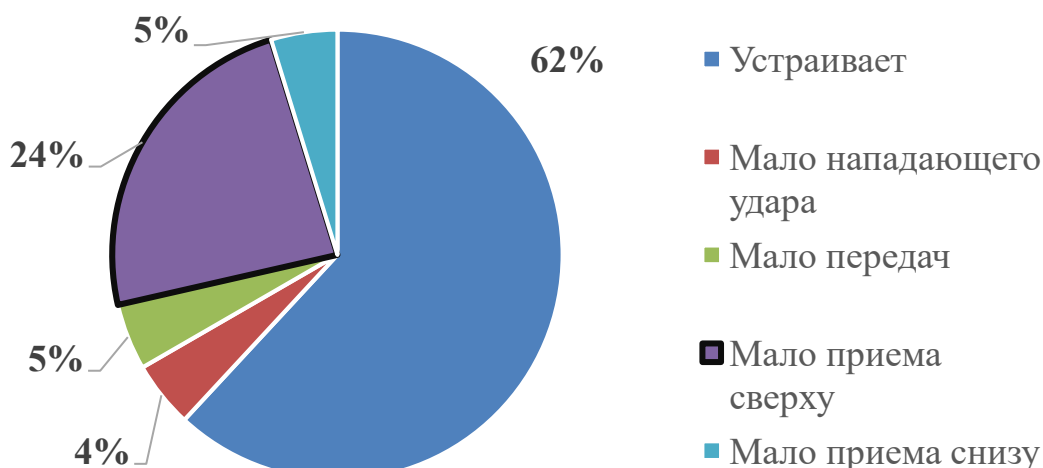


Рис. Удовлетворенность респондентов соотношением объема изучаемых технических приемов игры в волейбол на тренировке

В то же время отработка разновидности приема мяча имеет явный перекос: по мнению 90% респондентов в тренировочном процессе в основном изучается прием мяча снизу. И всего 10% опрошенных утверждают, что используется прием мяча сверху. Как говорилось выше, женский волейбол характеризуется планирующей подачей, процент приема таких подач приемом мяча снизу намного ниже, чем прием мяча сверху. Класс команды лучше всего отображает процент атаки после позитивного приема. У хорошей команды он должен быть в районе 70%. Этот же показатель можно считать одним из ключевых для оценки действий связующего. Без хорошего приема, соответственно, меньше процент забитых мячей.

Таким образом, итоги проведенного анкетирования позволяют сделать следующие выводы.

1. Прием мяча в волейболе – важная составляющая игрового процесса. Удачный прием продолжается ответной подачей или контратакой. При неудачном приеме команда проигрывает очко.

2. Обучению технике приема мяча тренеры должны уделять особое внимание. Ведь от того, насколько владеют этим приемом игроки, во многом предопределяются уровень, качество и результативность игры.

3. Наиболее важным техническим элементом для большинства респондентов на сегодняшний день является прием мяча. И этот элемент на тренировках отрабатывается наиболее часто.

4. Учитывая то, что в игре у девушек преимущественно используется планирующая подача, ее прием должен осуществляться преимущественно приемом мяча сверху. В то же время респондентам на тренировках не хватает отработки именно приема мяча сверху, так как доля времени, выделяемая на его изучение и совершенствование, составляет всего 10%.

Д.А. Завьялов, Ю.А. Литорович

ВЫЯВЛЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ КОМАНДЫ ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Проблема сплоченности команд в современном юношеском спорте стоит очень остро, особенно это касается женских команд. Так как из эмоционально неустойчивых, с повышенной возбудимостью и не всегда корректными ответными реакциями девушек-подростков сформировать команду, сплоченный коллектив, в котором будет прежде всего взаимопонимание, достаточно непросто.

Спорт на данный момент рассматривается как совместная коллективная деятельность, которая включает в себя весь диапазон социально-педагогических и социально-психологических проблем межличностного общения, взаимовлияний, лидерства.

Волейбол – это командная игра, а команда – это спортивный коллектив, в котором существует свой микроклимат, своя атмосфера. И только при наличии команды этот спорт возможен в своем существовании. Но во время тренировочных занятий и при подготовке к соревнованиям возникают ряд вопросов: как добиться сплоченности команды; как выбрать (найти) лидера; капитан команды и ее лидер – это один и тот же человек?

Для исследования вопроса сплоченности команды в волейболе среди девушек было проведено анкетирование. В нем приняли участие 50 девушек 12-14 лет, занимающихся в секции волейбола Жемчужненской средней школы № 1.

Вопросы в анкете были направлены на выявление процесса формирования команды, роли тренера в этом процессе, процессе появления капитана команды. По итогам анкетирования мы получили следующие результаты.

Большинство респондентов ответили, что в их команде преобладают дружеские отношения, в команде есть командный дух и взаимопомощь. Во время соревнований в команде преобладают дружные и слаженные действия – так ответили 56%, каждый сам за себя – 36%. Видимо, со стрессом в соревновательных условиях справляются еще не все.

На вопрос, кто такой лидер команды, 52% респондентов ответили, что это капитан команды, а 44% считают, что это тот человек, благодаря которому команда на соревнованиях получает больше всего очков.

На вопрос же, кого можно считать капитаном команды (или кого можно выбрать капитаном команды), ответы разделились. 38% респондентов считают, что это человек, который всегда всех поддерживает и направляет. Такое же количество респондентов (38%) считают капитаном представителя команды, который по возрасту старше всех. И 24% респондентов

придерживаются мнения, что это человек, который даже во время неудач команды спокоен и принимает разумные решения.

Бывает так, что отношения, складывающиеся в игровом коллективе, иногда выходят на иной уровень. В нашем исследовании мы выявили, что 32% респондентов встречаются вне игрового и тренировочного времени со своими партнерами по команде, ходят в кино, театры, походы, но при этом не обсуждают тренировочный и соревновательный процесс. 28% респондентов встречаются вне игрового и тренировочного времени, чтобы обсудить результаты и содержание прошедших соревнований. И 40% респондентов не встречаются со своими партнерами по команде вне игрового и тренировочного времени. Вполне возможно, что они еще не считают себя полноправными членами коллектива.

По итогам анкетирования мы выявили, что многие спортсменки считают, что авторитет тренера-преподавателя играет большую роль в создании и сплочении команды, но в то же время довольно большое количество спортсменок ограничиваются взаимодействием только во время тренировок и соревнований, что не может не сказываться на сплоченности и единстве команды.

Назначение капитана решением тренера тоже не может положительно складываться на сплоченности и формировании команды. Хотя многие занимающиеся не готовы по разным причинам выбирать капитана команды голосованием, полагаясь на опыт и авторитет тренера-преподавателя.

Несмотря на все сложности во взаимоотношениях в команде, большинство опрошенных чувствуют себя частью команды, видят поддержку и помощь своих напарниц по команде и считают, что капитаном должен быть самый уравновешенный и при этом старший игрок, который стремится всех поддержать.

Таким образом, по итогам опроса можно сделать вывод о том, что формирование команды, как и ее сплоченность – довольно трудная задача, в решении которой важную роль играет тренер-преподаватель, но учет мнений занимающихся, установление с ними контакта на доверительных отношениях позволяют приблизиться к решению задачи по сплоченности команды девушек, занимающихся волейболом.

Д.Д. Иванов

**К ВОПРОСУ О ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ
ДАЛЬНИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ БРОСКОВ
НА ОСНОВЕ ГОНИОМЕТРИЧЕСКОГО МЕТОДА**

Одной из важных проблем педагогики в области спорта является повышение уровня и надежности спортивных результатов. Точность дальних бросков мяча в баскетболе способствует не только улучшению результативности игровой деятельности, но и оказывает решающее влияние на победу в игре. Особую важность в связи с этим приобретает поиск резервов, способствующих точности действий игроков баскетбольной команды. Следовательно, вполне естественно, что проблема точности дальних баскетбольных бросков уже в течение многих десятилетий остается актуальной как для научных исследователей и тренеров, так и для самих игроков.

Известный ученый-психофизиолог, создатель концепций «физиологии активностей» и уровней построения движений Н.А. Бернштейн в свое время писал о принципе сознательности, включающем не только сознательное и активное отношение атлета, спортсмена к образовательному процессу, а также и сознательное, осмысленное овладение двигательными действиями, которые немислимы без воспитания и развития способности тонко ощущать собственные движения, анализировать их и сознательно управлять ими [1].

Ряд исследователей отмечают, что невозможно добиться улучшения проявлений моторики и, следовательно, мастерства технических приемов без контроля кинематической (суставной) точности движений [1-3].

Метод гониометрии, на наш взгляд, может способствовать улучшению точности дальних бросков, поскольку позволяет решать ряд задач с помощью простых двигательных заданий, которые не требуют большого количества времени для их выполнения и хорошо сочетаются с планами спортивных тренировок. Эти задачи относят к задачам аттестационного характера, и они включают оценку предела и уровня точности суставных перемещений, которые происходят из-за воздействия внешних и внутренних факторов. Кроме того, данный метод позволяет выявить причинно-следственные отношения между состоянием функциональной системы в процессе воздействия на ее структурную единицу и результатом анализа точности суставных перемещений.

В основе гониометрического метода лежит понятие суставного угла. Данное понятие включает признаки, которые характеризуют суставной угол как образование анатомического характера, черту биомеханической системы и в то же самое время объект измерения. Кроме того, суставной угол представляет собой физическую величину, поскольку он может увеличиваться и уменьшаться, и его можно оценить количественным способом.

Достижение высокой целевой точности в баскетболе представляет собой результат сочетания скорости и угла вылета мяча. Движения ног способствуют скорости вылета мяча, а угол корректируется руками [4]. Чтобы корректирующие движения были точными, должны проявляться три компонента суставной точности: точность отмеривания (ТО), точность воспроизведения (ТВ) и точность дифференцирования (ТД) с возможностью их взаимной компенсации. Например, недостаточную точность отмеривания угла вылета мяча возможно компенсировать высокоразвитой точностью дифференцирования пространственных параметров движения, и наоборот.

Когда мы говорим о точности корректирующих движений, то следует понимать, что компоненты имеют разную нейрофизиологическую природу, и поэтому каждый компонент является по-своему значимым, причем может проявляться самостоятельно в пространстве. Процесс отмеривания суставного угла происходит в результате преобразования информации несенсорного характера в информацию моторного характера. Образ абстрактного характера лежит в основе процесса отмеривания, создается в центральной нервной системе и представляет результат использования информации, которая приобретается в результате обучения или опыта жизни [4]. В то же время процесс воспроизведения суставного угла представляет собой превращение информации сенсорного характера в информацию моторного характера. В основе процесса воспроизведения лежит образ имеющегося суставного угла, который необходимо воспроизвести. Имеющийся образ создается в центральной нервной системе на основе информации сенсорного характера, которая поступает от суставных и мышечных рецепторов, а также связок и сухожилий. Процесс дифференцирования суставного угла представляет собой превращение информации сенсорного и несенсорного характера в информацию моторного характера. В основе управления процессом дифференцирования лежит комбинация имеющегося образа и образа абстрактного характера. Имеющийся образ – это образ угла, от которого происходит отсчет. Абстрактный образ представляет образ того угла, на который должен быть перемещен имеющийся образ.

Говоря о сущности компонентов суставной точности, следует указать на то, что точность отмеривания представляет собой точное определение размера суставного угла при, например, сгибании руки в локтевом суставе под углом 45° . В то же время точность воспроизведения подразумевает точность репродукции (то есть точное повторение) известного размера суставного угла. Примером может служить такое двигательное задание, как повторное сгибание руки в локтевом суставе до угла, который равен 45° , или же сгибание левой руки в локтевом суставе на угол, который равен углу, достигнутому правой руки. И наконец, точность дифференцирования заключается в тонкости различения или дифференциации долей заданного размера суставного угла. Примером точности дифференциации суставной точности может быть задание, в котором необходимо согнуть руку в локтевом суставе до угла, который

равен 45° , и зафиксировать промежуточные углы с шагом 15° или же уменьшить или увеличить на 5° исходно достигнутый угол в 45° . Когда баскетбольный игрок выполняет двигательные действия, ему необходимо менять структуру суставных перемещений в соответствии с ситуацией, которая постоянно изменяется. То есть баскетболисту приходится всегда соизмерять свои движения с траекторией движения мяча. Для точности и четкости целенаправленных движений атлет должен быть способен сочетать три способности, то есть точно отмеривать, точно воспроизводить и точно дифференцировать углы в суставах активных звеньев тела. Достичь сочетания трех способностей возможно, поскольку, когда происходит движение, компоненты суставной точности (ТО, ТВ, ТД) имеют одновременное проявление.

При оценке двигательного качества «суставная точность» придерживаются интегрально-избирательного подхода. То есть двигательное задание должно быть таким, чтобы компоненты суставной точности (ТО, ТВ, ТД) были объединены структурой этого задания. Приведенный ниже пример иллюстрирует, как можно использовать интегрально-избирательный подход.

Основной тест включает двигательное задание и условия его выполнения. Так, например, спортсмену дают задание вытянуть правую руку вперед и поднять ее вверх до угла 90° , затем надо удерживать поднятую руку в таком положении 1-2 секунды. Затем по команде поднять левую руку до положения, в котором находится правая рука, сделать измерения и по команде опустить обе руки. Условия выполнения этого двигательного задания включают: исходное положение, при котором стойка является вертикальной, а руки опущены; отсутствие зрительного контроля; многократное повторение задания от 5 до 10 раз; измерение углов сгибания плеча правой и левой руки.

Когда спортсмен решает задачу, которая заключается в дифференциации суставных углов, учитывается и тот факт, что произвольные движения не бывают стереотипными. Следовательно, например, угол, который был отмерен правой рукой во второй попытке, будет меньше угла, который был зарегистрирован в первой попытке, в третьей попытке, наоборот, намного больше, чем во второй, а в четвертой попытке указанный угол равен углу, который был достигнут в третьей попытке. Для того чтобы корректно отследить такую неустойчивую цель, спортсмен должен различать минимальные изменения суставного угла правой руки, которые имеют место между двумя попытками, следующими друг за другом. Затем следует придерживаться этого эталона и уменьшать, а также увеличивать суставные перемещения левой руки. Когда спортсмен будет сгибать левую руку в плечевом суставе, он будет решать задачу дифференцирования.

Одним из методических способов при повышении точности дальнего броска является выключение зрения. Когда выполняются движения точностного типа без зрительной опоры, двигательная чувствительность у выполняющих дальние броски становится более обостренной и, следовательно,

повышается точность броска. Выполнение броска с закрытыми глазами увеличивает точность за счет улучшения точности дифференциации движений.

Таким образом, считаем, что описанная выше гониометрическая методика может использоваться для тренировки и отработки точностных движений в баскетболе, которые в свою очередь будут способствовать точным дальним броскам.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Донской, Д.Д., Зациорский, В.М. Биомеханика : учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Полещук, Н.К. Основы гониометрической практики : учебное пособие для вузов и факультетов физической культуры / Н.К. Полещук. – Петрозаводск: ГОУВПО «КГПУ», 2004. – 192 с.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ГИБРИДНОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Силовые способности представляют собой конгломерат различных мышечных сокращений, позволяющих противодействовать внешним системам сил [6]. Занимаясь силовыми упражнениями, можно увеличить мышечную силу, укрепить связки и суставы, выработать личностные качества – волю, уверенность в своих силах, а также повысить работоспособность всего организма [4].

Предполагается, что сочетание динамических и статических форм физических упражнений (гибридная тренировка) наиболее полно соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и позволяет оптимизировать тренировку мышечной силы [7].

Установлено, что комплекс разнонаправленных статико-динамических форм мышечного напряжения требует от организма различных приспособительных реакций, что предъявляет к нему повышенные требования в области нервно-мышечных и психологических кондиций [5].

Цель исследования – оценка эффективности тренировки мышечной силы в статическом, динамическом и статико-динамическом режимах.

В исследовании приняли участие волонтеры 22-24 лет основной медицинской группы. Каждая группа состояла из 15 человек. Все занятия для трех групп проводились по 2 раза в неделю в течение 8 недель. При большем числе тренировок в неделю может увеличиваться время восстановления организма [3].

Сформированы три группы: группа с занятиями в статическом (СР), в динамическом (ДР) и в статико-динамическом (СДР) (смешанном) режимах.

Группа ДР – только динамический режим: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, глубокие приседания на двух, сгибание и разгибание прямых ног под углом 45° в положении лежа на спине.

Группа СР – только статический режим: поза упора лежа, удержание позы глубокого приседа на двух ногах, удержание прямых ног лежа на спине под углом 45° .

Группа СДР – только статико-динамический режим. В течение недели режимы чередовались (1-я тренировка в недельном микроцикле – статика, 2-я тренировка в недельном микроцикле – динамика):

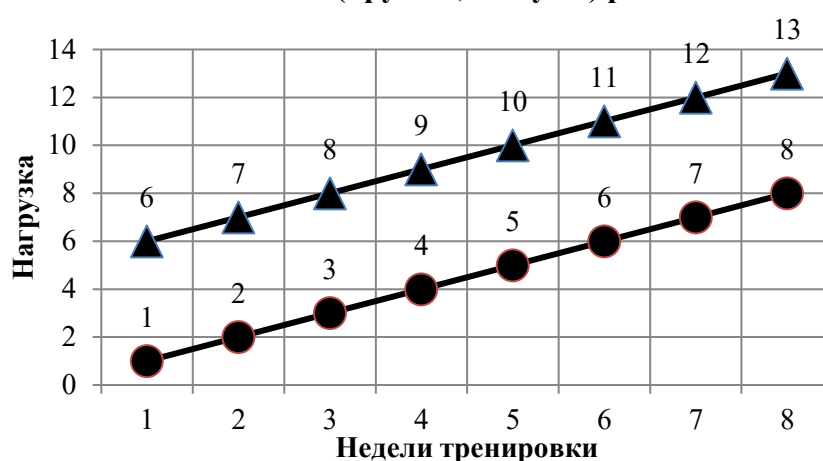
- поза упора лежа; удержание позы глубокого приседа на двух ногах; удержание прямых ног в положении лежа на спине под углом 45° ;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; глубокие приседания на двух; сгибание и разгибание прямых ног под углом 45° в положении лежа на спине.

Нагрузка с использованием динамических и статических методов на протяжении двухмесячного мезоцикла занятий планировалась в соответствии с имеющимися рекомендациями [2] и менялась следующим образом (диаграмма 1).

Оценка мышечной силы мышц живота, плечевого пояса и мышц ног проводилась в соответствии с теоретическими разработками [1]:

- подъем прямых ног в висе на перекладине, кол-во раз;
- подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз;
- прыжок в длину с места, см.

Диаграмма I.
Нагрузки в динамическом (треугольники, раз)
и статическом (кружки, минуты) режиме

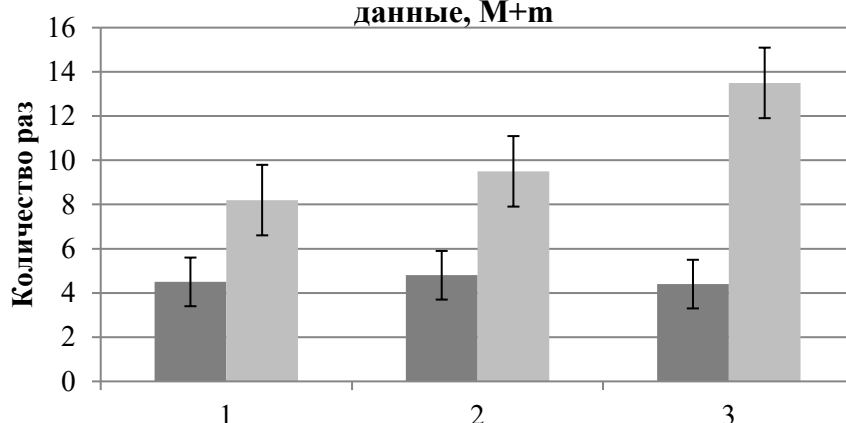


Исходные данные по всем использованным двигательным тестам в трех созданных группах не отличались по статическим параметрам.

После проведения тренировочного 8-недельного тренировочного мезоцикла выявлены следующие данные.

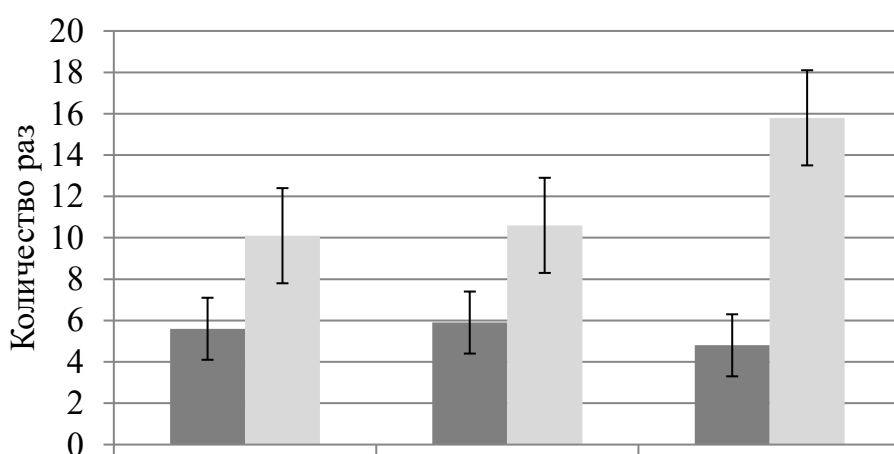
В тесте с подъемом прямых ног к перекладине показатели в группе СДР были наиболее высокими. На втором месте оказались показатели группы ДР. Наименьшие показатели зафиксированы в группе СР. Результаты во всех трех группах статистически оказались выше по сравнению с исходными (диаграмма 2).

Диаграмма 2. Подъем прямых ног к перекладине, кол-во раз. Темный цвет - исходные данные, серый цвет - итоговые данные, $M \pm m$



1 - тренировка в статическом режиме; 2 - тренировка в динамическом режиме;
 3 - тренировка в статико-динамическом режиме

Диаграмма 3. Подтягивание на перекладине, количество раз. Темный цвет - исходные данные, серый цвет - итоговые данные, $M \pm m$

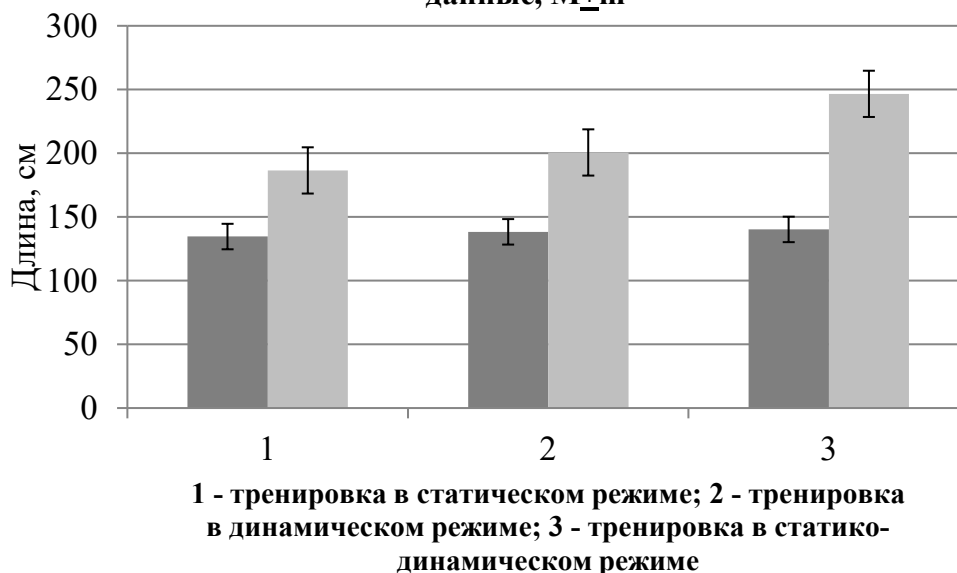


1 - тренировка в статическом режиме, 2 - тренировка в динамическом режиме, 3 - тренировка в статико-динамическом режиме

В тесте с подтягиванием на перекладине наиболее высокие показатели зафиксированы в группе СДР. Показатели в группах ДР и СР статистически между собой не различались и были выше по сравнению с исходными данными (диаграмма 3).

В тесте с прыжками в длину с места наиболее высокие показатели зарегистрированы в группе СДР. Показатели в группах ДР и СР статистически между собой не различались (диаграмма 4).

Диаграмма 4. Прыжок в длину с места, см. Темный цвет - исходные данные, серый цвет - итоговые данные, $M \pm m$



Таким образом, проведенное исследование выявило по всем трем двигательным тестам преимущество группы СДР. В группах ДР и СР после тренировочного мезоцикла произошло статистически достоверное увеличение результатов, которые вместе с тем были ниже по сравнению с группой СДР.

Библиографический список

1. Бубэ, Х., Фэк, Г., Штюблер, Х.Х., Трогш, Ф. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х.Х. Штюблер [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
2. Верещагин, В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. – Мн.: Полымя, 1982. – 144 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. 328 с.
5. Данько, Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений / Ю.И. Данько. – М.: Медицина, 1974. – 255 с.
6. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы / В.М. Зациорский // Физические качества спортсмена. – 1970. – 82-95 с.

7. Rasch, P.J., Morehouse, L.J. Effect of static and dynamic exercises on muscular strength and hypertrophy // Journal of Applied Physiology. – 1957. –м V.11. – Р. 29-34.

Ю.А. Копылов, Е.И. Кокова

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ СОХРАНЕНИЯ ЭФФЕКТОВ ПОСЛЕ ГИБРИДНОЙ СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Уменьшение эффектов тренировки происходит тогда, когда резко снижаются тренировочные нагрузки либо тренировки полностью прекращаются по различным причинам и спортивные показатели снижаются или даже возвращаются к исходному уровню [1].

Наоборот, для сохранения эффектов тренировки необходимо поддерживать тренировочные нагрузки на текущем или более высоком уровне.

Под влиянием внезапно возникающего прекращения (или снижения) физических нагрузок многие функциональные показатели мышечного аппарата заметно снижаются даже у спортсменов, имеющих высокие спортивные результаты и физическую работоспособность [2].

Эти явления характерны для переходных периодов в системе подготовки людей, систематически занимающихся спортом, и относятся к важнейшим положениям, отражающим закономерности спортивной тренировки.

Принцип чередования нагрузок и отдыха признан как фундаментальная и безусловная кардинальная особенность оптимизации тренировочных занятий.

Знания о процессах сохранения достигнутых результатов перед возобновлением тренировок крайне важны для эффективного продолжения повышения спортивных достижений. Мнения об изменении спортивных результатов в переходный период расходятся.

Одними учеными установлено, что спортивные результаты после прекращения либо уменьшения тренировочных воздействий снижаются внаибольшей степени непосредственно после снижения физической нагрузки [3].

Другие исследования, наоборот, постулируют, что после тренировочной работы на увеличение силы мышц силовые результаты могут оставаться на высоком уровне в течение первых трех недель, а затем наступает быстрое снижение результатов [4].

Для оптимизации тренировочного процесса всегда необходимо иметь данные о том, как долго сохраняются тренировочные эффекты.

Имеющиеся исследования по данной проблематике посвящены преимущественно спортсменам высокой и средней квалификации [5] и практически не затрагивают аспекты длительности сохранения эффектов после окончания гибридной статико-динамической тренировки силовых способностей у представителей, систематически не занимающихся спортом.

Цель исследования – выявление длительности сохранения эффектов после гибридной статико-динамической тренировки силовых способностей в изометрическом, динамическом и ауксотомическом (смешанном) режимах.

В исследовании приняли участие волонтеры 22-24 лет основной медицинской группы. Сформировано три группы по 15 человек:

- группа с занятиями в статическом (СР);
- с занятиями в динамическом (ДР);
- занятия в статико-динамическом (СДР) (смешанном) режиме.

Группа ДР – только динамический режим: классические отжимания от пола; глубокие сгибания и разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу; сгибание и разгибание прямых ног под углом 45° в положении лежа на спине.

Группа СР – только статический режим: поза упора лежа, удержание позы глубокого приседа на двух ногах, удержание прямых ног лежа на спине под углом 45°.

Группа СДР – только статико-динамический режим. В течение недели режимы чередовались (1-я тренировка в недельном микроцикле – статика, 2-я тренировка в недельном микроцикле – динамика):

- поза упора лежа; удержание позы глубокого приседа на двух ногах; удержание прямых ног в положении лежа на спине под углом 45°;
- классические отжимания от пола; глубокие сгибания и разгибания ног в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу; сгибание и разгибание прямых ног под углом 45° в положении лежа на спине.

Занятия для трех групп проводились по 2 раза в неделю в течение 8 недель. Оценка мышечной силы мышц живота, плечевого пояса и мышц ног проводилась при помощи двигательных тестов:

- подъем прямых ног на турнике, максимальное число подъемов;
- подтягивание на турнике, максимальное число подъемов;
- горизонтальный прыжок с места в длину, см.

После 8-недельной тренировки в группах СДР, ДР и СР оценивались изменения результатов во время 8-недельного восстановительного периода. В этот период спортивных тренировок в группах не проводилось.

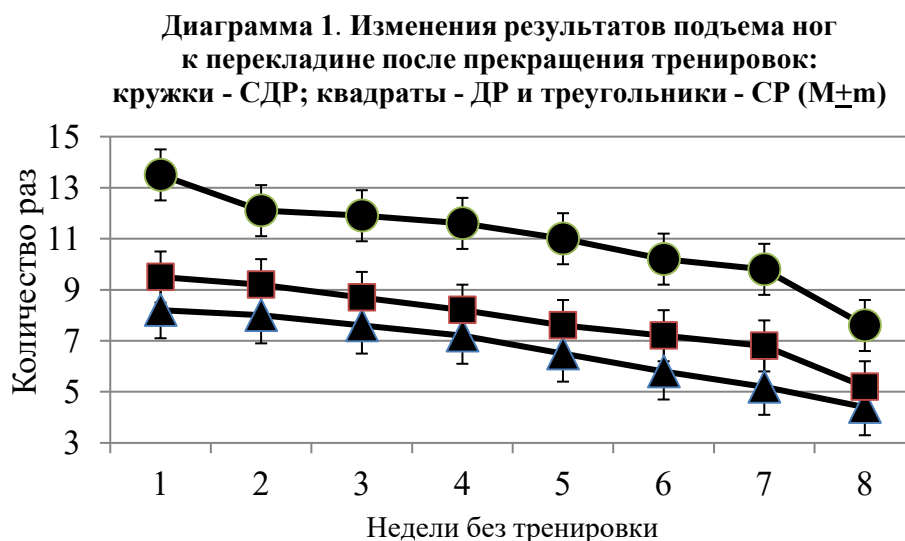
Выявлены следующие данные.

В тесте с подъемом прямых ног к перекладине снижение показателей в группе СДР было менее значительным по сравнению с показателями

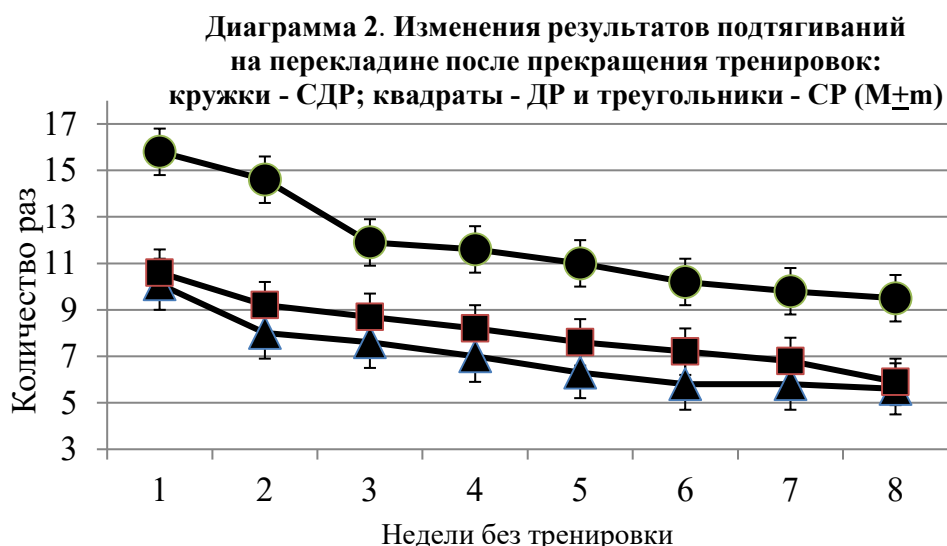
группы ДР и группы СР на всем протяжении 8-недельного восстановительного периода.

Снижение исследованных показателей во всех трех группах было относительно линейным, без резких скачков.

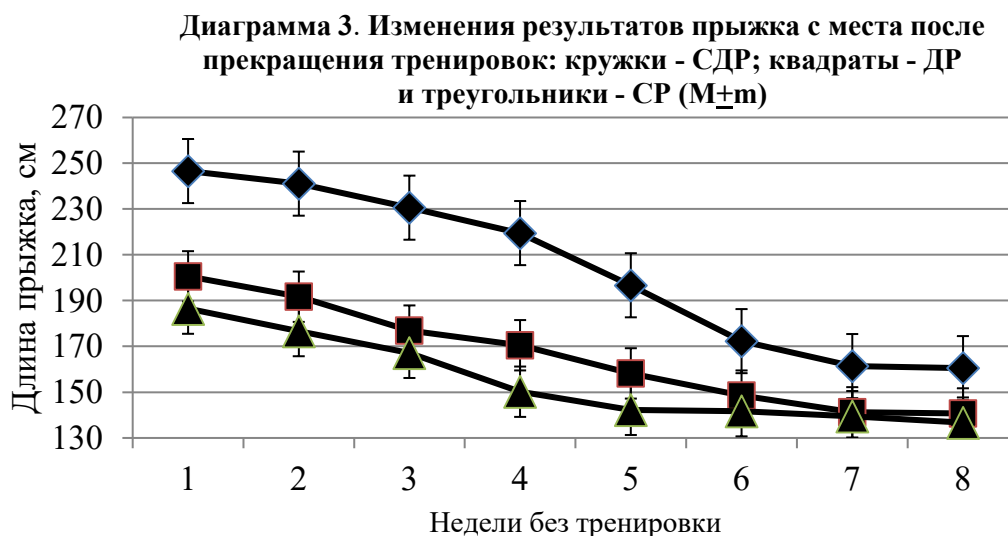
Статистические различия между всеми тремя группами оказались высокодостоверными, за исключением результатов в ДР и СР группах на восьмой неделе заключительного этапа исследования (диаграмма 1).



В тесте с подтягиванием на перекладине снижение показателей в группе СДР были менее значительными по сравнению с показателями группы ДР и группы СР (диаграмма 2).



В тесте с прыжками в длину с места наименьшие темпы снижения результатов зарегистрированы в группе СДР. Темпы снижения результатов в группе ДР и СР были более высокими (диаграмма 3).



Таким образом, проведенное исследование выявило по всем трем двигательным тестам преимущество группы СДР. В группах ДР и СР после тренировочного мезоцикла произошло статистически достоверное увеличение результатов, которые вместе с тем были ниже по сравнению с группой СДР. Длительность сохранения реакции на тренировочные воздействия после прекращения гибридных статико-динамических нагрузок силовой направленности подразумевает насущную необходимость использования регулярных и интенсивных тренировочных нагрузок для поддержания высоких функциональных кондиций.

Такой подход является одним из основных педагогических принципов, формулируемый как необходимость систематических и регулярных тренировочных воздействий.

Библиографический список

1. Булатова, М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 24.00.01 / М.М. Булатова. – Киев, 1997. – 46 с.
2. Желязков, Ц. О некоторых постоянно действующих факторах в современной спортивной тренировке / Ц. Желязков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11. – С. 41.
3. Казначеев, В.П. Современные аспекты адаптации. / В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.
4. Коц, Я.М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
5. Counsilman, B.E., Counsilman, J.E. The residual effects of training. Journal of swimming research. – 1991. – № 7 (1). – P. 5-12.

В.В. Кошман, В.Н. Осянин

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Сегодня образовательная сфера нашего общества немыслима без использования различных типов и видов технологий. Это связано с тем, что наступает формирование постиндустриального общества, одним из требований которого выступает становление технологического типа современной культуры. Осознав данную тенденцию, специалисты по реформированию образования в нашей стране выдвинули тезис о том, что технологизация образования – это одно из ведущих направлений модернизации современной реформы школы. Данная тенденция распространяется и на физкультурное пространство. В сфере физической культуры и спорта учеными разрабатываются методолого-теоретические 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].

На наш взгляд, будущий специалист в нашей стране должен владеть основными теоретико-методологическими знаниями и нормами по технологизации своей профессиональной деятельности. Основами технологической культуры он овладевает при усвоении предметного содержания своей будущей профессиональной деятельности. Однако физическое воспитание в вузе еще недостаточно подвергнуто процессу технологизации в силу различных причин. Основным противоречием здесь выступает положение о том, что стремительно наступает постиндустриальное (информационное) общество с технологическим типом культуры и недостаточным осмыслением и реализацией технологического подхода в гуманитарной сфере, в частности в физическом воспитании студентов. Рефлексивный анализ показывает, что основными проблемами в этом процессе выступают следующие:

- недостаточное рефлексивное отношение специалистов физического воспитания и спорта к процессу технологизации;
- низкий уровень технологической культуры у преподавателей физического воспитания в вузах;
- в процессе подготовки физкультурных кадров этой проблеме практически не уделяется внимания;
- в системе физического воспитания в вузах практически отсутствуют культурные образцы различных технологий формирования профессиональной физической культуры у студентов;

– недостаточно разработаны теоретико-методологические основы проектно-технологического подхода в физическом воспитании и спорте [4].

Несмотря на огромные сложности в освоении образовательных технологий, повышение педагогического профессионализма специалистов в сфере вузовской профессионально-прикладной физической культуры сегодня практически невозможно без освоения преподавателями различных типов и видов образовательных технологий и технологий в образовании. 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, системно-мыследеятельностные технологии и многие другие.

В заключение отметим, что их разработка и использование преподавателями в процессе физического воспитания студентов позволит более качественно и в соответствии с гуманистической парадигмой осуществлять становление и развитие профессиональной физической культуры.

Библиографический список

1. Володько, В.Ф. Суть и содержание предстоящей реформы школы / В.Ф. Володько. – Мн.: М-во образования и науки РБ, 1996. – 13 с.
2. Петровский, Г.Н. Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор / Г.Н. Петровский. – Мн.: НИО, 2000. – 92с.
3. Селевко, Т.К. Современные образовательные технологии / Т.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 255 с.
4. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
5. Янушкевич, Ф. Технология обучения в системе высшего образования / Ф. Янушкевич. – М.: Высшая школа, 1986. – 135 с.

*И.С. Маслов, М.Д. Кудрявцев, А.С. Сундуков,
О.В. Морозова, Т.В. Лепилина*

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У БОБСЛЕИСТОВ

Тренировочные нагрузки в бобслее в годичный цикл подготовки распределены неравномерно. Максимальные физические нагрузки приходятся на подготовительный период, когда необходимо заложить физическую базу, подготовленность спортсменов-бобслеистов. Психологическая нагрузка приходится на соревновательный период. Получается, что спортсмены-бобслеисты на протяжении всего года подготовки испытывают ту или иную нагрузку на организм и психику. Для того чтобы спортсмены-бобслеисты были готовы к таким нагрузкам, необходимо восстановление работоспособности на всех этапах подготовки спортсменов. Нужно осознать, что восстановление входит в состав тренировочного процесса.

Цель исследования – описать этапы периода восстановления бобслеистов, дать характеристики этапам восстановления.

В исследовании использовались теоретические методы: изучение научно-методической литературы, анализ. Анализ (разложение, разделение, расчленение, разборка) – метод исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей объектов исследования.

Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному или близкому к нему уровню, но и к сверхвосстановлению. В процессе тренировок у бобслеистов возникает адаптивный процесс, результат правильного чередования нагрузки и отдыха [4].

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся во временном снижении его работоспособности в результате проведенной работы [2].

Как и у всех спортсменов, у бобслеистов выделяются четыре фазы восстановления.

Фаза быстрого восстановления. Эта фаза начинается сразу после тренировки и продолжается около получаса. За этот период происходит существенная перестройка в метаболизме, организм стремится восстановить гомеостаз.

Фаза замедленного восстановления. После того как организм достигает метаболического равновесия, начинаются процессы репарации: активизируется синтез белков (в том числе сократительных), ферментов и аминокислот, восстанавливается водно-электролитный баланс.

Суперкомпенсация. Третья фаза наступает через 2-3 дня после тренировки и длится около 5 дней. Во многом она схожа с предыдущей по текущим процессам, однако отличие заключается в том, что прирост функциональных и морфологических характеристик организма спортсмена в эту фазу начинает превышать исходный уровень.

Отсроченное восстановление. Четвертая фаза характеризуется возвращением к дотренировочному уровню всех физических параметров при отсутствии повторной адекватной нагрузки в течение третьей фазы.

Динамика восстановительных процессов у бобслеистов схематично выглядит следующим образом. Вначале восстанавливается частота сердечно-сосудистого сокращения и дыхания, затем – артериальное давление и жизненная емкость легких, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи. На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность нагрузки, так и ее характер. Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности. У бобслеистов идет динамическая нагрузка, поэтому процессы восстановления происходят более интенсивно, это требует периодичности системы восстановления.

В годичный период подготовки бобслеистов необходимо использовать различные средства восстановления спортсменов. На разных этапах подготовки бобслеистов средства восстановления работоспособности используются в различном объеме. Например: в подготовительный период в большей мере используются средства на восстановление мышечного и опорно-двигательного аппаратов, так как в этот период на эти аппараты применяется максимальная нагрузка. Психологические средства восстановления максимально применяются в соревновательном периоде.

Различают три вида средств восстановления:

- педагогические средства восстановления (планирование нагрузки и построение процесса подготовки, соответствие нагрузок возможностям спортсменов, условия отдыха);
- психологические средства восстановления (психологический микроклимат в команде, семейные отношения, взаимоотношения тренер – спортсмен);
- медицинские средства восстановления (физиологические факторы, фармакологические средства) [4].

Все эти средства в бобслее применяются на протяжении всего годичного цикла подготовки.

Рекреация (от лат. *rescreatio* – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного

человека [1-4]. Активное восстановление включает в себя быстрое удаление продуктов распада (т.е. молочной кислоты) во время аэробного восстановительного упражнения умеренной интенсивности [1].

Полный покой или пассивный отдых являются, вероятно, единственной общей потребностью для всех спортсменов.

Массаж представляет собой систематическую работу с мягкими тканями тела для терапевтических целей и является наиболее предпочтительным методом терапии для большинства спортсменов-бобслеистов. Массаж также способствует снятию мышечного спазма. Глубокий массаж тканей нужно запланировать на день, предшествующий интенсивной сессии, или за два-три дня до начала соревнований. Тепловая терапия в виде паровых ванн, саун и горячего обертывания может также являться средством восстановления и релаксации. Несмотря на то, что во время горячего обертывания в первую очередь нагревается кожа, а не ткани, расположенные глубже, данная методика в любом случае оказывает благоприятное воздействие. Холодная терапия обеспечивает важный положительный физиологический эффект для восстановления. Такая терапия включает в себя 5-10 минут ледяных ванн, ледяных вихревых ванн или холодное обертывание в течение 10-15 минут. В случае растяжения растирание мышцы льдом позволяет уменьшить отечность [1].

Режим питания. В идеале спортсменам следует ежедневно поддерживать энергетический баланс, то есть ежедневный расход энергии спортсмена должен примерно совпадать с объемом потребления пищи.

Психологическое восстановление также включает в себя такие составляющие, как мотивация и сила воли, на которые может влиять напряжение от физических и физиологических нагрузок. Скорость реакции тела на различные внутренние и внешние воздействия в существенной степени влияет на результативность спортсмена-бобслеиста [3].

Процесс нагрузок и восстановления в тренировочном процессе бобслеистов является обязательным. Важно планировать и дозировать нагрузки и восстановление на каждом этапе подготовки бобслеистов. Процесс недовосстановления ведет: к перетренированности спортсмена, следовательно, к получению травм, которые приводят к выбыванию спортсмена из борьбы, в критических случаях – к завершению спортивной карьеры; к приобретению спортсменом нежелательных технических ошибок, которые впоследствии не дадут ему бороться за высокие результаты; к приобретению психологических отклонений, что отрицательно сказывается на спортивных результатах и социализации спортсмена в обществе.

Самым эффективным тренировочным процессом бобслеистов является определенная нагрузка на каждом этапе подготовки и восстановления. Без системы восстановления спортсмена-бобслеиста невозможно его развитие, участие в соревновательной деятельности, есть угроза здоровью. По

этой причине на всех этапах подготовки спортсмена после выполнения нагрузки вводятся восстановительные микроциклы. По окончании соревновательного периода, который связан у бобслеистов с колоссальными нагрузками и перегрузками на организм, требуется восстановительный период, который длится с конца марта до начала мая. В это время для бобслеистов создаются условия для их восстановления как в физическом, так и психологическом факторе.

Библиографический список

1. Демидко, Н.Н. Физическая реабилитация : учебно-методический комплекс / Н.Н. Демидко, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова. – Красноярск: СФУ, 2015. – URL: <http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/139264>.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие / Ю.Д. Железняк П.К. Петров. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 272 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 408с.
4. Марков, Г.В. Система восстановления и повышение физической работоспособности в спорте высших достижений : методическое пособие. – 2-е изд. стер. / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2009. – 51 с.

В.С. Мещеряков

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ

Знание закономерностей и особенностей развития организма юных спортсменов позволит своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, определять оптимальную нагрузку, прогнозировать прирост результатов, выбирать средства и методы подготовки, положительно влияющие на физическое состояние занимающихся.

Проблема исследования состоит в том, что 15-летние относятся к подросткам, а 16-летние – к юношам. В то же время в рабочих программах для детско-юношеских спортивных школ спортсмены 15-16 лет входят в состав учебно-тренировочных групп. Предполагается, что в 15 и в 16 лет спортсмены имеют схожие показатели физического развития и способны выполнять двигательную нагрузку по требованиям программ подготовки без ущерба для своего здоровья.

Учитывая современную практику тренировочного процесса юных дзюдоистов, направленного на развитие физических качеств, имеет место форсирование физической подготовки, влекущее ряд негативных последствий [7]. Можно предположить, что зачастую упражнения и характер их выполнения зачастую подбираются тренерами без учета ряда физиологических особенностей развития организма.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 15-16 лет.

Цель исследования – изучить и проанализировать закономерности развития организма юных спортсменов, выявить особенности развития организма спортсменов 15-16-летнего возраста.

При подготовке работы использовались методы изучения литературы и теоретического анализа: изучались научные публикации, посвященные возрастным особенностям юных спортсменов, анализировались программы по дзюдо детско-юношеских спортивных школ.

Учеными, занимающимися изучением физиологических особенностей организма спортсмена, отмечен факт неравномерного развития морфологических признаков у детей и подростков, их двигательных и функциональных показателей [1; 3; 9].

Способность производить двигательные действия в единицу времени у 15-летних составляет 65-70% от производительности взрослых. Отмечается увеличение общей массы мышц, которая может к 15-летнему возрасту достигнуть 33% от общей массы тела [2].

В работе установлено, что у подростков указанного возраста почти завершено развитие сократительных способностей мышечного аппарата и происходит интенсивный рост мышечной ткани, что приводит к значительному повышению силы мышц и развитию силовой выносливости [9].

В 15 лет у юношей продолжаются значительные изменения в сердечно-сосудистой системе, увеличивается масса и объем сердца, который достигает 620 мл. Это свидетельствует о более экономичной работе сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя и расширении диапазона функциональных возможностей системы кровообращения у подростков [4].

Далее рассмотрим особенности физического развития юношей 16 лет. Развитие мышечной системы в этом возрасте происходит в основном за счет прибавки веса мышечной ткани и увеличения диаметра мышечного волокна. В целом мышечная система у юношей становится схожей по строению, составу и сократительным свойствам с мышцами взрослых людей. Кроме того, в 16 лет замедляется рост тела в длину, но продолжается рост в ширину. Кости становятся более прочными и массивными [10].

В 16-летнем возрасте продолжает совершенствоваться эндокринная система, завершается процесс полового созревания. Нервная регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. У

юношей сердечная мышца продолжает развиваться, объем сердца увеличивается и в этом возрасте составляет около 720 мл. Глубина дыхания у 16-летних продолжает увеличиваться и может достигать 420 мл, что значительно предопределяет минутный объем дыхания до 6200 мл, жизненная емкость легких может составлять 4400-4700 мл. Во время напряженной мышечной работы деятельность сердечной и дыхательной систем становится более эффективной, максимальное потребление кислорода может составлять 3700 мл/мин [2; 6].

Некоторые авторы отмечают, что помимо учета усредненных возрастных показателей развития важно учитывать и влияние фактора акселерации на спортивную деятельность. Однако увеличение тотальных размеров тела не является основным свидетельством акселерации возрастного развития. Более достоверным доказательством этого явления считается окостенение скелета и половое созревание [8].

Причиной сложного явления акселерации является комплекс факторов генетического и средового характера. Кроме того, следует учитывать и изменения социально-экономических условий жизни [4].

Акселерация, проявляющаяся в ускорении физического развития и темпов полового созревания и повлекшая за собой повышение двигательных возможностей и физической подготовленности детей и подростков, оказала огромное влияние на современный спорт [5].

Изучив литературные источники [1; 5; 6; 8], мы выяснили, что до достижения взрослого возраста у подростков и юношей все показатели дыхательной системы увеличиваются, максимальная вентиляция легких и максимальная минутная вентиляция повышается прямо пропорционально увеличению размеров тела. Аэробная и анаэробная производительность у подростков и юношей меньше, чем у взрослых, но в то же время они уже могут выполнять достаточно большую по объему и интенсивности нагрузку.

Ввиду меньшего размера сердца при субмаксимальной и максимальной работе систолический объем крови и объем циркулирующей крови у подростка меньше, чем у взрослого человека. Частично это компенсируется повышенной частотой сердечных сокращений.

Прирост силы у подростков и юношей осуществляется под влиянием увеличения размера мышц, адаптационных реакций нервной системы и зависит от величины прикладываемого ими усилия.

Проведенное научное исследование позволило сделать вывод, что в 15 лет подросток может при условии достаточной подготовленности перейти к более сложным программам силовой подготовки, ввести специфичные для избранного вида спорта компоненты, акцентировать внимание на технике выполнения упражнений, увеличивать объем. После овладения техникой упражнений и накопления достаточного двигательного опыта 16-летний юноша может приступить к начальной программе подготовки для взрослых.

При грамотном построении физической подготовки степень риска получения травм юными спортсменами весьма незначительна. Тренировочные программы для подростков и юношей должны строиться на тех же принципах, что и для взрослых.

Библиографический список

1. Алексанянц, Г.Д. Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта : автореф. дис. ... докт. мед. наук : 14.03.00 / Г.Д. Алексанянц. – Краснодар, 2000. – 47 с.
2. Анализ данных соревновательной подготовленности элитных российских и зарубежных борцов дзюдо / А.В. Горелик [и др.] // Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы традиционного международного симпозиума. – Красноярск, 2019. – С. 300-303.
3. Бахрах, И.И. Исследование и оценка биологического возраста детей и подростков / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов // Детская спортивная медицина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 165-171.
4. Воробьев, В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов : монография / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2007. – 80 с.
5. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / В.А. Воробьев. – СПб, 2011. – 316 с.
6. Лысенко, Л.М. Патологические изменения сердечно-сосудистой системы у спортсменов на фоне физического перенапряжения / Л.М. Лысенко, О.А. Круглова, Л.В. Шилина // Медицинское обозрение. – 2015. – № 4. – С. 239-241.
7. Об актуальности разработки современного подхода к развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 59. – Ч. 2. – С. 228-231.
8. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.
9. Харитонов, Л.Г. Физиологические и биохимические аспекты адаптации организма юных спортсменов к интенсивным режимам мышечной деятельности : автореф. дис. ... докт. биол. наук / Л.Г. Харитонов. – М., 1992. – 45 с.
10. Israel, S. Agerelated changes in strength and special groups // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Sei. Publ., 1992. – P. 319-328.

Е.В. Панов, Я.В. Вологодина

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ**

В образовательных организациях МВД России много внимания уделяется повышению уровня физической подготовленности курсантов, а также воспитанию морально-волевых качеств будущих сотрудников органов внутренних дел. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов в образовательных учреждениях МВД России должна иметь направленность на формирование у будущих специалистов физических навыков и умений с целью успешного выполнения служебно-боевых задач, поскольку деятельность сотрудника органов внутренних дел непрерывно связана с риском, умением принимать правильное для себя и окружающих решение в порой, казалось бы, безвыходной ситуации.

Физическая подготовленность является необходимым условием для успешного прохождения службы в органах внутренних дел. Кроме того, систематические тренировки оказывают положительное влияние на физиологические процессы, что, в свою очередь, способствует обеспечению восстановления нарушенных функций у человека [4, с. 23].

М.Б. Кузнецов и Д.В. Осипов замечают, что физическая подготовка, в том числе подготовка к бегу на длинные дистанции, вырабатывает выносливость и способность сотрудников органов внутренних дел эффективно выполнять поставленные перед ними задачи [3, с. 114]. Под выносливостью В.А. Глубокий понимает «способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Специфика развития выносливости в конкретном виде спорта должна исходить из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления этого качества в соревновательной деятельности с учетом всего многообразия порождаемых ею требований к регуляторным и исполнительным органам» [1, с. 17].

Основным средством развития такого важного для курсантов вузов МВД России физического качества, как выносливость, является бег. Бег — одна из основных составляющих служебно-прикладных видов спорта, служебного биатлона, он является одним из контрольных упражнений на выносливость. Необходимый уровень подготовленности формируется в рамках учебных практических занятий, а при необходимости и во время самоподготовки. Курсанты МВД России принимают участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу в рамках чемпионатов по служебному биатлону и легкоатлетическому кроссу среди вузов МВД России, Универсиады среди образовательных организаций высшего образования, чемпионата общества

«Динамо» по легкоатлетическому кроссу, где спортсмены соревнуются на различных дистанциях.

Прежде чем начать проводить практические занятия по подготовке курсантов МВД России к бегу на длинные дистанции (3000-5000 метров), необходимо разработать план практических занятий по физической подготовке. Исходя из уровня воздействия отдельного упражнения на организм составляется система недельных тренировок. Объем и характер упражнений подбирается для каждого обучаемого индивидуально. По мнению В.А. Глубокого, в подготовке курсантов МВД России к бегу на длинные дистанции необходимо использовать подводящие упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками. Каждое из этих упражнений является подготовительным по отношению к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: эффективное отталкивание, высокий вынос бедра, уменьшение времени опоры, совершенствование координации в деятельности мышц-антагонистов [1, с. 24].

Несомненно, на практических занятиях по физической подготовке курсантов МВД России не стоит забывать о применении силовых упражнений, развивающих различные группы мышц (со штангой и отягощениями), а также упражнений, повышающих уровень общей физической подготовки, таких как ходьба (прогулочная, ускоренная и чередуемая с бегом), продолжительный бег в равномерном темпе, а также на скорость на короткие расстояния, гимнастические упражнения без снарядов.

Минимальное количество занятий по самостоятельной физической подготовке – два-три раза в неделю. В том случае, если количество занятий в неделю уменьшается, общая нагрузка одного занятия должна увеличиваться. Первоочередной задачей является выбор темпа бега: он должен быть невысоким. Целесообразно начинать бежать медленно, со временем увеличивая темп и скорость бега, также нужно бежать с постоянной оптимальной для организма скоростью. Не следует забывать, что в процессе бега у неподготовленного бегуна возможно быстрое наступление усталости. Кроме того, на старте не рекомендуется делать резкое ускорение.

А.С. Лелекова отмечает, что для укрепления здоровья и поддержания физической подготовленности на высоком уровне курсантам достаточно бегать ежедневно 3-4 километра или 20-30 минут. Здесь важен не объем работы, а систематичность занятий [2, с. 115].

Важно выйти из зоны комфорта, то есть тренировки и практические занятия следует проводить не только в теплое время года, когда человек более благоприятно настроен, но и зимой, помогая организму пройти закаливание, повышая его способность противостоять вирусам и инфекциям, к которым человек становится очень уязвимым в холодное время года.

В последнее время появилось достаточно большое количество научных работ и исследований, освещающих вопросы спортивной физиологии, спортивной медицины, психологии спорта, включая изучение специфических характеристик спортивной подготовки с применением опыта в тренировочном процессе курсантов образовательных учреждений МВД.

По мнению автора, в условиях образовательной организации МВД России целесообразно использовать интегральный подход в подготовке спортсменов. Этот подход наиболее приемлем при подготовке спортсменов массовых разрядов и предусматривает комплексное развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты, то есть одновременное развитие этих качеств на всех этапах подготовительного сезона [1, с. 33].

Специфическая особенность тренировочного процесса в условиях вуза МВД России заключается в реализации достигнутого уровня тренированности при длительной системе подготовки (макроцикл), которая концентрируется на участии спортсмена в одном-единственном старте – в соревнованиях среди образовательных организаций МВД России по легкоатлетическому кроссу. Макроцикл в ГСС (группе спортивного совершенствования) образовательной организации МВД России длится 1 год и состоит из 3 периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, которые разделены на 5 этапов, различающихся по своим целям и задачам. Название каждого этапа подготовки отражает специфическую направленность тренировочной работы. В условиях вуза МВД России этапы подготовки имеют особенности.

В подготовительном периоде подготовка курсантов вуза юридического профиля разбита на базовый и специально-подготовительный этапы.

На базовом этапе преимущественно используются объемные беговые нагрузки для развития выносливости как основы интенсивной беговой работы. Данный этап длится 5 месяцев (мезоциклов): сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь и январь. Средствами подготовки являются: специально-подготовительные упражнения; бег по дорожке стадиона; бег по пересеченной местности (кросс); силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости; упражнения для развития гибкости [1, с. 34].

Специально-подготовительный этап предполагает развитие качеств, которые необходимы в предстоящей соревновательной деятельности, который длится 3 месяца (мезоцикла): февраль, март, апрель. Средствами подготовки выступают: интегральные (комплексные) учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно, и упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц ног, спины и живота [1, с. 37].

Предсоревновательный этап, где продолжается дальнейшее совершенствование качеств соревновательной деятельности путем уменьшения объемных тренировок и увеличения их интенсивности, он длится 1 мезоцикл –

май. Средствами подготовки являются учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно [1, с. 39].

Соревновательный этап осуществляет подводку и участие в соревновании или серии соревнований, которые являются итоговым показателем всей предшествующей тренировочной работы. Длится 2-3 микроцикла в июне. В качестве средств подготовки выделяются специально-подготовительные упражнения, воспроизводящие фрагментарно параметры соревновательной деятельности.

Переходный период является восстановительным этапом. Восстановительный этап обеспечивает восстановление организма спортсменов после соревнования или серии соревнований перед началом нового цикла тренировок. В вузе МВД России данный этап длится 2 мезоцикла: июль (курсанты сдают летнюю сессию) и август (очередной отпуск). На учебно-тренировочных занятиях спортсмены бегают кроссы от 8 до 10 км, играют в футбол, выполняют силовые упражнения с отягощением собственным весом [1, с. 41].

Таким образом, физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России строится с учетом специфичности их будущей служебной деятельности. Она должна быть направлена в первую очередь на укрепление здоровья будущих офицеров, силы, выносливости, ловкости и способности принимать решение в любой, даже критичной ситуации. Подготовка к бегу на длинные дистанции осуществляется в вузах МВД поэтапно: базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, переходный. На каждом из этапов применяются упражнения различной сложности: от простого бега по дорожке стадиона до специально-подготовительных упражнений.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий, Р.Ф. Нечаев. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 64 с.
2. Лелекова, А.С. Физическая подготовка легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции / А.С. Лелекова // Новая наука: проблемы и перспективы. – 2016. – № 3-2 (67). – С. 115-117.
3. Осипов, Д.В. Физическая подготовка девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России, в беге на дистанции 3000 метров / Д.В. Осипов // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – С. 114-119.
4. Подрезов, И.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья / И.Н. Подрезов, С.А. Моськин // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 23-28.

С.В. Пузырева, В.М. Дворкин

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным склонностям, задаткам, 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].

Кроме категории способностей для характеристики человеческих кондиций применяются и другие важные категории: задатки, одаренность и талант. Первая категория относится к врожденным возможностям индивида, лежащим в основе развития способностей; вторая – это качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности.

Одаренность выступает как интегральная характеристика способностей конкретного человека к конкретной деятельности. Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, используются разные термины: физические, двигательные, психомоторные, психофизические, моторные, спортивные, физкультурные способности и др. Суть этого разнообразия в том, что одни авторы исходят из определения способностей, принятых в психологии, понимают способности к конкретному виду спорта как индивидуально-психологические и психофизиологические особенности человека, другие включают в это понятие и биологические свойства.

В основе неодинакового развития спортивных способностей лежит иерархия разных наследственных и врожденных задатков. К ним относят анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей); физиологические особенности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем (максимальное потребление кислорода, показатели

периферического кровообращения); особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.; особенности биологического развития организма (тип физического развития); телесные особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); психодинамические особенности.

Задатки во многом определяют «норму реакции» организма на воздействие среды. По отношению к развитию двигательных качеств «норма реакции» выражается в неодинаковом приросте силы мышц, быстроты или выносливости у разных лиц под влиянием одних и тех же тренировочных воздействий, т.е. определяет развитие потенциальных возможностей (резервов) организма, которые человек использует при адаптации к мышечной деятельности.

Следует иметь в виду, что не все способности и не у всех детей развиваются равномерно. Чрезвычайно важно понимать, что не отдельные способности как таковые определяют спортивные возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Благоприятное сочетание врожденных и приобретенных психофизических особенностей индивида, создающих в комплексе потенциальную возможность для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, характеризует его спортивную одаренность. Известно, что недостаточно развитые одни способности могут компенсироваться другими, высокоразвитыми у данного человека способностями [2; 3].

Следовательно, спортивные задатки выступают как причины предрасположенности человека к каким-либо видам спорта, а одаренность – как одна из причин, непосредственно определяющих возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

В различных видах спорта способности специфичны, но они имеют и много общего. Используемые для ориентации и отбора показатели способностей должны обладать прогностической силой, т.е. не только фиксировать сегодняшнее развитие детей, но и позволять предсказать, как изменятся эти показатели в будущем.

В структуре спортивных способностей выделяют различные их компоненты – морфологические, функциональные, психофизиологические, двигательные, психические, личностно-характерологические, которые и выступают в качестве критериев спортивной ориентации и отбора. Успешность прогнозирования спортивных способностей во многом зависит от изменчивости и консервативности отдельных их компонентов, лимитирующих спортивные достижения в конкретном виде спорта на различных стадиях индивидуального развития и этапах многолетней тренировки.

Таким образом, при оценке индивидуальной спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые категорические решения по

выбору спортивной специализации, ни по достиженческим возможностям спортсмена, ни по спортивному отбору.

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. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

*Т.И. Ратманская, М.Д. Кудрявцев, А.Г. Галимова,
Г.Я. Галимов, Т.В. Лепилина*

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS

У студенток за период обучения в вузах основные параметры функциональной и физической подготовленности не только не соответствуют оптимальному уровню, но и значительно снижаются за время обучения. Развитие негативных тенденций связано в первую очередь с существенным понижением уровня повседневной двигательной активности у девушек. В связи с развитием технического прогресса, способствующего снижению физической активности человека (гиподинамии), а также нарушением режима питания вызывает тревогу увеличение числа лиц с избыточной массой тела в любом возрасте.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения ожирение – это хроническое полиэтиологическое рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме, приводящее к снижению качества и уменьшению продолжительности жизни за счет частого развития тяжелых сопутствующих заболеваний. Проблема борьбы с ожирением заключается не в том, чтобы однажды резко похудеть, а в том, чтобы, сбросив вес, сохранить результат. В этом студентам помогает физическая культура и спорт вуза. Не следует забывать, что только систематические занятия ими способствуют нормализации веса.

В последнее время в научной литературе встречается огромное количество исследований, посвященных мотивациям и демотивациям физической деятельности в условиях учебных занятий как основе укрепления

здоровья студентов. Специалисты отмечают значительное снижение интереса к занятиям физической культурой у девушек в возрасте 18-20 лет. Основными причинами недостаточной эффективности занятий по физической культуре являются низкая посещаемость занятий, недостаточная привлекательность занятий. Как следствие, несоответствие объемам еженедельной двигательной активности, параметрам, рекомендуемым ВОЗ.

Рекомендуется в качестве одного из решений проблем проводить занятия на основе тех видов двигательной активности, которые пользуются большой популярностью среди студентов. Согласно опросам достаточно популярным, доступным и эффективным видом двигательной деятельности в практике физического воспитания молодежи в зарубежных вузах и в нашей стране является фитнес различных направлений, то есть все виды оздоровительной аэробики. Широкую известность в мировой практике в настоящее время набирает программа активных тренировок Kangoo-Jumps.

Добиться повышения оздоровительного эффекта от физической культуры и в значительной мере избежать развития проблем, связанных с ухудшением здоровья, позволяет целесообразный подбор современных методов и средств физического воспитания.

Основные результаты нашего исследования направлены на повышение уровня некоторых показателей физической и функциональной подготовленности студенток, в частности силы мышц нижних конечностей и силовой выносливости.

На наш взгляд, наилучшим решением повышения уровня функциональной подготовленности студенток является внедрение одного из современных и перспективных направлений оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

Kangoo-Jumps – это система, которая представляет собой комплексы специально подобранных упражнений для развития всех мышечных групп, высокоинтенсивный функциональный тренинг. Система сбалансированно развивает все составляющие функциональной и физической подготовленности человека: кардиореспираторную выносливость, работоспособность, силу, мощность, координацию, чувство баланса. Кроме того, данный вид занятий физическими упражнениями успешно решает эстетические задачи: укрепление и рост мышц, уменьшение жировой прослойки. Отличительной особенностью оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps является то, что почти все упражнения выполняются в специальной обуви – Kangoo-Jumps boots. Kangoo-Jumps boots – это ботинки с подошвой, напоминающей полусферы, обладающие пружинящими свойствами.

Обувь Kangoo-Jumps разработана в Швейцарии. В начале 1997 года программа Kangoo-Jumps была одобрена Интернациональной академией аэробики и в нескольких международных организациях, включая AFAA Aerobics и Американскую Ассоциацию фитнеса. Во время прыжка идет

снижение давления на суставы до 80%, это происходит за счет запатентованной системы IPS. Нога как бы проваливается, избегая сопротивления твердой поверхности.

В процессе анализа литературных источников по теме исследования были выявлены следующие противоречия:

- между декларируемыми проблемами сохранения здоровья и отсутствием реальных условий для здоровьесбережения в вузах;
- между требованиями повышения функциональной подготовленности студентов и отсутствием реальных возможностей для реализации таких требований;
- между декларацией об использовании в учебном процессе вуза инновационных технологий, современных технических средств, новых видов спортивного инвентаря, возможностей и специальных приспособлений и отсутствием возможностей и условий их использования на практических занятиях по спортивно-видовым специализациям в рамках обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт».

Выявленные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в недостатке научных знаний о современных спортивно-видовых направлениях в учебных дисциплинах «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт», что и обусловило выбор темы «Повышение уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps».

Для компенсации существующих проблем нами предложен экспериментально апробированный подход к учебным занятиям по физической культуре и спорту.

Объект исследования: процесс физического воспитания студенток в вузе.

Предмет исследования: методика повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps в физическом воспитании и проверить ее результативность в опытно-экспериментальной работе.

Гипотеза исследования: предполагается, если разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps в процессе физического воспитания и проверить ее результативность, то это будет способствовать:

- повышению мотивации к двигательной активности студенток в рамках обучения по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт»;

- улучшению показателей их функциональной подготовленности;
- улучшению общего состояния кардиореспираторной системы;
- повышению показателей физической подготовленности студенток.

В соответствии с целью, предметом, объектом и гипотезой исследования сформулированы следующие задачи:

- провести теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования и изучить особенности функциональной подготовленности студенток 18-20 лет;
- обосновать необходимость включения оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps в учебные занятия физического воспитания студенток в вузе;
- разработать методику повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps;
- проверить в опытно-экспериментальной работе результативность использования методики повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

В исследовании обоснована возможность включения в программно-методическое содержание физического воспитания студенток вуза оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps.

Разработано теоретическое содержание методики повышения уровня функциональной подготовленности средствами оздоровительного фитнеса Kangoo-Jumps

Научно обоснована педагогическая концепция, конкретизирующая и характеризующая основные задачи, средства, методы и формы организации учебных занятий.

Доказана результативность включения в обучение по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт» перспективной фитнес-программы Kangoo-Jumps. Выявленные в ходе исследования факторы, связанные с повышением уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет, касаются перспективных направлений дальнейшего развития педагогической теории.

Библиографический список

1. Использование современных видов оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов (KANGOO-jUMP фитнес) / Т.И. Мокрова, А.Ю. Осипов, М.Д. Кудрявцев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7 (973). – С. 104.
2. Practice of Kangoo Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness / T.I. Mokrova, A.Yu. Osipov, M.D. Kudryavtsev [et al.] // Physical Education of students. – 2019. – P. 191-197.

С.П. Рябинин, Н.А. Конончук

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВИДОМ СПОРТА «ШАШКИ» НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Шашки – это удивительная игра с простыми правилами, глубокой стратегией и фантастической тактикой, появилась в глубокой древности, и получила свое гражданство у разных народов мира, отражая в своих правилах мудрость воинского искусства и менталитет народа, и поэтому единых правил у шашек в разных странах нет.

Русский народ перенес на игру свое понимание военного искусства. Дамка стала дальнобойной. Простая шашка получила право бить назад, при возможности взятия в разных направлениях ей предоставлялась свобода выбора направления удара. «Простая» при проходе в «дамки» ударным ходом получила право продолжать удар на правах «дамки» в тот же ход (просматривается аналогия с военным искусством – развитие инициативы, преследование отступающего неприятеля). Плен у русских считался особым позором, поэтому завершение поединка запиранием шашек противника считалось особо эффективным. Во времена Емельяна Пугачева о шашках ходили целые легенды. Шашки появлялись везде, где бунтовали крестьяне. Но в войске Пугачева только после изнурительного боя крестьяне могли расслабиться и поиграть в шашки. Пугачев, как настоящий царь, играл в русские шашки, сделанные под золото. Шашки хранились в обозе. В обозе имелись бочки, полные медных и чугунных шашек. При надобности их могли заложить для стрельбы картечью из пушек по регулярным войскам [3; 4].

В суворовских войсках играли в шашки, видя в этом стратегическую и тактическую подготовку, развитие логического и механического мышления. Это рассматривалось как развлечение, которое снимало напряжение, усталость в часы активного досуга. Шашки были различными по форме и по материалу. Но все они отличались красотой, изяществом и умелой работой мастеров [4].

Шашки несут в себе большое развивающее обучение логическому мышлению – в этом заключается их главное назначение. Логика – способность ума связывать отдельные, кажущиеся разрозненными факты в одну стройную систему. Логика подразумевает гибкое, целенаправленное мышление, а это ведущая черта математики, тактики, стратегии. Познание – функция личности. Оно невозможно без таких качеств, как активность и самостоятельность, уверенность в себе, в своих способностях и силах. Именно эти качества мы стараемся развить у юных спортсменов через игру в русские шашки [1; 2].

Проведенное нами педагогическое исследование показало, что школьники, занимающиеся в группах начальной подготовки в спортивной школе

«Вертикаль» г. Красноярска по виду спорта «Шашки», имеют более высокие итоговые оценки по общеобразовательным предметам в сравнение со своими одноклассниками. Это выразилось в достоверном ($P < 0,05$) различии итоговых оценок по изучаемым предметам, между экспериментальной и контрольной группами учеников ($n = 20$) третьих классов 72 СОШ г. Красноярска.

В конце педагогического эксперимента сумма средних баллов по одиннадцати предметам в экспериментальной группе составила 51 балл (средний балл 4,6), в контрольной группе – 46 баллов (средний балл 4,1). Наибольшая разница в баллах нами наблюдалась по математике, русскому языку, иностранному языку – 0,7 балла; наглядная геометрия, чтение, окружающий мир – 0,6 балла; информатика, труд, ИЗО – 0,4 балла; наименьшая разница баллов наблюдалась по физической культуре – 0,1 балла. Самые высокие средние баллы в обеих исследуемых группах (4,9 балла) были по музыке (табл.).

Таблица

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ МЕЖДУ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППАМИ В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА, N=20

Группа	Учебные предметы											Сумма баллов
	Математика	Русский	Информатика	Ин. язык	Физкультура	Музыка	Труд	Наглядная геометрия	Чтение	Окружающий мир	ИЗО	
Э	4,3	4,3	4,7	4,8	4,9	4,9	4,8	4,4	4,5	4,5	4,7	51
К	3,6	3,5	4,3	4,1	4,8	4,9	4,4	3,8	3,9	3,9	4,3	46
Разница	0,7	0,7	0,4	0,7	0,1	0,1	0,4	0,6	0,6	0,6	0,5	

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

Спортивная игра «Шашки» способствует положительному переносу достигнутой умственной функциональной подготовленности, на учебную деятельность школьников третьих классов, которая выражается в улучшении итоговых средних оценок по изучаемым школьным дисциплинам.

Статистически достоверная ($P < 0,05$) разница между экспериментальной и контрольной группами наблюдалась по математике, русскому языку, иностранному языку, наглядной геометрии, чтению и окружающему миру.

Библиографический список

1. Варламова, У.С. Развитие логического мышления школьников с помощью игры в русские шашки / У.С. Варламова // Роль инноваций в трансформации современной науки : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Самара, 2018. – С. 216-219.

2. Кычкина, А.И. Развитие творчества и воображения у школьников 11-14 лет при игре в шашки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.И. Кычкина. – М., 2005. – 24 с.

3. Куличихин, А.И. История развития русских шашек / А.И. Куличихин. – М. ФиС, 1982. – 65 с.

4. Рябинин, С.П. Русские шашки – путь к мастерству : учебное пособие / С.П. Рябинин. – Красноярск: КГПУ, 2018. – 436 с.

В.В. Трифонов

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ

В настоящее время учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных спортсменов характеризуется экстремальными по объему и интенсивности физическими нагрузками, оказывающими на организм стрессогенное воздействие [3]. На основании этого соревновательную деятельность спортсменов приравнивают к экстремальной [4].

Общеизвестно, что учебно-тренировочный процесс, построенный не рационально, может вызывать у спортсменов предпатологические и патологические состояния [2]. Профилактика этих состояний, так же как и достижение высоких спортивных результатов, возможна благодаря оптимизации учебно-тренировочного процесса, которая достигается приведением физиологических закономерностей протекания адаптационных процессов в соответствие с основными параметрами соревновательных нагрузок.

Одним из факторов, способствующих оптимизации учебно-тренировочного процесса, является оценка функционального состояния физиологических систем организма, лимитирующих достижение высоких спортивных результатов, в частности сердечно-сосудистой системы (ССС).

В практике спортивной медицины при оценке функциональных возможностей системы кровообращения используется ортостатическая проба (ОП), применение которой дает возможность обнаружить нарушения в регуляции сердечно-сосудистой системы [1], которые часто возникают при нерациональном планировании учебно-тренировочного процесса.

В большинстве случаев результаты применения ОП оцениваются по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), динамика которых позволяет судить только о состоянии нервно-гуморальной регуляции работы сердца и не дает представления о состоянии кровообращения в целом. Также при оценке результатов ОП не учитываются типологические особенности

кровообращения. У лиц с сердечным и сосудистым типом саморегуляции кровообращения (ТСК) уровень артериального давления крови (АД) поддерживается различными механизмами, что дает основание полагать у них также и разные механизмы обеспечения ортостатической устойчивости. Последнее особенно важно, так как ортостатическая устойчивость обусловлена способностью системы кровообращения поддерживать уровень АД в физиологических пределах при изменениях положения тела в пространстве.

В исследовании принимали участие 62 спортсмена, которые выполняли активную ОП.

При статистической обработке результатов исследования все спортсмены были разделены на три группы. В первую группу были включены все спортсмены – 62 человека (без учета ТСК). В свою очередь, в зависимости от ТСК испытуемые первой группы были поделены на две подгруппы: 34 человека с сосудистым ТСК (вторая группа) и 28 человек с сердечным ТСК (третья группа).

На 10-й минуте пребывания в положении лежа у всех испытуемых отмечено снижение АД. При этом механизмы изменения АД у спортсменов второй и третьей группы были разными. Так, по сравнению с показателями, зарегистрированными на 1-й минуте, на 10-й минуте показатели минутного объема крови (МОК) и общего периферического сопротивления кровотоку (ОПСС) в первой группе поддерживались на стабильном уровне, в то время как у лиц во второй и третьей группах выявлены разнонаправленные изменения этих показателей. В частности, у лиц с сердечным ТСК отмечено возрастание ОПСС (на 6,9% $p=0,002$), в то время как у представителей с сосудистым ТСК произошло уменьшение (на 9,6%, $p=0,00001$) значения этого показателя. При этом у лиц с сердечным ТСК выявлено снижение МОК, а у спортсменов с сосудистым ТСК – возрастание производительности сердца (соответственно на 9,4% и 10%).

Необходимо обратить внимание на то, что разделение спортсменов по ТСК на группы дает возможность обнаружить вышеописанные отличия динамики показателей ОПСС и МОК, в то время как объединение спортсменов в одну группу их маскирует.

Переход в положение стоя вызывал возрастание АД_{ср} во всех трех группах. Показатели АД_{ср}, отмеченные на 1-й минуте ортостаза, во всех трех группах достоверно не отличались друг от друга. При этом изменения ОПСС и МОК у лиц с сердечным ТСК были выражены в меньшей степени, чем у спортсменов с сосудистым ТСК. Так, у представителей с сосудистым ТСК ОПСС возросло на 46%, а МОК снизился на 23,6%, в то время как у лиц с сердечным ТСК ОПСС возросло на 38%, а МОК уменьшился на 13,8%. Также у лиц с сосудистым ТСК значение систолического объема крови (СО) снизилось в большей мере, чем у спортсменов с сердечным ТСК на 36,2% и 29,4 % соответственно.

На 1-й минуте ортостаза прирост ЧСС у лиц с сосудистым ТСК (на 15,8%) был выражен в меньшей степени, чем у представителей с сердечным ТСК (на 22,8 %). Этот факт свидетельствует о том, что у лиц с сердечным ТСК ортостатическое влияние вызывало напряжение нервных процессов в большей степени, чем у спортсменов с сосудистым ТСК, т.к. известно, что ЧСС отражает результирующую активность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

Таким образом, дифференциация спортсменов по ТСК дает возможность обнаружить отличия в реакции сердечно-сосудистой системы на постуральное воздействие и более корректно оценить результаты выполнения ОП.

Библиографический список

1. Граевская, Н.Д. Влияние занятий спортом на сердце / Н.Д. Граевская // БМЭ. – 1984. – Т. 23. – С. 185-186.
2. Дембо, А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
3. Зуйкова, А.А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... докт. мед. наук: 05.03.11 / А.А. Зуйкова. – Воронеж, 2006 – 298 с.
4. Функциональное состояние вегетативной и центральной нервной системы у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта / М.А. Попова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 105.

С.С. Тютин

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

На сегодняшний день криминогенная ситуация в государстве набирает все большие обороты, что обусловлено многими факторами. К сожалению, этот уже запущенный процесс остановить просто невозможно, но правоохранительным органам предоставлена возможность держать его под контролем.

Совершенные преступления дестабилизируют состояние общества и угрожают перспективе его дальнейшего развития. Для предотвращения этого процесса во всем мире стали рассматриваться все новые и новые

способы их пресечения, что, соответственно, привело к повышению требований и запросов государства по подготовке квалифицированных сотрудников.

Во всем мире уже не одно столетие ведут свою работу образовательные организации различных уровней, целью деятельности которых является подготовка кадров для органов внутренних дел. Обучение проходит по различным направлениям и специальностям, будущие специалисты проходят массу различных проверок начиная с физических заканчивая психологическими.

Ни для кого не секрет, что для того, чтобы работать в правоохранительных органах, мало быть просто здоровым, на первый план также выносятся такие качества, как сообразительность, внимательность, выносливость и, конечно же, отличная физическая подготовка.

И уже в учебных заведениях бремя ответственности за эффективность работы будущего сотрудника ложится на его преподавателей и начальников, ведь именно они из обычного человека формируют сильного и квалифицированного полицейского, закладывая в него все свои знания навыки.

Характерной и в большей степени отличительной чертой ведомственных учебных заведений является внедрение учебно-тренировочного процесса в образовательную систему.

Учебно-тренировочный процесс – достаточно сложное педагогическое явление, успешное выполнение которого достигается лишь путем продуманного и четкого плана действий преподавателя. Для того чтобы представленный процесс был эффективен и шел только на пользу, педагог должен располагать определенными знаниями и навыками, чтобы передавать свои умения следующему поколению.

Преподаватели данных направлений (физической, огневой и тактико-специальной подготовки) должны быть не только наставниками и тренерами, но и психологами для личного состава, стараться найти подход к каждому обучающемуся в зависимости от его темперамента и возможностей. На сегодняшний день педагоги ежегодно проходят курсы повышения квалификации, повышают уровень своих знаний, что приводит к положительным результатам обучения.

Как уже было сказано ранее, учебно-тренировочный процесс имеет сложную структуру и требует хорошо продуманной организации. Исходя из этого тезиса, можно сформулировать несколько актуальных проблем и оптимальных способов их разрешения, касающихся указанного процесса.

1. Весьма важно учитывать эмоциональное состояние обучающегося, его психологическую готовность действовать в экстремальных условиях, применять огнестрельное оружие, физическую силу и специальные средства. Для решения этого вопроса преподавателям стоит чаще моделировать экстремальные, но жизненные ситуации в процессе обучения [2].

2. Несмотря на то, что физические качества являются одними из важных при поступлении в образовательные организации, следует особое внимание уделять и другим, не менее важным (например, решительность, смелость, самообладание и др.). Для этого стоит немного расширить привычный перечень испытаний для кандидатов на обучение, добавить что-то новое, что поможет абитуриенту раскрыться не только со стороны спорта, но и с других [3].

3. В процесс обучения стоит добавить больше ситуационных задач, ведь большая часть занятий основана лишь на повторении ранее изученных приемов и упражнений. Также чаще стоит проводить занятия не в привычном тире или спортивном зале, а в какой-либо неординарной обстановке.

4. Особое внимание со стороны преподавателей должно быть обращено на курсантов женского пола, ведь в первую очередь те же боевые приемы они должны уметь без колебаний применить для личной самообороны. Для этого стоит выделить наиболее важные, несложные, но эффективные техники для отражения нападения правонарушителя.

5. Также стоит внедрить в учебно-тренировочный процесс больше информационных технологий, ведь в современном мире без них уже никуда.

Моделирование – процесс сам по себе не из легких, он требует сильной подготовки и продуманности до мелочей, но именно с его помощью новоиспеченные сотрудники могут «пощупать» свою будущую профессию и понять, что их ждет [1].

Таким образом, в данной работе нам удалось рассмотреть значение учебно-тренировочного процесса для формирования квалифицированных кадров, а также рассмотреть его актуальные проблемы и оптимальные пути их решения.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Естественные научные предпосылки разработки высоких технологий подготовки спортивной элиты / В.К. Бальсевич. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 360 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 2016. – 256 с.
3. О принципе неопределенности в спортивной педагогике / И.Г. Герасченко, А.И. Шамардин, Ю.А. Зубарев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 2-6.

С.О. Цекунов, В.Г. Кормин

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Современные темпы роста физических качеств спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, предъявляют высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовленности спортсменов. В связи с этим важное значение имеет построение учебно-тренировочного процесса у спортсменов. Оптимальное соотношение средств и методов развития физических качеств и технико-тактической подготовки в годичных циклах позволяет им достигнуть высоких спортивных результатов.

Непрерывно растущий уровень спортивных достижений накладывает свой отпечаток. Специалисты в области спортивных единоборств постоянно ищут новые средства и методы подготовки спортсменов. Перед тренерами, которые занимаются подготовкой спортсменов, возникают различные вопросы. Каково соотношение ударов руками и ногами, борцовская техника, что доминирует технико-тактическая подготовка ударника или борца? В каком соотношении развивать мышечные группы спортсменов, ведь более развитые мышцы у спортсменов-ударников – это мышцы отведения (отводящие), а у спортсменов-борцов – мышцы приведения (приводящие). Данные группы мышц по своей природе являются антагонистами, и несбалансированное развитие одних может понизить характеристики других.

В научно-методической литературе нет системных разработок по развитию физических качеств спортсменов рукопашного боя. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию технико-тактическим действиям в рукопашном бое в основном рассматриваются два направления их освоения: начальное освоение техники бокса, кикбоксинга как базовой части рукопашного боя, а далее на практике в учебно-тренировочную работу спортсменов добавляется ограниченная техника борьбы. Во втором случае техника борьбы берется за основу, а впоследствии ставится техника бокса. Анализ соревнований высокого уровня свидетельствует, что владение только техникой бокса, кикбоксинга или борьбы даже на уровне мастера спорта международного класса не всегда позволяет одерживать победу. Это означает, что нет единого подхода к развитию специальной физической подготовки. Все вышесказанное предопределило актуальность нашего исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ.

Предмет исследования: методика использования современных средств и методов спортивной подготовки спортсменов единоборцев для подготовки спортсменов по рукопашному бою.

Гипотеза: предполагалось, что применение разработанной методики с использованием современных методов тренировок увеличит уровень развития двигательных качеств, функционального состояния и повысит уровень физических качеств спортсменов.

Научная новизна: разработан оптимальный вариант использования круговых тренировок, статодинамической и плиометрической тренировки в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы для коррекции применяемых тренирующих средств на этапах годового цикла. Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ.

На первом этапе (2017-2018 учебный год) изучалась научно-методическая литература, выбирались методы и осуществлялась постановка цели, задач исследования. Разрабатывалось содержание тренировочного процесса спортсменов в годовом цикле подготовки. Проводилось педагогическое наблюдение.

Второй этап исследования (сентябрь 2018 г. – июнь 2019 г.). В течение указанного периода предусматривалось проведение педагогического эксперимента. Исследование проводилось в секции рукопашного боя ДВЮИ МВД РФ, в которой приняли участие 20 юношей в возрасте 18-22 года средней весовой категории (от 60 до 71 кг), в недельном микроцикле (5 занятий).

Разработанный нами экспериментальный учебный план подготовки спортсменов включал в себя основные разделы: теоретическая подготовка, специальная подготовка (развитие ОФП и СФП). Для развития физических качеств и функционального состояния спортсменов экспериментальной группы мы применяли современные методы тренировок единоборцев, а спортсмены контрольной группы занимались по общему плану.

В экспериментальные методы вошли следующие виды тренировок для развития физических качеств и функционального состояния:

- плиометрическая тренировка;
- статодинамическая тренировка;
- метод круговой тренировки (кроссфит).

В начале и конце эксперимента мы приняли следующие нормативы: бег 30 м, бег на 3000 м, подтягивание на перекладине (раз), прыжок в длину с места, отжимание от пола в упоре лежа, удары по снаряду руками за 5 сек. (раз), удары по снаряду ногами за 15 сек. (раз), а также задержка дыхания на вдохе и выдохе.

В результате анализа начальных и конечных данных скоростные способности спортсменов более значительно улучшились в экспериментальной группе – на 6,3% ($P < 0,05$), чем в контрольной – на 3,2% ($P > 0,05$).

Также показатели выносливости в большей степени улучшились в экспериментальной группе (7,7%) ($P < 0,05$), тогда как в контрольной прирост составил 2,5% ($P < 0,05$). Различия результатов между группами достоверны. В течение всего периода исследования выносливость развивалась в экспериментальной группе следующими упражнениями: спортивные игры (футбол, ручной мяч), условные и вольные бои, спарринги, упражнения на снарядах интервальным, повторным, соревновательным методами. В прыжках в длину с места в экспериментальной группе прирост результатов составил 12,1% ($P < 0,05$), а в контрольной всего 3,4% ($P > 0,05$).

На наш взгляд, прирост физических качеств в экспериментальной группе во многом был определен применением бросков набивных мячей (3-5 кг), упражнений с гантелями, блином от штанги, парных упражнений, упражнений с резиновым амортизатором, а также использованием ударного, повторного, игрового методов. Так, за весь период исследования результаты подтягивания на перекладине увеличились на 7,2% в экспериментальной группе и на 3,2% в контрольной группе. В тесте отжимания от пола в упоре лежа прирост результатов составил соответственно 12% и 5,1% ($P < 0,05$).

В специальном упражнении «количество ударов руками и ногами на скорость» наблюдалась следующая динамика: количество ударов по снаряду руками за 5 сек. увеличилось более значительно в экспериментальной группе – на 18,3%, тогда как в контрольной прирост составил 6,4% ($P < 0,05$). На наш взгляд, целенаправленное применение специальных упражнений боксера (различные серии ударов, отягощение и пр.) способствовало существенному изменению результатов в опытной группе. В тесте ударов ногами на скорость в процентном соотношении результат выглядит таким образом, в контрольной группе прирост равен 6,8%, а в опытной – 25% ($P < 0,05$).

С определением задержки дыхания на вдохе и выдохе оценивалось функциональное состояние спортсменов. Анализ показателей выявил, что на вдохе и выдохе прирост величин больше в экспериментальной группе (17% и 27%) ($P < 0,05$), в контрольной группе результаты увеличились на 8,5% и 20% ($P < 0,05$). Между группами различие величин достоверно.

Таким образом, выявлено, что показатели физического состояния курсантов средней весовой категории улучшились более значительно в экспериментальной группе (в среднем на 14,9%), чем в контрольной (в среднем на 5,4%). Следовательно, предложенная нами методика развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем с использованием современных методов тренировок (плиометрическая, статодинамическая и круговая тренировка), увеличивает уровень развития двигательных качеств, функционального состояния и повышает уровень физических качеств спортсменов.

Библиографический список

1. Татаринов, В.Д. Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В.Д. Татаринов, С.О. Цекунов // Молодежь – науке – Х. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Сочи, 2019. – С. 879-872.
2. 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.
3. Цекунов, С.О. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, И.Ю. Знаменский // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник материалов межведомственного круглого стола. – Иркутск, 2019. – С. 235-238.
4. Цекунов, С.О. Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С.О. Цекунов, С.Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : материалы Всероссийского круглого стола. – Орел, 2017. – С. 245-247.

Д.А. Черменев, С.Н. Толстихин

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ)

Проводя анализ выступлений спортсменов на чемпионатах МВД России среди образовательных организаций по преодолению полосы препятствий со стрельбой, необходимо сделать вывод, что в последние годы значительно возросли спортивные результаты.

Улучшение результатов происходит в первую очередь за счет уменьшения времени стрельбы на огневом рубеже, а не за счет быстрого прохождения полосы препятствий.

Такая же ситуация в настоящее время складывается и на соревнованиях по служебному биатлону на чемпионатах России и всероссийских соревнованиях. Многие участники соревнований имеют одинаковое функциональное состояние, что позволяет показывать высокие результаты в преодолении дистанции полосы препятствий и дистанции бега в служебном биатлоне.

С учетом данных фактов стрельба в данных видах спорта должна быть не только результативной (без промахов), но и с минимальными временными затратами на стрельбу.

Однако подготовка спортсменов и их совершенствование в данном виде спорта сопряжены с рядом трудностей. Традиционные знания и тренерская работа преподавателей физической и огневой подготовки не всегда могут решить многочисленные проблемы организации тренировочного процесса в преодолении полосы препятствий со стрельбой.

В основе спортивной деятельности данного вида спорта должны учитываться не только высокие функциональные показатели, но и отлично развитые умения и навыки сочетания двух различных по своей структуре видов спорта.

Высокая двигательная активность спортсмена должна способствовать тренировке различных систем организма и повышать уровень физиологической адаптации к различным изменяющимся условиям, что способствует формированию устойчивых прикладных навыков к действию различных факторов [1].

Рассматривая вопрос подготовки спортсменов в преодолении полосы препятствий со стрельбой, необходимо обратить внимание в первую очередь на формирование навыков скоростной стрельбы после высокоинтенсивной физической нагрузки, необходимых для дальнейшей успешной соревновательной деятельности.

При формировании прочных навыков скоростной стрельбы из пистолета Макарова на учебно-тренировочных занятиях по стрелковой подготовке необходимо использовать не только общепринятые учебные средства, но и специфические, присущие этому виду спорта.

Специфичность стрельбы из пистолета после преодоления полосы препятствий связана с достаточно близким расстоянием до мишеней, сами мишени (металлические круги) диаметром 200 мм и скорострельность, с которой необходимо вести стрельбу, весьма схожа с «дуэльной» стрельбой, проводимой на чемпионатах среди образовательных организаций МВД России по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

В связи с отрицательным воздействием противоположных видов спорта, составляющих преодоление полосы препятствий со стрельбой, у многих спортсменов на различных этапах подготовки проявляется замедление в совершенствовании навыков стрельбы (долгое прицеливание, ожидание выстрела, боязнь быстрой обработки спуска при выстреле и т.д.).

Необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывая индивидуальную предрасположенность спортсмена, для дальнейшего роста спортивного мастерства в служебном биатлоне [3].

Для успешной реализации индивидуальных возможностей в соревновательной деятельности по преодолению полосы препятствий со стрельбой

спортсменам необходимо уделять большее внимание совершенствованию навыков скоростной стрельбы из табельного оружия.

К трудностям стрельбы после преодоления полосы препятствий относят скоростную стрельбу из пистолета сразу после преодоления элементов полосы препятствий, т.е. при повышенной частоте сердечных сокращений и повышенной частоте вентиляции легких, вызывающих специальный режим дыхания, ограниченность времени нахождения на огневом рубеже.

В большинстве случаев ухудшение результатов соревновательной деятельности под воздействием внешних или внутренних стрессовых факторов наблюдается в различной степени у спортсменов разной квалификации [3].

В процессе соревнований у спортсмена, как правило, проявляется повышенное нервное возбуждение или нервное напряжение, связанное с внешними и внутренними отрицательными факторами. В этом случае спортсмен должен обладать навыками, с помощью которых может справиться с таким состоянием.

После каждого старта необходимо анализировать характер допущенных ошибок, в чем они были выражены, смог ли спортсмен справиться с ними и т.д.

По нашему мнению, для повышения результатов индивидуальной соревновательной деятельности в преодолении полосы препятствий со стрельбой необходимо обеспечить следующие педагогические условия:

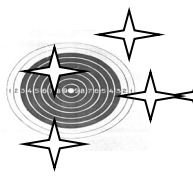
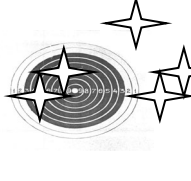
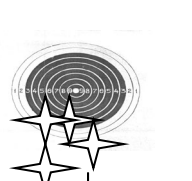
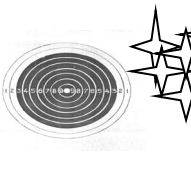
- выявить факторы, определяющие уровень специальной подготовленности спортсменов в одном из элементов, составляющих полосу препятствий (преодоление полосы и стрельба из пистолета);
- разработать методику скоростной стрельбы из пистолета Макарова в полосе препятствий со стрельбой по мишенным установкам, основанную на комплексном формировании специальных навыков бега и стрельбы.

Учитывая опыт работы со спортсменами в служебно-прикладных видах спорта, необходимо строить процесс стрелковой подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой, используя элементы практической стрельбы (стрельба по попперам на расстоянии от 20 до 10 метров и т.д.) с сокращением времени нахождения на огневом рубеже.

В процессе стрелковой подготовки необходимо проводить постоянный педагогический контроль над результатами стрельбы методами срочной информации и устранять допускаемые ошибки при стрельбе.

В таблице показан характер допускаемых ошибок при стрельбе из пистолета.

Таблица 1

Выявление характера ошибок при стрельбе по расположению пробойн на мишени				
				
Ошибки при изготовке	Ошибки в управлении дыханием во время выстрела	Ошибки в при- целивании	Ошибки при обработке спуска курка с боевого взвода	Ошибки при само- корректировке стрельбы

При работе со спортсменами в прикладных видах спорта в первую очередь необходимо определить основные элементы техники стрельбы, которыми должен обладать спортсмен на базовом этапе подготовки. В двигательный базис должны входить основные элементы техники скоростной стрельбы из пистолета, связанные со специфической деятельностью: изготовка к стрельбе; хват оружия; управление спуском курка с боевого взвода; сформированный специальный режим дыхания при стрельбе; прицеливание.

Учитывая особенности преодоления полосы препятствий со стрельбой, необходимо вводить упражнения на развитие координации движений при стрельбе после динамической нагрузки и повышенной частоте сердечных сокращений на фоне кислородного долга.

В подготовке спортсменов необходимо активно использовать упражнения, направленные на развитие координационных способностей спортсмена, развитие вестибулярного аппарата, повышение функциональных показателей дыхания.

С учетом вышесказанного и специфических особенностей подготовка спортсмена должна основываться на следующих принципах:

- соблюдение планируемого объема специальной и общефизической подготовки в зависимости от степени индивидуальной подготовленности спортсмена;
- создание условий, улучшающих спортивный результат;
- формирование устойчивых навыков стрелковой подготовленности, способности спортсмена контролировать свое эмоциональное состояние во время соревновательной деятельности;
- планирование учебно-тренировочных занятий, моделирующих соревновательную деятельность на всех этапах подготовки.

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. Черменев, Д.А. Комплексная подготовка сотрудников правоохранительных органов России / Д.А. Черменев // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей. – Могилев: Могилев. институт МВД, 2020. – С. 229-232.
3. Черменев, Д.А. Моделирование условий соревновательной деятельности в процессе учебно-тренировочных занятий по служебному биатлону с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России / Д.А. Черменев, В.А. Филиппович, В.М. Дворкин. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – 78 с.

Б.В. Шилакин

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ САМБИСТОВ, ПОСРЕДСТВОМ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Воспитание спортсмена высокой квалификации – это единый педагогический процесс, состоящий из отбора, обучения, тренировочных занятий, соревновательных и восстановительных мероприятий. Многочисленные исследования в сфере физического воспитания и спорта убедительно доказали невозможность выделения какого-то из уровней подготовки в качестве основного, опережающего все остальные. В связи с этим на начальном этапе подготовки необходимо осваивать значительно больше элементов из общей системы тренировки самбистов, включая техническую и физическую стороны подготовки.

Цель исследования заключалась в определении взаимосвязи и влияния степени физической и технической подготовленности самбистов на повышение их спортивного мастерства.

В исследовании приняли участие 20 самбистов – юноши 18-19 лет, занимающиеся в секции самбо два года. Занятия проводились три раза в неделю по два часа.

В ходе исследований на первом этапе педагогического эксперимента были сняты фоновые показатели уровня физической и технической подготовленности испытуемых. Исследовались показатели уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств, специальная выносливость, эффектив-

ность выполнения технических действий, качество выполнения бросковой техники. Занимающиеся были разделены на две равнозначные группы (А – экспериментальную и Б – контрольную). Юноши контрольной группы тренировались по общепринятой методике, предусмотренной программой обучения детско-юношеской спортивной школы. Тренировочные занятия самбистов экспериментальной группы А включали специализированные комплексы упражнений силового, скоростно-силового характера, а также упражнения на развитие специальной выносливости [2; 3].

В процессе совершенствования технических действий на тренировочных занятиях в экспериментальной группе А больше внимания уделялось отработке целостного движения, т.е. прием выполнялся полностью, с сохранением всех фаз формирования структуры движения [1]. Приемы изучались и совершенствовались на перемещающемся партнере с дозированным сопротивлением согласно разработанной рядом авторов (А.А. Харлампиев, 2002; Г.С. Туманян, 2006) методике.

В ходе занятий, предусматривающих большой объем нагрузки, учитывались интервалы отдыха. Продолжительность времени отдыха определялась так, чтобы перед очередным периодом работы по совершенствованию техники частота сердечных сокращений находилась в пределах 120-140 ударов в минуту. Оценка работоспособности спортсменов определялась методом педагогических наблюдений по критериям, разработанным Х.М. Юсуповым (1997). Характер и интенсивность тренировочного занятия, в целом определялась согласно используемой в спортивной борьбе методике (А.А. Петрунев, 1988). Уровень специальной выносливости, с расчетом коэффициента специальной выносливости, определялся по методике предложенной П.А. Рожковым, В.А. Никуличевым (1992).

С целью коррекции влияния на организм используемых средств и методов тренировочного воздействия, в ходе исследования один раз в два месяца осуществлялось контрольное тестирование спортсменов. Также на тренировочных занятиях выставлялась педагогическая оценка за качество выполнения бросковой техники (по результатам 10-кратного повторения не менее 3-х приемов).

В результате проведенного педагогического эксперимента, продолжительность которого составила шесть месяцев, были получены данные по интересующим нас показателям. Анализ динамики уровня развития физических качеств позволил обнаружить, что у самбистов как в экспериментальной группе А, так и в контрольной группе Б произошли определенные положительные изменения. Так, в экспериментальной группе достоверные различия ($P < 0,05$) обнаружены в семи тестовых упражнениях из восьми, характеризующих в основном уровень проявления скоростно-силовых способностей. Достоверных различий не обнаружено лишь по данным измерения динамометрии кисти (степень достоверности данных результатов $P < 0,05$).

В контрольной группе также обнаружено достоверное ($P < 0,05$) повышение динамики показателей в упражнениях: лазание по канату, сгибание, разгибание рук за 10 сек., подтягивание на перекладине. По остальным показателям, несмотря на их положительное улучшение, достоверных различий не выявлено ($P < 0,05$). Сравнительный анализ динамики результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента в группе А и группе Б, свидетельствует, что между ними практически по всем показателям имеется достоверность различия ($P < 0,05$). Хотелось бы подчеркнуть, что в ходе эксперимента положительные изменения произошли в обеих группах. Однако достоверность различий ($P < 0,05$) показателей между группами свидетельствует о том, что юноши, занимающиеся в экспериментальной группе, достигли наиболее значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Исследуя уровень технической подготовленности участников эксперимента, мы установили, что качественные изменения произошли в обеих группах. И учитывая, что критерием выполнения бросков считается показатель коэффициента качества, мы отметили, что данный показатель значительно повысился в экспериментальной группе А с 0,30 до 0,45 усл. ед., ($P < 0,05$). Сравнительный анализ полученных результатов между спортсменами экспериментальной и контрольной групп позволил выявить, что показатели коэффициента качества достоверно ($P < 0,05$) выше в экспериментальной группе А. Также необходимо отметить, что по результатам показателей педагогической оценки тоже наблюдаются достоверные различия между группами ($P < 0,05$). Данные результатов тестирования уровня специальной выносливости свидетельствуют о том, что в начале эксперимента самбисты экспериментальной группы А имели показатели 130 усл. ед., испытуемые контрольной группы Б – 132 усл. ед., при ($P < 0,05$) эти значения оцениваются как ниже среднего.

Продельваемая работа над повышением уровня специальной выносливости в период эксперимента проводилась как в экспериментальной группе А, так и в контрольной группе Б., только в экспериментальной группе с применением специальных упражнений скоростно-силовой направленности [2; 3]. По окончании эксперимента коэффициент специальной выносливости в группах составил в экспериментальной группе А – 162 усл. ед., в контрольной группе Б – 146 усл. ед. при степени достоверности ($P < 0,05$). При этом в группе А он оценивается как выше среднего, в группе Б – как средний уровень.

Таким образом, применение специальных упражнений сопряженной направленности для повышения специальной выносливости самбистов позволило существенно (при $P < 0,05$) повысить коэффициент специальной выносливости спортсменов экспериментальной группы.

Результаты проведенного педагогического эксперимента позволяют сделать вывод, что прирост показателей скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, целенаправленная техническая подготовка с применением сопряженных методов развития технических и физических способностей оказали положительное влияние на повышение уровня спортивного мастерства занимающихся, что в дальнейшем скажется на результатах выступления в соревнованиях.

Библиографический список

1. Афанасьев, А.В. Повышение эффективности двигательного обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел России болевым приемам задержания в положении «стоя» / А.В. Афанасьев, Б.В. Шилакин, А.Д. Колинченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183) – С. 33-37.
2. Шилакин, В.Б. Комплекс подводящих упражнений к броскам в самбо для самостоятельной специальной физической подготовке / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 337-341.
3. Шилакин, Б.В. Применение специальных упражнений скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочном процессе по самбо курсантов образовательных организаций МВД России / Б.В. Шилакин // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность, и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции.– Иркутск, 2020. – С. 160-163.

О.А. Юсупова, А.В. Афанасьев

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Еще сравнительно недавно стрелковый спорт был достаточно массовым и популярным в нашей стране. Спортивные секции были доступны молодежи, и многие юноши и девушки пытались овладеть искусством меткой стрельбы. Патриотическое воспитание формировало в сознании молодых людей готовность в любой момент встать на защиту своей Родины и мотивировало к занятиям стрелковыми видами спорта. Популяризация стрелковых секций была значима для укрепления обороноспособности

нашей страны. Опыт прошедших войн и военных конфликтов последних лет неоднократно доказал, что стрелки-спортсмены, получившие навыки в стрелковых секциях, эффективно применяли оружие и становились отличными снайперами.

К сожалению, в существующих экономических условиях стрелковый спорт переживает далеко не лучшие времена, большая часть стрелковых секций и тиров закрылись. Уроки начальной военной подготовки в школах, на которых молодежь обучалась стрельбе из малокалиберного и пневматического оружия, были отменены. Сегодня стрельба осталась обязательным видом в нормативах ГТО, однако в условиях возрождения комплекса «готов к труду и обороне» по прошествии многих лет остается констатировать, что уровень начальной стрелковой подготовленности у молодежи в настоящее время стремится к нулю, так как вид спорта «пулевая стрельба» за последние годы практически не развивается.

Несколько лучше обстоят дела в силовых ведомствах, где сотрудники полиции обучаются обращению с оружием и боеприпасами, ведению огня из него, а также имеют возможность участвовать в стрелковых соревнованиях, в частности в подразделениях и образовательных организациях МВД России. Уже на протяжении нескольких десятилетий «Стрельба из боевого оружия» является одним из основных прикладных видов спорта.

Умения и навыки стрельбы сотрудники органов внутренних дел приобретают на занятиях по огневой подготовке, являющейся обязательной частью профессионального обучения, направленной на формирование готовности к уверенному применению табельного оружия в ситуациях оперативно-служебной деятельности. Средства и методы формирования таких навыков постоянно совершенствуются, меняются наставления по организации огневой подготовки в подразделениях МВД России с учетом изменений в видах вооружения и меняющихся условий применения оружия, однако существующие методические указания не позволяют достигать желаемых результатов стрелковой подготовленности спортсменов, участвующих в соревнованиях по стрельбе из боевого оружия.

При организации тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия с сотрудниками, а также курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России могут с успехом применяться те средства и методы, которые уже подтвердили свою эффективность в пулевой стрельбе. Задачи, которые ставит перед собой тренерский состав групп спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия и в пулевой стрельбе, во многом схожи. Учитывая данное обстоятельство, представляется целесообразным изучение содержания программ «Пулевая стрельба» для спортивных школ с целью их использования при организации тренировочного процесса по стрельбе из боевого оружия с курсантами образовательных организаций МВД России.

Учебный план занятий детско-юношеских спортивных школ, как правило, рассчитан на 7-летнее обучение, а минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы «Пулевая стрельба» – 10 лет. Поэтому продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и периода подготовки и на начальном этапе не может превышать 2 часов, а на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов. Если проводится более одного тренировочного занятия в один день, то суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов. Обучение предусматривает не только тренировки в избранном виде спорта, но и теоретическую подготовку в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана, а также общую и специальную физическую подготовку в объеме 20-25% . Кроме того, на самостоятельную работу обучающихся отводится до 10% времени от общего объема учебного плана.

Примерный годовой учебный план (рассчитан на 46 недель) тренировочных занятий со стрелками-спортсменами ДЮСШ по программе «Пулевая стрельба» представлен в таблице.

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Объем тренировочной работы (часов)	
		в неделю	в год
Этап начальной подготовки: (группы начальной подготовки 1-2-го года обучения)	1	6	276
	2	8	368
Этап спортивной специализации: (период начальной специализации, тренировочные группы 1-2-го года обучения)	1	10	460
	2	12	552
(период углубленной специализации, тренировочные группы 3-5-го года обучения)	3	14	644
	4	16	736
	5	18	828

В учебные планы входят часы для проведения контрольных испытаний, судейской практики, тренировочные сборы. Для обеспечения непрерывности процесса обучения в каникулярный период спортсмены участвуют в тренировочных сборах, выезжают в спортивно-оздоровительные центры, а самостоятельная работа осуществляется по индивидуальным планам. Расписание занятий составляется с обязательным обеспечением благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

В образовательных организациях МВД России спортсмены группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия при освоении основной программы обучения посещают занятия по физической подготовке, а часть вопросов теоретического и практического разделов

в избранном виде спорта изучают на занятиях по огневой подготовке. Кроме того, возраст обучающихся от 17 лет и старше, соответственно, тренировочная нагрузка может быть несколько выше, чем у спортсменов ДЮСШ.

Цели, которые ставят перед собой и тренерский состав в образовательных организациях МВД России, и спортсмены, должны достигаться посредством решения ряда задач, предусматривающих качественную стрелковую подготовку в достаточно короткие сроки. В отличие от спортсменов в ДЮСШ, где учебный план рассчитан на 7-летний период обучения, курсанты учатся 5 лет. Поэтому эффективность тренировочных занятий во многом зависит от степени реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировок.

Тренировки с курсантами групп спортивного совершенствования образовательных организаций МВД России должны проводиться с учетом общепедагогических принципов обучения, что является необходимым условием успешного обучения технике стрельбы, ее освоения и дальнейшего совершенствования. В многолетней подготовке спортсмена основным направлением тренировочного процесса должно стать постоянное совершенствование техники стрельбы в сочетании с повышением тактического мастерства, накоплением знаний о тактических решениях и приобретением опыта их практического применения на соревнованиях.

Грамотное соотношение объемов, интенсивности и видов нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелков к деятельности в условиях соревнований, а в целях обеспечения надежности результатов выступлений спортсменов целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла. Подготовленность спортсменов неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют индивидуальным особенностям обучающихся.

Основным критерием эффективности многолетнего тренировочного процесса является высокий спортивный результат, достигнутый спортсменом. Для этого могут использоваться различные формы организации тренировочного процесса на различных этапах, такие как тренировочные занятия с группой курсантов 1-2 курса, сформированной в результате отбора, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, назначенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в

спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия.

На различных этапах подготовки стрелков по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований увеличивается нагрузка на спортсменов, повышаются требования к их стрелковой и психологической подготовленности. Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проводиться при постоянном педагогическом контроле за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

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

Т.Г. Арутюнян

ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАЧАЛА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Проблема патриотизма всегда волновала человечество. Его зарождение берет свое начало с момента образования античных государств. Для каждой цивилизации патриотизм представлял определенную ценность, что непосредственно влияло на формирование целостности государства.

В данный период можно особенно выделить Античную Грецию, где патриотизм приобретал нравственный характер. Основой этому служила любовь к родине и способность людей ставить интересы государства выше своих. О данной проблеме говорили многие мыслители того времени. Древнегреческие философы Сократ и Платон также имели высказывания на данную тему. Они сошлись во мнении, что человеческая жизнь дана не только для самого человека, но для социума и политической жизни. Платон предполагал, что наилучшее государство должно прививать в гражданах праведность, бороться против неверия и безбожества.

Данную тему затрагивал Аристотель в своей книге «Политика», где главным олицетворением патриотизма была «добродетель». Высшей степенью этого понятия являлась деятельность во имя граждан и блага государства. С точками зрения мыслителей невозможно не согласиться, так как каждая из них по-своему прививает любовь и чувство долга человечества перед своей родиной. К сожалению, со временем это чувство стало утрачивать свою силу.

В отечественной истории военная служба считалась делом чести каждого гражданина, а верное служение своему Отечеству – высшим смыслом жизни и службы воина-гражданина.

Как отмечает Е.А. Андреев, «одним из путей научно-теоретических исследований и практических обобщений, дальнейшего совершенствования деятельности по формированию готовности молодежи призывного возраста в современных условиях является всестороннее изучение богатого историко-педагогического опыта такой деятельности в истории России» [1].

Система подготовки молодежи к военной службе прошла ряд исторических этапов, позволяющих учесть опыт и ошибки в этом направлении на сегодняшний день.

Как известно, первоначально процесс обобщения и передачи опыта военного воспитания носил стихийный характер и передавался из поколения в поколение в устных и практических формах, в виде традиций, обычаев и обрядов. С появлением письменности опыт военного воспитания отражается в летописях, поучениях, государственных актах, а также в военно-исторических и художественных произведениях.

Упоминания о патриотизме как чувстве любви сначала к «малой», а затем и к «большой» родине встречаются во многих древнерусских литературных памятниках. Слова о такой любви, гордость за ее прошлое, вера в будущее величие, призывы к защите от захватчиков и к единению на отпор врагу, протесты против междоусобиц нашли свое отражение в «Поучении Владимира Мономаха», «Повести временных лет», «Слове о полку Игореве», «Задонщине», «Сказании о Мамаевом побоище», «Послании владычню на Угру к великому князю», других источниках XII-XVII веков.

Об идеале человека-патриота часто упоминали церковные деятели. Подлинными патриотами предстают перед читателем образы былинных богатырей, отстаивающих интересы своих сородичей.

Наполнение представлений о патриотизме общегосударственным смыслом под влиянием объединения русских земель вокруг Москвы в XVI веке нашло отражение в летописном своде митрополита Киприана, в «Сказаниях о князьях Владимирских», в «Степенной книге», в «Великих Четьях Минеях» митрополита Макария.

В дальнейшем в ходе создания постоянной армии воспитание в ней ратников приобретает все более осознанные формы. Подтверждением этому являются уставы, наставления и инструкции. Наибольший интерес с педагогической точки зрения представляют «Уложения о службе» (1556), «Боярский приговор о станичной и сторожевой службе» (1571), «Военная книга» (1607), «Устав ратных, пушечных и других дел, касающихся до военной службы» (1621), «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей» (1674) и другие. Их основной идеей было воспитание у воинов боевых качеств и высоких нравственных чувств. От солдата требовалось честно служить государю, знать свое место в строю и в бою, не жалеть «тела» своего, быть готовым отдать жизнь за «други своя».

О процессе формирования образа преданного государю и профессионально выполняющего свои обязанности человека в первой четверти XVIII столетия дают представления актовые источники того времени.

В предисловии к изданию «История русской армии от зарождения Руси до войны 1812 г.» известные российские военные историки и педагоги А.К. Байов, А.Г. Елчанинов, А.М. Зайончковский, Н.П. Михневич, В.П. Никольский, Н.А. Орлов, А.А. Свечин, Н.Н. Янушкевич и другие высказали очень важную для современных исследователей мысль о том, что знание своей Родины, знание славной боевой деятельности ее Вооруженных сил, создавших из маленького удельного княжества, окруженного со всех сторон мощными врагами, могучую Российскую державу, которая стала занимать площадь, равную 1/6 всей суши земного шара, столь же необходимо образованному гражданину России, как и знакомство с другими сторонами жизни государства: промышленностью, политикой, торговлей, техникой, искусством и т.п.

Только совокупность всех этих знаний может стать правильной основой для здорового народного мировоззрения, для выработки таких понятий и взглядов, которые сознательно и инстинктивно всегда укажут верные пути к развитию и укреплению прирожденного чувства любви к Родине и к воспитанию в каждом из нас веры в силы своего народа, своих армии и флота, являющихся родными детьми нации, плотью от плоти и кровью от крови своего народа, со всеми его достоинствами и недостатками [3].

Учитывая нынешнюю геополитическую обстановку вокруг России [4], необходимо обращаться к историко-педагогическим началам патриотического воспитания для воспитания подрастающего поколения [2].

Библиографический список

1. Андреев, Е.А. Военно-патриотическое воспитание молодежи призывного возраста в процессе формирования готовности к военной службе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Е.А. Андреев. – Рязань. 2012.
2. Арутюнян, Т.Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывников в общеобразовательной школе / Т.Г. Арутюнян // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2008. – № 1. – С. 50-54.
3. История русской армии от зарождения Руси до войны 1812 г. / А.К. Байов [и др.]. – СПб.: Полигон, 2003. – С. 5.
4. Пыж, В.В. Геополитический фактор в системе национальной безопасности России / В.В. Пыж. – Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2011. – № 2 (70). – Ч. 2.

А.Е. Бельский

РАСТЯЖКА КАК НАИБОЛЕЕ ПРОСТОЙ И УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На современном этапе существования и развития общества большинство людей осознают преимущество ведения активного и здорового образа жизни. Мы часто можем наблюдать, что многие люди бегают, занимаются ходьбой, катаются на коньках, роликах или велосипедах, играют в спортивные игры. Для чего они это делают? Откуда интерес к поддержанию спортивной формы? В последнее время через СМИ, в том числе через сеть Интернет, активно пропагандируются научные исследования, результаты которых доказывают, что люди, ведущие активный и здоровый образ жизни, имеют бóльшую продолжительность жизни. Они отличаются выносливостью, обладают хорошим иммунитетом, реже болеют. Они уверены в себе, реже находятся в состоянии депрессии или просто в каком-либо подавленном или плохом настроении.

Раньше для того, чтобы выжить, людям приходилось много трудиться именно в физическом плане. Они рубили лес, пахали землю, сеяли, охотились и выполняли другие виды работ на свежем воздухе, поэтому у них не было проблем с сидячим образом жизни. В настоящее время значительную часть физической работы, выполнявшейся ранее вручную, взяли на себя машины, роботы и другие современные технологии. С одной стороны, современные технологии облегчили нашу жизнь, но с другой – создали проблемы, связанные с низкой двигательной активностью, что привело к утрате части своей природной силы и инстинктивного стремления к движению. Вместо того, чтобы пройтись пешком, мы садимся за руль. Не желая идти по лестнице, едем на лифте. Раньше люди практически постоянно двигались. Сейчас же люди проводят значительную часть жизни в сидячем положении, например за работой на компьютере или с документами. Без регулярных физических нагрузок мышцы тела становятся слабыми и неэластичными. Поэтому в настоящее время многие люди осознали, что здоровье зависит от них самих и что в силах самих людей предотвратить многие недуги и болезни путем занятия умеренными физическими нагрузками, ведя подвижный, здоровый образ жизни. Самое главное, что вести подвижный и здоровый образ жизни можно практически в любом возрасте. Именно поэтому растет интерес людей к различным видам физических нагрузок и упражнениям. Удовлетворяя спрос на занятия спортом и физической культурой, в населенных пунктах открывается множество спортивных залов и фитнес-центров, предлагающих услуги по занятию различными видами спортивных направлений. Как определиться, каким именно видом спорта заняться? Как

при занятии спортом не получить травму? Как правильно подготовиться к выполнению физических упражнений?

По нашему мнению, одним из наиболее универсальных способов поддержания хорошей физической формы является растяжка. Актуальность и практическая польза растяжки объясняется следующими положительными моментами:

- уменьшается напряженность мышц, тело расслабляется, и как следствие этого снижается уровень стресса, нормализуется психологическое состояние человека;
- улучшается координация движений, движения становятся свободнее и легче, диапазон доступных движений расширяется;
- осуществляется профилактика травматизма, растяжка подготавливает тело к физическим нагрузкам;
- помогает поддерживать гибкость тела и сохранить подвижность суставов.

Для занятий растягиванием не нужно большое пространство или специально оборудованное место, также растягивание не требует каких-то чрезмерных физических усилий или изначально хорошего уровня физической подготовки. Растягиваться может каждый, главное – это желание. Растягиванием можно заниматься в любое удобное время: на рабочем месте, в автомобиле, прогуливаясь по улице или находясь на пляже. В частности, рекомендуется растягиваться в следующих случаях: утром после пробуждения, на рабочем месте для расслабления нервной системы, после того как долго время просидел или простоял без движения, когда тело или его отдельные части отекли, периодически в течение дня, например во время просмотра телевизора или чтения литературы.

Как и у каждого вида физической активности, у растяжки есть свои особенности. Визуально упражнения на растягивание просты, но необходимо понимать, что если их выполнять неправильно, то можно нанести вред здоровью и организму. Любой вид физической активности только тогда доставляет удовольствие, когда выполняется правильно и не приводит к травмам, не вызывает чрезвычайной усталости или измотанности организма. Физическая нагрузка, в частности растягивание, не должна быть испытанием организма на износ. Растягивание необходимо осуществлять в соответствии с индивидуальной степенью подготовленности организма и индивидуальной степенью гибкости. Регулярность и расслабление – вот два основополагающих принципа растяжки. Необходимо осознать, что цель растягивания состоит не в развитии чрезвычайной гибкости тела, а в уменьшении мышечного напряжения и в снятии ненужного мышечного гипертонуса, который приводит к зажатости и скованности движений.

Научиться растягиваться достаточно просто, но необходимо делать это правильно. Растягиваться следует в состоянии расслабления и медленно,

прислушиваясь к растягиваемым мышцам и связкам. Многие люди, желая скорейшего достижения результата, занимаются растягиванием не совсем правильно, а именно выполняют упражнения рывками, растягивают мышцы до боли и т.п. Такие способы выполнения упражнений по растягиванию могут принести больше вреда, чем пользы. Показателем того, что человек растягивается правильно, является факт того, что со временем выполнять движения будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить напряженную мышцу, необходимо продолжительное время.

На наш взгляд, правила правильного растягивания изложены в книге Боба Андерсона и Джинны Андерсон, которая называется «Растяжка для каждого». В частности, в этой книге изложены следующие общие правила осуществления растягивания.

1. До того как начинать растягиваться, рекомендуется выполнить простейшие разминочные упражнения – ходьба, легкий бег, вращения конечностями. Это вызовет приток крови к мышцам, разогреет их и подготовит к растягиванию.

2. Сначала 10-15 секунд необходимо осуществлять легкое растягивание. Рывки при этом не допускаются. Нужно почувствовать умеренное напряжение и постараться расслабиться в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Необходимо найти положение, в котором чувство напряженности будет приятным.

3. После легкого растягивания можно медленно перейти к развивающему растягиванию, увеличивая растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова не возникнет чувство умеренного напряжения в мышце, данное положение необходимо зафиксировать на 10-15 секунд. Если напряженность не пройдет, необходимо ослабить растяжку.

4. Дыхание должно быть медленным и ровным, без задержек. Если положение тела мешает нормально дышать, необходимо ослабить растяжку, чтобы можно было дышать свободно.

5. Для того чтобы поддерживать необходимое напряжение в мышцах достаточно долго, рекомендуется вести счет про себя.

6. Мышцы организма защищены механизмом, который называется рефлексом растяжения мышц. Если чрезмерно растягивать мышечные ткани, путем выполнения упражнений рывками или растягиваясь слишком сильно, нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение. Так организм защищает мышцы от травм. Чрезмерное растягивание сильно напрягает мышцы и вызывает рефлекс растяжения мышц. В мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными.

7. В конце тренировки необходимо осуществить легкое растягивание тех мышечных групп, которые были задействованы и которые больше всего устали и забились. Это позволит снять излишнее мышечное напряжение, избавит от появления болезненных ощущений в мышцах и поможет им быстрее восстановиться [1].

Конечно, на начальном этапе занятий растягиванием лучше заниматься под руководством опытного инструктора, который должен донести до каждого обучающегося важность разумного и осторожного подхода к растягиванию, это не соревновательная дисциплина.

При занятии физическими упражнениями необходимо понимать и осознавать, что каждый человек – по-своему уникальное существо, которое в соответствии со степенью своей развитости на конкретный момент времени обладает индивидуальным уровнем физических возможностей.

Для того чтобы иметь хорошую физическую форму, не требуется быть великим спортсменом. Это под силу каждому при грамотном подходе. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось. Применительно к растягиванию важно производить все упражнения и движения медленно, вдумчиво и осознанно, особенно в самом начале. Телу нужно дать время для того, чтобы приспособиться к стрессам, вызванным физическими нагрузками. Также очень важно заниматься регулярно для того, чтобы прогрессировать и развиваться.

Библиографический список

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон ; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: ООО «Попурри». – 2002. – 12-14 с.

И.В. Ветрова

ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Спорт напрямую связан со здоровым образом жизни. Благоприятное воздействие спорта достаточно давно доказано соответствующими специалистами.

Спорт – это оздоровление, расширение знаний о спортивной деятельности и здоровом образе жизни, достижение каких-либо высот в спорте. Физические нагрузки не только положительно сказываются на организме человека, но и укрепляют его, а также способствуют выработке определенных качеств (например, выносливости) [1].

В последние годы активным стал интерес населения к занятиям спортом в силу множества причин: проблемы со здоровьем (статистические данные показывают, что 25% населения страны в возрасте 18-22 лет уже имеют хронические формы различных заболеваний и этот процесс растет с каждым годом), малоподвижный образ жизни (связан преимущественно с рабочими процессами).

Физические упражнения необходимы для нормального развития организма человека в целом.

В последние годы в связи с активным интересом к спорту у населения в Российской Федерации развивается спортивная инфраструктура, но строительства спортивных площадок и стадионов недостаточно, необходима более широкая пропаганда спорта, секций и прочих оздоровительных мероприятий, в том числе увеличение количества бесплатных кружков и занятий.

Какой именно физической активностью заниматься – каждый решает сам для себя, в том числе ориентируясь на текущее состояние здоровья. Выбор происходит в первую очередь в пользу физических упражнений, которые выступают в качестве эффективного средства для изменения текущего физического и психического состояния человека. Целесообразно организованные физические занятия укрепляют здоровье человека, улучшают его физическое развитие, увеличивают физическую подготовленность, а также работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Каждый определенный вид спорта оказывает определенное влияние на организм человека. Рассмотрим в данном случае влияние футбола. Во-первых, занятие этим видом спорта позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, что является важным для развития ребенка. Во-вторых, данный вид спорта, помимо укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение, что служит эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, которые лидируют в отношении смертности населения, наибольшая часть населения умирает из-за данных заболеваний. В-третьих, влияние оказывается не только в физическом плане, но и в психологическом. Например, помимо укрепления сердечно-сосудистой системы происходит стимуляция нервной системы, что приводит к более быстрому мышлению, более быстрому реагированию, то есть повышается обучаемость человека, способность воспринимать полученную им информацию.

Существенным фактором для занятия спортом служит социализация в коллективе. С помощью занятий спортом происходит процесс выстраивания отношений в социуме, что способствует построению социальных отношений с людьми в школе, институте, на работе, а также в личной жизни.

Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние на суставы человека. Возрастает амплитуда движений в суставе, уплотняется хрящевая ткань.

Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме. Обмен жиров ускоряется. Также регулярные занятия спортом снижают количество атерогенных липидов, приводящих к развитию тяжелой болезни кровеносных сосудов – атеросклерозу. Обмен углеводов во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) применяются для получения энергии, а не запасаются в качестве жиров [2].

У людей, которые регулярно тренируются, количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов в одном кубическом мм до 6 миллионов. Также повышается уровень лимфоцитов, нейтрализующих вредоносные факторы, которые поступают в организм. Это доказывает, что спорт укрепляет защитные силы организма противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды [3].

В соответствии с вышеуказанными данными многие ученые и медицинские работники советуют отдавать ребенка в разные секции спорта с целью роста и стимуляции умственного развития, а также физического развития.

В последние годы специалистами проведено множество исследований в отношении общего воздействия спорта на организм человека. Так, результаты клинических исследований московских специалистов в октябре 2019 года показали следующие результаты общего воздействия спорта на организм человека в отношении ежедневного выполнения общедоступных физических упражнений:

- рост работоспособности;
- улучшение настроения;
- сокращение головных болей;
- улучшение функции работы желудочно-кишечного тракта;
- сокращение случаев простудных заболеваний;
- уменьшение проявлений заболеваний сердечной и дыхательной систем;
- избавление в большей части от пагубных привычек;
- возрастание подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- прочее [4].

Воздействие спорта на организм человека бывает не только положительным, но и отрицательным:

- отрицательное влияние происходит преимущественно без учета медицинских противопоказаний (например, футболом не рекомендуется заниматься людьми с генетическими заболеваниями);
- высокий уровень травматизма (больше количество патологических изменений отмечается у спортсменов в определенные моменты тренировочных циклов);

– негативное влияние на здоровье человека в связи с нерегулируемыми физическими нагрузками;

– профессиональные занятия спортом ведут к эмоциональным перенапряжениям, что негативно может отразиться на организме человека;

– наличие профессиональных заболеваний (например, у спортсменов, которые занимаются единоборствами, чаще встречаются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, а также патологии сердечно-сосудистой системы).

Чрезмерные физические нагрузки опасны для организма человека, могут привести к различного рода заболеваниям.

Следовательно, в ходе исследования общего воздействия спорта на организм человека подчеркнуты преимущественно его важность и польза. При этом обращается отдельное внимание на негативные последствия, которые могут сопровождать человека при занятии спортом, поэтому для всестороннего развития организма человека должно быть определено пропорционально данное воздействие с обязательным учетом возможностей организма в пределах допустимых нагрузок.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2009. – С. 520.

2. Казимова, Т.И. Влияние спорта на организм человека / Т.И. Казимова, А.М. Воробьева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2016. – С. 42-46.

3. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2017. – № 2 (16). – С. 23-25.

4. Харитонов, Р.Д. Влияние спорта на организм человека / Р.Д. Харитонов, Е.А. Шевлякова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей X международной научно-практической конференции. – Курск, 2018. – С. 334-338.

А.В. Горелик

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть, достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости [4, с. 9].

Профессия полицейского, как известно, предполагает помимо повышенной нервно-психической нагрузки также энергозатратную физическую и умственную деятельность. Например, сотруднику патрульно-постовой службы полиции приходится иметь дело с наиболее трудным в социальном отношении контингентом, для которого характерно наличие асоциальных установок, неуправляемость, агрессивность, скрытный характер преступной деятельности, сопротивление и враждебное отношение к представителям власти.

Поэтому проблема сохранения здоровья у сотрудников полиции является актуальной в силу специфики осуществляемой деятельности, которая, как правило, связана с риском для жизни и здоровья.

В связи с этим одной из задач физической подготовки сотрудников полиции является поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности. Отметим, что в большей же степени ответственность за выполнение рассматриваемой задачи лежит на самом сотруднике полиции. Результаты проведенного преподавателями кафедры физической подготовки в 2019-2020 году мониторинга (учета) состояния здоровья сотрудников полиции, проходивших обучение на факультете профессиональной подготовки Сибирского юридического института МВД России, позволяет утверждать, что, к сожалению, еще у достаточно большого количества сотрудников полиции остаются вредные привычки, которые отнимают здоровье и негативно сказываются на имидже службы в органах внутренних дел. К таковым следует отнести курение, неправильное питание, несоблюдение режима отдыха и т.д. К относительно новой вредной привычке, которая, к сожалению, уже приобрела всеобъемлющий характер, следует отнести «виртуальные развлечения (социальные сети, игры, просмотр видеороликов и др.), что негативно сказывается на продуктивности учебной и трудовой деятельности, успеваемости, а также состоянии здоровья» [1, с. 134].

Рассматривая вопрос о профилактике нарушений здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий, можно выделить противоречие между возросшими требованиями к профилактике здоровья сотрудников полиции и степенью подготовленности к такой деятельности педагогов и обучающихся в высших образовательных учреждениях системы МВД России.

Все это создало предпосылки к использованию в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, применение которых в ряде случаев имеет решающее значение для сохранения здоровья сотрудников, например обеспечение условий для цифровой гигиены в образовательном процессе, которые бы исключали использование смартфонов во время учебных занятий, в том числе по физической подготовке.

Следует констатировать, что объективно в современном мире становится все меньше живого человеческого общения, оно заменяется виртуальным посредством социальных сетей и мессенджеров. Следует согласиться с В.А. Митрохиным, который в контексте глобального социума считает, что принятие и понимание новой социальной реальности, «создает практически неограниченные возможности для манипуляции индивидуальным и массовым сознанием, а в конечном итоге дезориентации человека в культуре, политике и других областях жизни общества» [2, с. 364].

В аспекте сохранения здоровья следует отметить, что неограниченный лимит виртуального общения прямо и косвенно оказывает негативное влияние на человека. Никогда еще симбиоз человека с техникой не был столь сильным и всеобъемлющим. Так, в результате исследований достоверно установлено, что за день обычный пользователь касается своего смартфона 70-150 раз, зависимость становится серьезной проблемой начиная с пяти часов в день. По сути, такое поведение содержит признаки расстройства психики.

Более того, «в сознании людей, особенно молодого поколения, окружающее пространство превращается в набор образов, бессистемных картинок («клиповое мышление») в котором невозможно сориентироваться. Снижается роль языка как универсального средства «упорядочивания» окружающего мира. Все это вкупе не может не влиять на умонастроения и поведение людей» [2, с. 365].

Для сотрудников полиции вышеприведенные негативные тенденции чреваты потерей «способности в реальном конфликте осуществлять профессиональную деятельность с минимизацией возможных деструктивных последствий» [3, с. 45].

С философской точки зрения понимание рассматриваемой проблемы предполагает ответ на вопрос «Что это такое?», и это более широкий вопрос, предполагающий выявление всех сторон. Таким образом, с точки зрения сохранения телесного так и психического здоровья обучающихся при реальности угрозы «цифровой интоксикации» преподавателям необходимо помогать обучающимся формировать культуру пользования смартфонами.

В рассматриваемом аспекте сохранения здоровья у обучающихся при помощи физической подготовки (культуры) можно с уверенностью утверждать, что даже разовое практическое занятие сохраняет здоровье уже тем, что обучающиеся как минимум академический час находятся вне «цифровой зависимости».

Библиографический список

1. Ванюшина, Е.А. Современные тенденции формирования интернет – зависимости у студентов медицинского университета / Е.А. Ванюшина, М.А. Гончарова // Бюллетень науки и практики. – 2017. – № 3 (16). – С. 134-138.
2. Митрохин, В.А. Социум, информация, техника: проблемы взаимодействия / В.А. Митрохин // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 364.
3. Сергиенко, А.С. Формирование конфликтной компетентности сотрудников строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции в типовых ситуациях общения с гражданами : отчет о НИР / А.С. Сергиенко [и др.]. – Красноярск, 2020. - 51 с. – ГР № 07205569.
4. Физическая подготовка : учебное пособие / В.С. Кшевин [и др.]. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. – 288 с.

Т.А. Григорьева, О.Б. Завьялова, О.В. Матюганова

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ НАВЫКОВ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ (МЕТОДОМ АНКЕТИРОВАНИЯ)

Социализация – это двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, осмысление и усвоение человеком социального опыта, а с другой – активную позицию личности с учетом ее возрастных и индивидуальных особенностей, позволяющую ей включиться в социум [1; 2; 4]. Целью социально-коммуникативного развития дошкольников в целом является поддержка в ребенке уверенности в собственных силах, развитие у него эмоционально-положительного отношения к окружающему миру, коммуникативных способностей, а ФГОС дошкольного образования направлен в числе других и на решение таких задач, как становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий. В целом социальные навыки помогают установить доброжелательные отношения, чувствовать себя комфортно в любой обстановке, общаться с другими людьми, повышают способность адаптироваться [3].

В настоящее время наблюдается определенный интернализационный дисбаланс, не позволяющий личности своевременно и полноценно стать частью общества. Причин для этого много. Одна из них – уменьшение возможных условий реализации общения. Выходом из создавшейся ситуации может стать совместная деятельность в различных спортивных секциях. Преимущество имеют занятия игровыми видами спорта, так как изначально в них решение поставленных задач выполняется совместно и каждый из занимающихся чувствует себя частью коллектива. Одним из таких видов является футбол – безусловно, самый популярный вид спорта среди игровых видов и один из самых популярных видов спорта в мире.

С целью выявления особенностей проявления навыков социализации детей дошкольного и школьного возраста, занимающихся футболом, нами было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие дети (n=50) в возрасте от 3 до 12 лет.

Анкета состояла из 8 вопросов с вариантами ответов. Детям, не умеющим читать, была предложена помощь педагогов.

Мы проанализировали данные (n=50), представили их в таблице.

Таблица

СВОДНАЯ СТАТИСТИКА ПРЕОБЛАДАЮЩИХ ОТВЕТОВ РЕСПОНДЕНТОВ

Наименование критериев	Самый популярный ответ	Ответы, кол-во чел	Удельный вес критериев
Возраст прихода в секцию футбола	7 лет	20	40%
Автор идеи прийти в секцию футбола	мои родители	27	54%
Мотив игры в футбол	люблю играть с мячом	21	42%
Слова, которые относятся к футболу	мяч	50	100%
Предпочитаемое амплуа	нападающий	23	46%
Кумир	Роналду, Месси	21	42%
Сложности при обучении игре в футбол	нет	22	44%
Какой еще вид спорта нравится	свой вариант (танцы, плавание, единоборства, капоэйра)	17	34%

Обработав и проанализировав данные, полученные в ходе анкетирования, мы выяснили основные аспекты.

Родители, несомненно, играют важную роль в жизни и становлении личности ребенка. Поэтому вполне очевиден ответ 54% опрошенных, которые ходят на футбол именно благодаря маме и папе. Но есть и те, кто пришел благодаря тренеру, учителю, другу и, конечно, по собственному желанию. Пришли в секцию футбола 40% опрошенных в возрасте 7 лет, и это достаточно благоприятный возраст для начала занятий футболом. Из списка указанных в анкете слов, которые относятся к футболу, 100% опрошенных детей выбрали мяч, хотя кроме этого были предложены следующие слова: карточки, правила, судьи. Достаточно большая часть занимающихся (42%)

выбрали именно работу с мячом как мотив игры в футбол, остальные ответы распределились между вариантами: есть кумир, заниматься весело, можно выплескивать свою энергию.

Вполне объясним тот факт, что почти половину опрошенных (46%) привлекает амплуа нападающего, который, как правило, считается главным игроком команды. Это хороший выбор для юных игроков, так как в данной «должности» необходимо много бегать, чтобы успеть забить гол и вернуться на помощь к товарищам. Эти действия находятся в соответствии с физиологией детского организма и позволяют наиболее полно реализовать потребность в движении. Есть и дети, отдавшие предпочтение роли защитника, вратаря или запасного игрока. При этом 44% опрошенных говорят, что у них не возникает сложностей при обучении игре в футбол, вполне возможно, что они пока не способны осознать их.

Известные игроки в любом виде спорта своим примером поддерживают мотивацию юных спортсменов, следящих за их профессиональной карьерой. 42% опрошенных нами детей хотели бы быть похожи на таких кумиров как Криштиану Роналду и Лионель Месси. Это достойный выбор.

Таким образом, подведя итоги анкетирования, мы в очередной раз убедились, что родители, безусловно, играют важную роль в жизни и становлении детей. Следовательно, вполне очевидно, что дети ходят на футбол именно благодаря маме и папе. В секцию футбола пришли в возрасте 7 лет, и это достаточно подходящий для начала занятий футболом возраст. Отдавая детей в секцию футбола – командного вида спорта – родители невольно вовлекают их в игровую деятельность, развивая таким образом умение взаимодействовать в коллективе, решать коллективные задачи. Можно предположить, что игровая деятельность положительно скажется на социализации ребенка и облегчит его вхождение в социум в последующие годы.

Библиографический список

1. Василенко, О.Н. К вопросу о социализации детей дошкольного возраста посредством экономического воспитания / О.Н. Василенко // Практические аспекты дошкольной и школьной педагогики. – 2016. – № 2. – С. 5-10. – URL: <https://sibac.info/conf/pedagogschool/ii/51965> (дата обращения: 01.10.2019).

2. Горбачева, А.В. Социализация детей с особыми потребностями как один из ключевых факторов современного воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Горбачева, Н.А. Гущина // Воспитание как фактор развития личности в современной России : материалы Международной научно-практической конференции, 2017 – С. 66-71. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32601346> (дата обращения: 02.10.2019).

3. Дидора, О.Н. Система работы ДОО по развитию социальных навыков дошкольников / О.Н. Дидора // Проблемы и перспективы развития

образования : материалы X Международной научной конференции. – Красноярск, 2019. – С. 21-23.

4. Чурекова, Т.М. Социализация детей дошкольного возраста как социально-педагогическая проблема / Т.М. Чурекова, В.Н. Пуранен // Вестник Кемеровского государственного университета – 2017. – № 1. – С. 42-46. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sotsializatsiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 01.10.2019).

Н.В. Доленко

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Проблема здоровья, развития и воспитания студентов остается важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано не только обеспечить учебный процесс, но и содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Здоровье – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения [1].

Ученые отмечают, что для студентов поступление в высшие учебные заведения характеризуется сменой деятельности и осложнением процессов адаптации. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Согласно классической теории онтогенеза у молодых людей в возрасте 17-25 лет наблюдается оптимизация почти всех функций организма, у студентов на этом этапе имеются достаточно большие функциональные возможности для работы по 10-12 часов в сутки, но при условии соблюдения режима сна, питания, двигательной активности и отдыха. Однако студенческая молодежь вынуждена работать в жестких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей. Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психовеге-

тативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты). Недостаток двигательной активности в этом возрасте вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности. Все это приводит к развитию у студентов хронических неинфекционных болезней.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству педагогов психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

Анализ литературы показал, что здоровьесбережение в физическом воспитании – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой. Для педагога возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в российских высших учебных заведениях, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительско-педагогическая деятельность [3].

Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса к психическому состоянию обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. В лучшем случае все сводилось к спортивным мероприятиям и оздоровительному отдыху во время каникул [2].

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на группы:

1) организационно-педагогические. Определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других состояний;

2) психолого-педагогические. Связаны с непосредственной работой преподавателя на уроке, с воздействием, которое он оказывает все занятие на своих студентов. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

3) учебно-воспитательные. Включают в себя программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреж-

дению вредных привычек, предусматривают также проведение организационно-воспитательной работы со студентами во внеурочное время;

4) социально-адаптирующие и личностно-развивающие. Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только учащихся, но и их родителей, а также педагогов;

5) лечебно-оздоровительные. Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья студентов.

Можно считать, что здоровье в норме, если студент:

- справляется с учебной нагрузкой, умеет преодолевать усталость, перенапряжение (в физическом плане);
- коммуникабелен, общителен (в социальном плане);
- уравновешен, проявляет положительные эмоции;
- проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость (в интеллектуальном плане);
- признает основные общечеловеческие ценности (в нравственном плане).

При организации здоровьесберегающих технологий реализуются следующие принципы:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности;
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности студента.

Для реализации данных принципов используются различные методы и приемы. Вот лишь некоторые из них: стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика, психогимнастика, фонетическая ритмика и др.

Современные исследователи проблемы здоровья сосредоточены на описании его критериев, а также качествах здорового человека и подчеркивают его целостный характер, утверждая, что здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни. Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образо-

вательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь [4].

Библиографический список

1. Бойко, Е.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности : учебное пособие / Е.С. Бойко, Ю.С. Грачев. – Брянск: Издательство БГУ, 2004. – 308 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2005. – № 10. – С. 84-92.
3. Ивахненко, Г.А.. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г.А. Ивахненко // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99-111.
4. Скурихина Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: Изд-во СФУ, 2014. –164 с.

Т.А. Жаброва

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КАПИТАЛА ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ

На протяжении последних веков неустанно встают вопросы о статусе молодежи в обществе: их считают новаторами, мятежниками, нестабильной прослойкой. Однако именно страта молодых людей в возрасте до 30 лет приносит в социальную, профессиональную и экономическую сферы те решения, которые впоследствии повышают общую эффективность государственных структур и России в целом.

Воспитание и психолого-педагогическая подготовка таких кадров представляют собой комплекс сверхдисциплинарных и надконцепционных действий по развитию целостной личности, готовой к перманентному самосовершенствованию в четырех основных областях – физической, эмоциональной, ментальной и социальной, которые, в свою очередь, позволяют говорить о фундаменте для карьерных построений конкретных специалистов. Вышеупомянутые индивидуальные модернизации являются универсалиями всех сфер человеческой жизнедеятельности и способны обеспечить молодежь такими качествами, как дисциплинированность, проактивность, выдержка и необходимость в рефлексии.

Актуальность данной работы видится в ее применимости при всестороннем воспитании подрастающего поколения, ее адаптации, социализации и ресоциализации. До 22-25 лет специалисты имеют возможность содействовать в формировании и модернизации всех сфер жизни молодого человека, а также обозначать основные направления пополнения капитала идентичности, который в дальнейшем представит наиболее полную совокупность личностных активов, запас тех индивидуальных ресурсов, который становится «валютой», благодаря которой подопечный «покупает» работу, отношения и все то, к чему стремится [1].

Вопросы влияния спорта и физической культуры в направлении пополнения капитала идентичности слабо изучены как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Тем не менее неподдельный интерес и основательные теоретические воззрения по сходным вопросам – влияния спорта на личность молодого человека и его индивидуальность – представлены в многочисленных исследованиях В.А. Антипова, С.Н. Баркалова, Н.В. Воронцовой, Н.П. Беляевой, В.В. Надеина, Д.В. Осипова, И.Н. Подрезова, Н.И. Проценко, Е.Г. Разумахиной и др.

Очевидно, что молодежь как будущее любого государства должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Есть запрос на вовлечение (в рамках или за рамками обучения) в занятия спортом и еженедельные физические упражнения. Такая практика не нова для стран Европы, где молодежный спорт развит достаточно хорошо. Более того, необходимо популяризировать саму идею о том, что сбалансированное занятие спортом и приобщение к здоровому образу жизни как таковому, помимо стандартного улучшения состояния сердечно-сосудистой системы и значительного повышения качества существования, позволяет происходить изменениям в «настраивании» остроты ума, способности к учебе и самоконтролю.

При рассмотрении работ современных российских авторов в выбранной мною тематике научный отклик нашелся в статье «Спорт как развитие личности подростка» А.В. Щепотьева и Е.Д. Лукьяновой, в которой утверждается возможность использования молодежью спорта как определенного аналога социального лифта [4]. Навыки, умения и принципы, приобретаемые в подготовке к соревнованиям и играм различного уровня, на наш взгляд, в значительной степени способны увеличить капитал идентичности, поскольку определяют направление профессионального продвижения подрастающего поколения и способствуют обогащению жизненного опыта. При этом необходимая деятельность оказывается эффективной сразу в обоих направлениях работы – индивидуальной и групповой, так как в первом случае способствует формированию «Я-качеств» и коллективных – во втором.

Также интерес вызвала работа Т.А. Жабровой и Ю.П. Прилипко «Роль физического воспитания в организации работы с молодежью в России»,

поскольку, на мой взгляд, важно рассматривать спорт как средство подготовки молодого человека к дальнейшей (вторичной, третичной и т.д.) социализации, становления его как гражданина, о чем и ведется исследование. Более того, авторами проведен опрос, в ходе которого выяснено, что помимо образовательных организаций важность применения спорта в вопросах формирования тех или иных качеств личности осознают и общественные и иные организации [2] (в том числе НКО), а это говорит о готовности непосредственного гражданского общества брать на себя часть ответственности за будущее страны.

В работе «Физическое воспитание современной молодежи» Л.Ф. Мотлях поднимается дополнительный аспект влияния спорта и физической активности на капитал идентичности: автор утверждает, что важной частью реализации спортивного взаимодействия является оценка результатов самим воспитанником, в том числе в сравнении с другими и с целью перспектив для самосовершенствования. Подобные действия развивают в молодом человеке способность к постоянной рефлексии, что в будущем позволит объективно отслеживать свой профессиональный (в рамках карьеры), индивидуальный (в обыденной жизни) уровень притязаний и возможностей. К тому же Мотлях выделяет ряд проблем физического и нравственного развития молодежи, которые наиболее ярко проявляются в отсутствии спорта [3], часть из них, по нашему мнению, имеют довольно весомый шанс негативно сказаться и на перспективе пополнения капитала идентичности личности:

- ухудшение здоровья, заболеваемость, неудовлетворительное физическое развитие;
- эпидемическое распространение курения, алкоголя, наркотиков;
- увеличение числа психически нездоровых молодых людей, групп молодежи с девиантным поведением.

Следует отметить: во всех трудах прямо или косвенно молодой человек понимается как активный субъект воспитания, а не как объект. Соответственно, стоит считать необходимым включение целенаправленной мотивации подростка в использовании спорта и физической культуры для существенных изменений. Для этого специалисту, преподавателю или тренеру нужно иметь достаточный авторитет и владеть разнообразными психолого-педагогическими технологиями.

Таким образом, исходя из общего положения и опираясь на совокупность вышеперечисленных теоретико-эмпирических исследований, мы можем утверждать: физическая культура в целом и спорт в частности позволяют качественно наполнять капитал идентичности молодого человека, формировать в нем социально приемлемые навыки и содействовать профессиональному становлению. Однако теоретическая база по вопросам такого феномена, как «капитал идентичности», практически не представлена в отечественных научных исследованиях, в отличие от западных, что делает их

применимость довольно сложной в практической деятельности на местах взаимодействия с молодежью в России, особенно в отдаленных регионах.

Библиографический список

1. Джей, М., Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / М. Джей ; пер. с англ. Н. Яцюк. – 6-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 41.
2. Жаброва, Т.А. Роль физического воспитания в организации работы с молодежью в России / Т.А. Жаброва, Ю.П. Прилипко // Международная научная конференция Астраханского государственного технического университета [электронный ресурс] : материалы/ Астрахан. гос. техн. ун-т. - Астрахань: Изд-во АГТУ, 2018, режим доступа: 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 275.
3. Мотлях, Л.Ф. Физическое воспитание современной молодежи / Л.Ф. Мотлях. – URL: <https://multiurok.ru/files/fizichieskoie-vospitaniie-molodiezhi.html>.
4. Щепотьев, А.В. Спорт как инструмент развития личности подростка / А.В. Щепотьев, Е.Д. Лукьянова // Школьная педагогика. – 2018. – № 3 (13). – С. 11-15. – URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/>.

Л.В. Захарова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов с высоких трибун, но реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования. Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной

среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [1].

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В обучении важна роль интереса воспитанника к избранному виду деятельности. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, тренеру-преподавателю, к спортивной школе, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда [2].

Центральным вопросом дидактики в проблеме познавательного интереса обучающихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе воспитанника, располагали бы его к совместной деятельности с тренером-преподавателем, активизировали бы его обучение. А обучающая деятельность тренера-преподавателя, опирающегося на опыт и интересы обучающихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебно-тренировочного процесса.

Здоровьесбережение необходимо рассматривать как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Нет какой-то единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать одной из задач некоего образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству тренеров-преподавателей психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого тренера-преподавателя к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-тренировочный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния обу-

чающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств [4]:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение: в виде занятий с использованием профилактических методик; с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни [3].

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма тренера-преподавателя, от его личной заинтересованности, от уровня района, города, школы. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей технологии.

Обучение в условиях здоровьесберегающей технологии включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем обучающимся и тренерам-преподавателям охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставятся задачи сформировать у обучающегося необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используются различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия, физические упражнения, различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги, витаминотерапия, различные реабилитационные мероприятия, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования.

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса.
3. Обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

По мере использования технологии здоровьесбережения ожидаемы следующие результаты:

- улучшение показателей здоровья обучающихся;
- снижение поведенческих факторов риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
- повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Бажин, А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы : материалы VIII международной научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 18-21.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / под науч. ред. Э.М. Казина, Н.А. Заруба. – Кемерово: КРИП-КиПРО, 2003. – 147 с.
3. Канагатов, Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации : материалы IV международной научно-практической конференции. – Прага, 2014. – С. 60-63.

4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл. : методическое пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева [и др.]. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 246 с.

Е.М. Кадомцева

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Модернизация российского образования требует активного поиска современных продуктивных технологий и программного содержания обучения студентов вуза, направленных на совершенствование учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. В современных условиях учебно-воспитательный процесс должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, творческой и прежде всего здоровой личности. Один из путей решения этой важной социально-педагогической задачи – оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой путем поиска новых оздоровительных средств физического воспитания.

Оценивая влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студенток, необходимо отметить, с одной стороны, их роль психофизической адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – они должны быть строго дифференцированы и учитывать индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности студенток [4].

Учебная работоспособность и здоровье студенток, особенно студенток медицинского вуза, неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную педагогическую проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах.

В настоящее время среди большого числа методик, носящих оздоровительный характер и используемых в качестве средств поддержания физической работоспособности женщин, особое место занимает оздоровительная фитнес-аэробика [2]. Оздоровительное направление представлено широким спектром разнообразных фитнес-программ. Наиболее характерная из них – выполнение общеразвивающих или танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует сердечно-сосудистую систему и тем самым совершенствует аэробные процессы в организме человека. Разнообразие и постоянное обновление программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движе-

ний, усиления эмоционального фона занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяют фитнес-аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Рассмотрим основные и наиболее популярные фитнес-программы.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить различные травмы на занятиях физической культурой. Фитнес-йогу хорошо комбинировать с элементами хатха-йоги с ее традиционными упражнениями на развитие гибкости [1, с. 211].

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации.

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это азбука аэробики, с которой начинается изучение других видов. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполнение под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Фитбол-аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения, помимо своей оригинальности и даже забавного характера, благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночник в целом, а также на сердечнососудистую систему и вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз получил свое название из английского языка (stretch – тянуться, дотягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Он неразрывно связан практически со всеми фитнес-программами, так как занятия стретчингом начинают и гармонично завершают оздоровительную тренировку.

Пилатес. Метод оздоровительной тренировки, созданный Джозефом Пилатесом, спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Пилатес – это комплекс плавных движений, направленных на развитие гибкости тела, укреплении отдельных мышц и организма в целом. Особое

внимание уделяется мышечному каркасу для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с развитием человека.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширение резервов адаптации и иммунных свойств организма человека [3].

Данные средства физического воспитания наиболее полно удовлетворяют потребности студенток, содействуя повышению физической подготовленности, улучшению психофизических показателей индивидуального здоровья, снижению случаев пропущенных занятий за счет повышения интереса у студенток.

Таким образом, использование спортивно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студенток медицинского вуза является эффективным и актуальным на занятиях физической культурой.

Библиографический список

1. Дворкина, Е.М. Использование нетрадиционных средств физической культуры в формировании здорового образа жизни / Е.М. Дворкина // Восток – Россия – Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : материалы Международного симпозиума. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

2. Дворкина, Е.М. Проектирование технологий спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : монография / Е.М. Дворкина, В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 161 с.

3. Мандриков, В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград: ВГТУ, 2001. – С. 332.

4. Пономарев, В.В. Педагогический аспект оценки умственной работоспособности студентов технического вуза / В.В. Пономарев, Е.М. Дворкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2014 – № 3. – С. 56.

Е.М. Кадомцева

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 активизации занятий физической культурой и спортом и развитию 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 отношение 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 молодежной среде приобретают массовый характер [3; 4].

В последние годы учебный процесс у студентов стал очень интенсивным, они испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии 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 здоровый образ жизни, является не 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 детям любовь 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 дисциплине «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 определении показателей физической культуры студента, которые устанавливаются по нормативам, введенным 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, но и субъектами такой деятельности, а также 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 открывать как можно больше различных спортивных клубов по разным видам спорта, спортивных залов, создавать общероссийские акции, 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: СГМУ, 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. Дворкин, В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профи-

лактики наркомании : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2016. – С. 232-237.

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. – Красноярск, 2012. – С. 256-259.

К.А. Карюкова, О.М. Холодов, С.А. Сова

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Здоровое питание – это прием пищи, обеспечивающий рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Организм ребенка отличается от взрослого очень быстрым ростом и развитием, а также формированием органов и систем. Данными физиологическими особенностями определяются потребности детей и подростков в пищевых веществах и энергии. Эти потребности в веществах и энергии приводят к правильному выбору продуктов для обеспечения организма энергией и нужными веществами.

Рост – это увеличение физических размеров тела или его частей, связанное с увеличением размера или количества клеток, приобретение и улучшение функций, связанных с созреванием органов и систем.

Актуальность темы заключается в том, что большинство детей и подростков не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Основной вред нерационального питания в том, что вредная пища и неправильное ее употребление приводит к заболеваниям, проблемам с работой желудочно-кишечного тракта, язве, гипертонии, ожирению, диабету, болезням сердца. При недостаточности питания у подростков может проявиться дефицит йода, железа.

Также без получаемой физической активности и неправильного питания можно прийти к неправильному росту массы тела и развитию ожирения. Распространенное заболевание у подростков – это гастрит. Эта болезнь проявляется у подростков, которые отказываются от завтрака, не придерживаются режима питания, едят всухомятку и питаются фастфудом.

В детском возрасте организму больше всего нужно правильное питание, ведь здоровое питание для детей – залог крепкого иммунитета и правильного развития всего организма, а качественно сбалансированное меню поможет достичь всех желаемых результатов. Главной задачей родителей является приучение ребенка с раннего возраста к приему только полезных продуктов, по максимуму исключив всю ненужную и вредную для организма еду [3].

В ежедневный рацион должны входить следующие блюда (по возможности) [2].

Фрукты, овощи и ягоды. Благодаря этим продуктам ребенок ежедневно получает необходимые витамины, которые обогащают весь организм нужными веществами, из-за чего дети чувствуют себя бодрее и энергичнее на протяжении всего дня.

Овощной бульон. Поскольку обед должен содержать разные блюда, то на первое лучше всего готовить именно овощной бульон, поскольку он очищает организм от шлаков и придает пищеварению лучшую форму перед употреблением более тяжелой пищи.

Вместо жареного и запеченного мяса лучше кушать отварное, поскольку оно сохраняет больше белка, что более питательно и полезно для организма. При отварке мясо меньше теряет в объеме, что дает возможность насытиться им больше, чем таким же количеством жареного мяса.

Любые продукты, которые способны насытить ребенка нужной суточной потребностью в белках, углеводах и т.д. хорошо подойдут, главное всегда проверять состав, который будет указан на упаковке.

На наш взгляд, самым важным является исключение из ежедневного рациона сухариков и чипсов, т.к. они очень вредны для юного организма, поскольку в них содержатся вещества, способствующие быстрейшему пополнению и ухудшению обмена веществ. Здоровое питание детей сильно зависит от количества употребления подобных продуктов в ежедневном рационе питания. Употребление жареных продуктов, тем более на жире, тоже следует свести к минимуму, т.к. жирная пища образует большее количество шлаков в организме, которые дольше очищаются. Также стоит свести к минимуму употребление сладостей и мучной продукции. Полностью отказываться не нужно, но употреблять исключительно в разумных количествах, ограничив прием желательного по времени, чтобы организм привыкал к графику употребления нежелательной продукции. Но самым основным является не отказ от определенной продукции питания, а четкое соблюдение графика питания, разбитого на весь день, чтобы прием пищи проходил раз в несколько часов небольшими порциями, чтобы не допускать переедания [1].

Организм человека нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах. Эти компоненты должны поступать в организм с пищей в нужном количестве.

При переходе на полезные продукты улучшается пищеварение, что способствует лучшему усвоению пищи и меньшему скапливанию плохих веществ в организме, благодаря чему человек начинает себя лучше чувствовать и в течение дня находится в хорошей физической форме.

При ежедневном правильном питании укрепляются кости и становятся более выносливыми мышцы, поэтому становится гораздо проще справляться с физическими нагрузками. Также при сидячем образе жизни намного реже отекают ноги и сводит спину. В разы уменьшается вероятность развития каких-либо хронических болезней.

При правильном насыщении организма витаминами и минералами улучшается умственная способность человека. Даже если человек чувствует себя отлично и может справляться с любыми умственными и физическими нагрузками, принятие правильного питания только усилит работоспособность. Плюс ко всему улучшается настроение из-за легкости в животе.

Основы правильного питания [4].

Кушать необходимо небольшими порциями, но часто, приблизительно шесть-семь раз в день. Чувство сытости не будет покидать, а кишечник не будет подвержен большим нагрузкам.

Миф о том, что нельзя есть после шести вечера, стоит забыть. Важно только помнить, что последний прием пищи должен проходить не менее чем за три часа до отбоя, а время между завтраком и ужином стоит сократить до двенадцати часов.

Сорок процентов всего ежедневного рациона нужно заполнить овощами и фруктами, поскольку они насыщают человеческий организм всеми необходимыми и полезными веществами и витаминами, без которых тяжело сохранять рабочую энергию на протяжении всего дня.

Нужно приучить себя есть каши, особенно крупяные и злаковые. Давно изучено, что употребление таких каш способствует лучшему очищению организма, благодаря чему чувствуется постоянная легкость.

В качестве быстрых перекусов вместо чипсов лучше использовать орехи или какие-либо бобовые продукты, т.к. в них содержится большое количество ненасыщенных кислот. Чипсы же лучше вообще не кушать или свести их употребление к минимуму.

Для кишечника очень полезны молочные продукты, поскольку они эффективно восстанавливают микрофлору.

Важно, чтобы в ежедневный рацион входило много белка, брать который можно из мяса или рыбы.

Все слышали о том, что человек должен в сутки выпить около двух литров воды, но не каждый придерживается этого правила. При потреблении такого количества воды (не подряд, а в течение суток) организм лучше и быстрее очищается от вредных веществ, налаживая поступление витаминов и минералов.

В состав правильного питания входят также сухофрукты, содержащие большое количество калия, например чернослив, курага, изюм и т.д.

Необходимо контролировать количество поступаемых ежедневных калорий. Существует множество разработанных профессионалами графиков, где показаны детально все основы правильного питания, в схемах которых указано, что среднесуточная норма калорий составляет две тысячи. Продукты с консервантами могут снизить эффективность здорового питания в разы. Следует ограничить количество жареной пищи, заменив ее на вареную или приготовленную на пару.

Вместо лимонадов лучше пить обычную воду или минералку. Не стоит злоупотреблять покупными соками, поскольку содержание сахара в них не меньше, чем в лимонадах.

Как бы ни было тяжело отказаться от сладостей и выпечки, но для поддержания своего организма в тонусе это стоит сделать. Полностью отказываться не стоит, но стараться кушать эти продукты только до обеда, тогда весь сахар успеет переработаться в течение трудового дня.

В заключение следует отметить, что употребление правильной пищи положительно влияет на растущий организм, именно поэтому нужно контролировать процесс потребления пищи и не злоупотреблять вредными продуктами.

Библиографический список

1. Козлова, Е.Д. Фазы утомления и их роль в спортивной деятельности / Е.Д. Козлова, О.М. Холодов, А.В. Переславцев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : материалы VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2019. – С. 196-200.

2. 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 : материалы VII Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 307-309.

3. Холодов, О.М. Безопасность жизнедеятельности / О.М. Холодов, В.И. Дуц, А.М. Кубланов, Т.А. Куликова, И.И. Шуманский. – Воронеж: Элист, 2020. – 208 с.

4. Холодов, О.М. Влияние питания на здоровье студентов и школьников / О.М. Холодов, И.А. Ермаков // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сборник научных трудов. – Симферополь, 2020. – С. 283-268.

К.А. Карюкова, О.М. Холодов, С.Э. Борзых

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

В настоящее время актуальной проблемой и тенденцией стало употребление алкоголя и наркотиков. Самой страшная тема для молодежи – это употребление наркотиков. В России на 2019-2020 год около 6 млн человек употребляют наркотики. 20% людей от общего количества – возраста 9-13 лет; 60% – это молодые (16-30 лет); 20% – люди старше 30 лет. Несмотря на то, что такое большое количество людей употребляют наркотики, все равно их воспроизводят и продают (неофициально). Смертность в России от наркомании – примерно 70000 человек в год, а если это число поделить на количество дней, то в день умирает около 200 человек. Люди погибают, потому что превышают дозу, из-за этого происходит остановка сердца или работы мозга; ломка, которая происходит от того, что отсутствует некая доза наркотиков, может привести к галлюцинации, и человек доходит до самоубийства (спрыгнет с крыши, бросится под машину, повесится и т.д.) [4].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, который направлен на оздоровление, профилактику и укрепление организма. Человек примерно на 60% зависит от здорового образа жизни (питание, нормированный сон, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и т.д.).

Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака, алкоголя, наркотиков и многих других вредных привычек, формирование здорового питания и занятия физической культурой.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она формирует гармоничность и отличное физическое состояние на долгие годы.

Физическая культура является важным средством, воспитывает в человеке силу духа, гармонию, моральную чистоту и физическое совершенство. Основные элементы физической культуры – это утренняя зарядка, ФУ (физические упражнения), спорт, личная гигиена, закаливание, активность, физический труд.

В ходе исследования было установлено, что наркозависимость – распространенная проблема в России. Наркозависимость (наркомания) – это навязчивое состояние, от которого начинается бесконечный поиск наркотических веществ. Причины наркозависимости бывают разные, например: генетика (с рождения у каждого человека уровень гормона счастья разный, и от этого напрямую в будущем зависит, какое у ребенка будет мышление), хорошие самочувствие в момент применения наркотических средств, борьба

с психическими заболеваниями, нелегальные стимуляторы, любопытство и давление окружающих [3].

Что способствует и толкает подростков к употреблению наркотических средств? Причин очень много, например, проблемы в семье, стресс, проблемы в школе или бросила девушка. Но в этот момент кто-нибудь найдется и предложит отвлечься от причин, так сказать, поднять настроение и справиться с такими тяжелыми мыслями.

Некоторые употребляют наркотические вещества, потому что это круто, это в моде, чтобы казаться взрослым и самоутвердиться перед друзьями. В стране на сегодняшний день достать наркотики очень просто, их даже могут предлагать в школе или прятать в туалете. Изначально их предлагают бесплатно, а только потом, когда подростку это понравилось и ему хочется еще и еще, уже за большую сумму денег.

Итак, профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта. Федеральный закон РФ от 25 октября 2006 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона "О наркотических средствах и психотропных веществах"» дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде [1]:

– профилактика наркомании – политические, экономические, социальные, медицинские, физкультурно-спортивные мероприятия, которые направлены на предупреждение и распространение наркомании в России и не только;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда ЗОЖ, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркотическим препаратам.

Анализ многочисленных публикаций и постов позволяет выделить 3 этапа.

Первый этап предполагает применение различных средств, методов, форм занятий физической культурой и спортом с молодежью. Цель: отвлечение подростков от вредных привычек, заполнение свободного времени, формирование веселого взгляда на жизнь, повышение стрессоустойчивости.

Второй этап выражается в установках на оздоровление и приобретение ЗОЖ.

Третий этап предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности в процессе занятий физической культурой и физическими упражнениями.

Информационно-образовательные акции антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и молодежи. Цель: освоение ими знаний о непредвиденных и плохих последствиях, опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирование умений и навыков корректировки своего

психоэмоционального и физического состояния и вообще удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах.

Агитационно-пропагандистские акции – это технология, которая напрямую реализует содержание антинаркотической пропаганды и является важным компонентом любого профилактического мероприятия физической культуры и спорта. Главная идея: повышение эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике и антинаркотической пропаганде; внедрение ее во все организации и учреждения, где есть физическая культура и спорт, учреждения младшего, среднего, высшего и дополнительного образования, спортивных федераций и клубов.

Спортивно-массовые мероприятия – основное направление профилактики антинаркотической пропаганды и социальных явлений в физической культуре и спорте. Спортивно-массовые мероприятия влияют на человека очень хорошо, физическая культура и спорт воспитывают у молодежи прежде всего силу воли, силу духа, человек становится более целеустремленным, у него появляется цель перебороть свои вредные привычки.

Библиографический список

1. Левченко, М.С. Особенности решения проблемы наркомании среди молодежи / М.С. Левченко, О.М. Холодов, Н.Р. Аббасов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2019. – С. 331-333.

2. Солосина, М.Е. Курение и его разрушающие факторы. Проблема пассивного курения в обществе / М.Е. Солосина, О.М. Холодов, А.В. Переславцев // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2019. – С. 89-93.

3. Холодов, О.М. Гигиенические требования к построению спортивного занятия и тренировки / О.М. Холодов, И.И. Шуманский // «Олимпия спортида замонавий илм-фан» Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўп-лами. – Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – С. 389-390.

4. Холодов, О.М. Проблема алкоголизма и наркомании в современном обществе / О.М. Холодов, С.М. Чернышов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : материалы Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. – С. 189-195.

А.Н. Касьяненко, А.А. Машкова

Роль гимнастики для глаз в учебной деятельности студента

В XXI веке, в веке цифровизации, информатизации большинства процессов, все большее распространение приобретает проблема ухудшения зрения, встречающаяся у людей самых разных возрастов.

Большинство современных деятельности, профессий требует применения информационных технологий. Сегодня вряд ли удастся найти хотя бы одного человека, не использовавшего каждый день смартфон, компьютер, планшет и иные гаджеты. И действительно, наше общество уже сейчас поставлено в те рамки, в которых невозможно взаимодействовать без помощи девайсов. Все это породило высокую заболеваемость близорукостью (миопией).

Близорукость – заболевание, характеризующееся нечетким видением предметов, находящихся на дальнем расстоянии. При миопии изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней (рис.1.) [2].

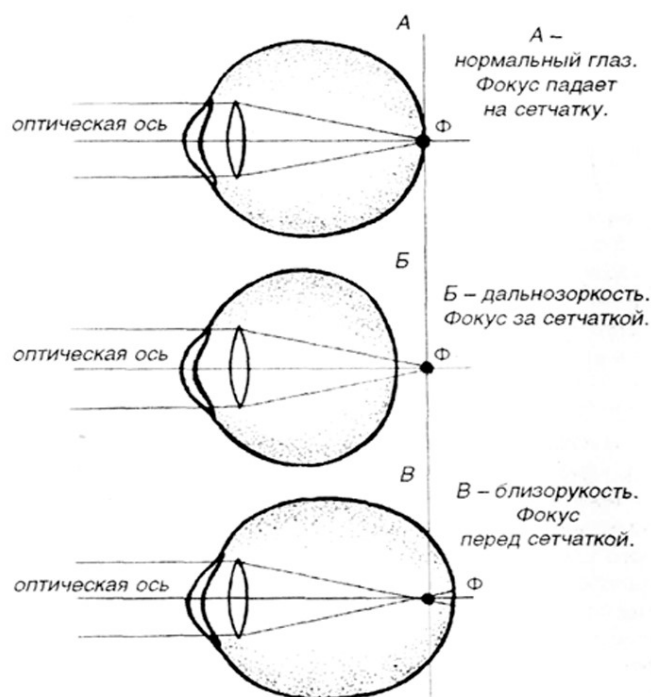


Рис. 1. Схема фокуса глаза [3]

Миопия прогрессирует не сразу, а постепенно. Так, принято выделять несколько степеней заболевания, определяемых количеством диоптрий, на которое необходимо уменьшить преломляющую силу глаза:

- слабая степень – до 3 диоптрий;
- средняя – от 3,25 до 6 диоптрий;

– высокая – свыше 6 диоптрий.

Причинами развития близорукости являются: неправильная форма глазного яблока, слишком сильное преломление световых лучей, наследственный фактор и др. Однако сегодня самой распространенной причиной снижения зрения являются неблагоприятные условия зрительной работы, включающие чрезмерное использование гаджетов, чтение в неприемлемых положениях, плохое качество освещения и др.

По последним данным снижение зрения наблюдается у каждого второго гражданина России. Снижение зрения часто происходит в раннем возрасте, и в первый класс уже 5% детей приходят с миопией [4]. К окончанию высшего учебного заведения этот уровень увеличивается до 50-70% студентов.

В настоящее время студенту невозможно обойтись без использования различных гаджетов в течение учебной деятельности. Так, многие современные преподаватели предлагают альтернативу бумажному варианту учебника в виде электронного варианта, требующего использования смартфона, планшета, электронной книги.

При поиске различного рода информации современный студент в редком случае направится в библиотеку. Чаще всего тинейджеры предпочитают «серфить по Интернету».

Все вышеперечисленные действия, а также желание скрасить досуг за использованием девайса приводят к увеличению времяпровождения вблизи экрана компьютера, смартфона и т.д. Именно таким студентам зачастую ставится диагноз «миопия».

Согласно многочисленным прогнозам к 2050 году ожидается повышение уровня заболеваемости миопией: более половины населения станут близорукими [5].

Таким образом, одним из главных вопросов для категории студентов и человечества в целом является вопрос о сохранности зрения в современных условиях учебной, рабочей деятельности.

Ведущие офтальмологи рекомендуют ряд правил, которые необходимо выполнять в течение всей жизни. Основными из них являются соблюдение грамотно сбалансированного рациона, снижение длительности чрезмерных зрительных нагрузок и выполнение гимнастики для глаз.

Гимнастика для глаз – это специально разработанный комплекс упражнений, целью выполнения которого является снижение напряжения с глазных мышц и их укрепление.

Первые прототипы гимнастики для глаз были созданы еще в древности, когда создавались различные комплексы не только для развития тела, но и для улучшения зрения.

Сегодня же в общем доступе находятся комплексы упражнений для глаз по У.Г. Бейтсу, М.Д. Корбет, В.Г. Жданову. Рассмотрим ниже более подробно гимнастику для глаз по У.Г. Бейтсу и В.Г. Жданову.

Теория упражнений Бейтса строилась на том, что снижение зрения было связано с чрезмерным напряжением глазодвигательных мышц, растягивающих и сокращающих глазное яблоко, а также с психической утомляемостью головного мозга.

Пальминг – одно из упражнений гимнастики для глаз по У.Г. Бейтсу. Офтальмолог из США был уверен в том, что достаточно длительное закрытие глаз способствует улучшению зрения. Необходимо разогретыми ладонями закрыть глаза и не убирать их от лица до того момента, пока не останется один черный фон. Однако позже было доказано, что с научной точки зрения данное упражнение способствует лишь устранению симптомов «сухого глаза».

Также офтальмолог утверждал, что лечению заболеваний глаз могут способствовать солнечные лучи. В процессе выполнения «соляризации» Бейтс предлагал смотреть на солнце через ладони, а затем полностью приоткрывать глаза. Нецелесообразность данного метода была подтверждена тем, что солнечные лучи провоцируют развитие иных заболеваний (помутнение хрусталика, птеригиум и даже развитие меланомы).

Таким образом, некоторые методы проведения гимнастики для глаз противоречили законам физиологии и анатомии, теория У.Г. Бейтса была опровергнута в 1984 году, однако многие последователи смогли ее усовершенствовать и применить на практике.

В.Г. Жданов – общественный деятель, разработавший свой комплекс упражнений для глаз на основе методики У.Г. Бейтса. Методика Жданова отличалась тем, что не включала такие упражнения, как пальминг и соляризация, получившие сомнительную оценку среди общественности.

Основой упражнений В.Г. Жданова является процесс моргания, обеспечивающий расслабление мышц. Моргать необходимо быстро, но без напряжения в течение половины минуты.

Комплекс упражнений для глаз В. Г. Жданова включает следующие упражнения (рис. 2.):

- упражнение «стрелки» подразумевает направление глаз поочередно вправо, влево в течение минуты;
- упражнение «диагонали» требует движения взгляда, соответственно, по диагонали. Всего выполняется 7-10 движений. Далее необходимо двигать взгляд вверх и вниз в течение 7 раз. После каждого такого упражнения необходимо поморгать в течение 10-15 секунд;
- упражнение «прямоугольник» связано прежде всего с воображением и визуализацией. Необходимо нарисовать воображаемый прямоугольник в

воздухе, а затем стереть его в обратном направлении, повторять данное упражнение 3 раза.

– принцип выполнения «зигзагов» основывается тоже на воображении, необходимо начать рисовать воображаемые зигзаги с верхней точки в нижнюю, а затем наоборот в течение 5 раз.

– для выполнения упражнения «цифры» необходимо представить циферблат. Глазами двигают по часовой стрелке, при этом взгляд останавливается на 3, 6, 9, 12 часах. Все это необходимо выполнять в течение двух полных оборотов в одном направлении и обратном.

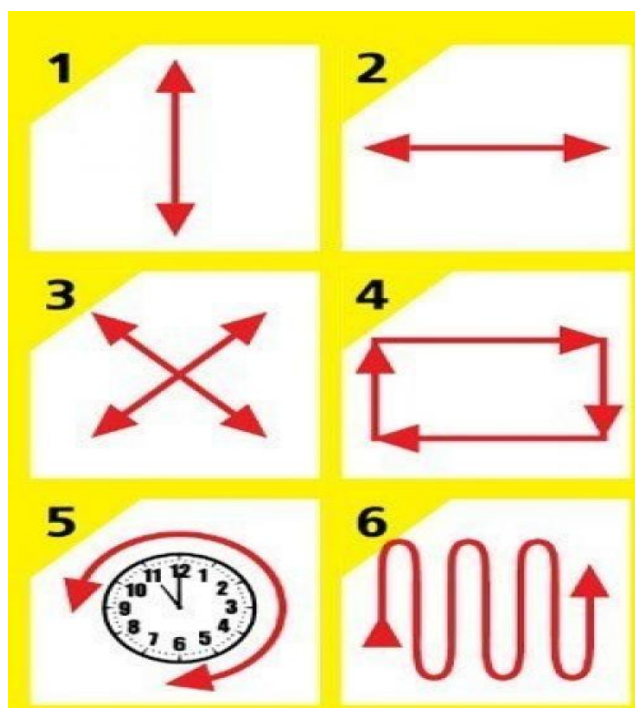


Рис.2. Упражнения для глаз по методу В.Г. Жданова [6]

Эффективность данной гимнастики для глаз доказана уже сегодня. Однако существуют ряд необходимых условий для достижения наилучшего результата.

Во-первых, упражнения необходимо выполнять как можно чаще, а именно ежедневно, 2-4 раза в день: утром, перед сном, во время перерывов в учебе/на работе. Во-вторых, перед выполнением комплекса упражнений необходимо провести небольшую зарядку для всего тела, которая поможет снять усталость и напряжение. Для этого необходимо выполнить самые простые упражнения, такие как вращение плечами, головой и др.

В ходе исследования, проводившегося в Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого, была доказана эффективность гимнастики для глаз совместно с проведением общеукрепляющих упражнений. Так, у студентов, выполняющих программу по физической культуре,

включающую комплекс общеукрепляющих упражнений со специальными для глазного аппарата, наблюдалось улучшение зрения [1].

Таким образом, уже сегодня наблюдается необходимость внедрения упражнений для глазных мышц в качестве профилактики нарушений работы зрительного аппарата. Гимнастику необходимо выполнять не только дома, но и во время учебной деятельности. Возможно, необходимо рассмотреть выполнение гимнастики для глаз как отдельный элемент занятий по физической культуре в учебных заведениях, что позволит уменьшить риск ухудшения остроты зрения и укрепить зрительный аппарат.

Библиографический список

1. Локтионова, Ю.И. Обзор научных публикаций о пользе занятий физической культурой при заболеваниях зрительного аппарата / Ю.И. Локтионова, Н.В. Савкина // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-nauchnyh-publikatsiy-o-polze-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-pri-zabolevaniyah-zritel'nogo-apparata>.

2. Юрьева, Т.Н. Миопия и ее осложнения / Т.Н. Юрьева, А.В. Григорьева, Ю.С. Пятова // Acta Biomedica Scientifica. – 2015. – № 6 (106). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/miopiya-i-eyo-oslozhneniya>.

М.Д. Кудрявцев, А.В. Горелик, С.А. Фомин, Т.В. Лепилина

ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

В нашем мире молодые люди смотрят в популярных социальных сетях на моделей с обложек, имеющих стандарты 90-60-90, и начинают подвергать себя воздействию различных диет, которые помогут скинуть лишние килограммы. Однако молодые люди совсем не задумываются о том, что организм у каждого разный, и не все смогут вынести испытание диетами, так как это может привести в первую очередь к серьезным проблемам пищеварения, а затем и в целом нанесет значительный урон состоянию здоровья. То, что подходит для одного, не означает, что это подойдет другому.

По некоторым источникам насчитывается 28000 различных диет. И эта немаленькая цифра с каждым годом увеличивается все больше и больше. Неизвестно, сколько за год придумывается диет, но по данным статистики около 66% американцев каждый год садятся на новомодную диету.

Ученые и врачи продолжают спорить о том, вредна или все-таки полезна диета для человека и как она влияет на организм и общее здоровье.

Если начать разбираться в этом, то можно сказать, что развитие диет началось еще в двадцатом веке, когда начали производить различные диетические продукты.

В 1970 году стал подниматься вопрос о лишнем весе и психологическом влиянии на людей из-за этого. В 1980-х годах появилась формула, которая была предназначена для успешного похудения. Применялось на практике это так: сначала подготавливается психологическое состояние худеющего, затем расписывается сама диета и физические нагрузки. С того времени было придумано еще очень много различных диет [1].

В Древней Греции атлеты, которые следили за своей фигурой и старались ее поддерживать перед соревнованиями, использовали в составе своего рациона только белок, но при этом исключали все углеводы, то есть хлеб, овощи и фрукты. Соблюдение этой диеты приводило к тому, что вес непосредственно снижался. Так как отсутствие углеводов возмещается белками, такие диеты называют «белковыми» или «протеиновыми».

Диета в переводе с греческого означает образ жизни, режим питания. В наше время в обществе за этим значением закрепился стереотип, из-за которого слово «диета» воспринимается как что-то запрещающее, то, что ограничивает человека и означает в итоге голодовку.

Многие садятся на голодовку, но не многим удается придерживаться принципов правильного питания и понимать его значение в системе формирования основ ведения здорового образа жизни у молодежи. В погоне за идеальной фигурой девушки очень часто отдают предпочтение слишком жестким диетам, рассчитывая на то, что такие диеты помогут им за короткий период избавиться от лишних килограммов. Но как результат после таких диет организм дает о себе знать и вес возвращается обратно, а иногда и возрастает еще больше. Чтобы такого не происходило, диетологи разработали множество видов правильного питания, благодаря которым можно медленно, но безопасно для здоровья избавиться от нежелательных килограммов [2].

Классификация диет [1, 3].

Жесткая диета. Заключается в том, чтобы за короткие сроки, примерно за 7-15 дней, снизить вес на 5-6 килограммов. Состоит она из низкокалорийных продуктов, таких как кефир, гречка, яблоки, рис и так далее. Можно чередовать эти продукты по дням, то есть в один день – кефир и гречка, в другой день – яблоко и кефир, и так поочередно. Единственный плюс в этой диете – это быстрая потеря веса, на ней действительно можно потерять от 5 до 6 килограммов веса тела.

Но, к сожалению, минусов у таких диет больше, чем плюсов. В первую очередь теряется масса внутренних органов, это может повлечь за собой некоторые сбои в организме, затем сгорают не какие-то жировые отложения, а мышечная масса тела, что может нарушить обмен веществ. А вернуться к

нормальному функционированию организма и обмену веществ будет намного сложнее.

Ограничительная диета. Это диеты, при которых нужно понижать употребление калорий в рационе. Существуют углеводные диеты, при которых сокращают до минимума белки и жиры, и белковые, где сокращают углеводы.

Минус таких диет в том, что из-за нехватки тех или иных веществ происходит нарушение обмена веществ и затем наступают тяжелые последствия.

Лечебная диета. Они прописываются врачами при обнаружении у человека какого-либо заболевания, например заболеваний печени или желудочно-кишечного тракта, при которых необходимо соблюдать определенную диету. Такие диеты разработаны Министерством здравоохранения, им присвоены номера с 1 по 15.

При таких диетах обычно запрещается принимать в пищу определенные продукты питания, которые плохо влияют на больного. Продолжительность этих диет может быть разной. Это зависит от степени заболевания. Некоторые лечебные диеты могут быть от момента заболевания до выздоровления, а некоторые могут длиться всю жизнь. Обычно эти диеты назначают при хронических заболеваниях, таких как сахарный диабет, панкреатит и так далее.

Оздоровительная диета. Это самая безопасная и лучшая из всех диет, которые существуют, так как она нацелена на то, что оздоровить организм и поддерживать в целом здоровье в теле человека. По сути, оздоровительная диета – это и есть правильное питание.

Такая диета включает в себя сбалансированное питание и рациональное употребление продуктов, которые богаты полезными веществами и микроэлементами.

Диета направлена на то, чтобы очистить организм от шлаков и токсинов, а главное, нормализовать психологическое состояние человека.

Современным молодым людям необходимо понять самое важное: с помощью правильного рационального сбалансированного питания и оздоровительных занятий физическими упражнениями можно действительно добиться значительных успехов в формировании основ ведения здорового образа жизни и, соответственно, желаемых результатов в похудении.

Библиографический список

1. Валеология : учебно-методическое пособие / сост. Л.И. Алифанова. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2012. – 96 с.
2. Панин, И.Г. Раздельное питание для взрослых и детей / И.Г. Панин // Серия: Целительные практики. Энциклопедия. – М.: Вектор, 2006. – 170 с.

3. Справочник технолога общественного питания / Л.М. Алешина, Л.В. Бабиченко, Н.И. Ковалев. – М.: Экономика, 1984. – 336 с.

Н.В. Люлина, Л.В. Захарова

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Спорт оказывает огромное влияние на социально-экономические и политические процессы современного общества. В связи с этим государственной пропаганде здорового образа жизни и развития человеческого потенциала принадлежит особое место в процессе становления спорта как специфической инфраструктуры современного массового движения. Одним из основных направлений этого движения является физическое воспитание подрастающего поколения. Ведь именно правильное физическое воспитание является залогом здоровья.

В современном мире технического прогресса почти каждый человек обладает массой обязанностей. Из-за этого с горой мелких житейских и технических проблем человек просто забывает о своем здоровье. И вспоминает о нем, когда болезни уже находятся в прогрессирующем или же вовсе запущенном состоянии. Эти заболевания получили название «болезни цивилизации». Они особенно распространены в развитых государствах, их возникновение связано с достижениями в научно-технической области. Особо актуальна эта проблема у подростков, так как именно они являются наиболее зависимыми от различных технических средств. Решить эту проблему можно регулярной работой над собой, а именно ведя активный и здоровый образ жизни, правильно и полноценно питаясь, регулярно контролируя свое самочувствие и занимаясь спортом.

Физическое воспитание – часть общего воспитания:

- направлено на укрепление здоровья, гармонического развития организма человека;
- ориентировано на улучшение самочувствия;
- нацелено на гармоничное формирование и развитие организма человека;
- один из показателей состояния физической культуры в обществе.

Основные средства физического воспитания – занятия физическими упражнениями, закаливание организма, гигиена труда и быта. В условиях современного общества для работы требуются физически здоровые,

крепкие, выносливые и способные переносить тяжелые нагрузки люди. Именно выработке этих качеств способствует физическое воспитание.

Люди с высоким показателем физической работоспособности обладают высокой устойчивостью к неблагоприятным факторам окружающей среды, к переохлаждению, сохранению гомеостатических функций организма и многим другим показателям. Компенсацией дефицита двигательной активности может быть как целенаправленная физическая культура, реализуемая в образовательных учреждениях, так и самодеятельные, секционные и другие виды программы [3].

Студенческий возраст является заключительным этапом формирования и становления личности. Именно в этот период происходит активное развитие нравственных и эстетических чувств, становление стабильности характера. В этом возрасте студент переходит к решению собственных взрослых задач на базе сформировавшейся личности, возникает желание тесного сотрудничества с другими. Ведущими сферами деятельности для студента являются учебно-профессиональная и научно-исследовательская. Поэтому физическая культура и спорт являются главным средством укрепления здоровья. Также следует сказать, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче проходят такой непростой этап своей жизни, как студенчество, так как они менее болезненно реагируют на резко увеличившиеся нагрузки по учебе и недосыпание. Также продолжительное ограничение двигательной активности приводит к уменьшению интеллектуальной работоспособности, ослаблению скелетной мускулатуры, нарушению осанки.

В процессе занятий физической культурой происходят также приобретение учащимися знаний об эффективных способах выполнения двигательных действий, усвоение правил закаливания организма и требований гигиены, внедрение полученных знаний в повседневную жизнедеятельность учащегося.

К наиболее эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: выполнение оптимальных физических упражнений, смена вида деятельности, правильное питание, большее пребывание на свежем воздухе, здоровый сон [2].

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и улучшение самочувствия, правильное физическое развитие, повышение работоспособности, как физической, так и умственной, формирование, развитие, а также совершенствование природных двигательных качеств, обучение новым видам движений, формирование и развитие основных двигательных качеств, формирование нравственных качеств, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, развитие желания быть

здоровым, энергичным, приносить радость себе и окружающим людям. Но в современном мире основная масса студентов чаще предпочитает пассивные развлечения, нежели активные. Лишь малая часть студентов предпочитают посвящать свободное время самообразованию, познанию, развитию и физической активности. Здоровый образ жизни формирует оптимальные условия с целью нормального течения физиологических, а также психологических процессов.

Каждый человек должен самостоятельно прийти к выводу о том, что физическая активность является важной составляющей для поддержания своего здоровья в норме. Главное – прийти к данному заключению своевременно и начать вести правильный, здоровый и полноценный образ жизни, так как здоровая жизнь открывает для любого человека новые возможности для осуществления намеченных целей.

Кроме того, следует помнить, что заниматься физической культурой необходимо не заставляя себя, а с удовольствием, так как лишь подобным способом занятия физической культурой будут давать хорошие результаты.

Прогрессивный 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 [1].

Для развития физического потенциала студентов необходимо учитывать уровень их здоровья. Следует уделять большое внимание организации и пропаганде здорового образа жизни. В студенческой среде необходимо создать максимально возможные условия для сохранения, развития и укрепления духовного, физического и эмоционального здоровья не только студентов, но и всех участников учебного процесса. Проведение различных спортивных мероприятий способствует личностному росту участников, благодаря им студенты учатся эффективно взаимодействовать и развивать свой физический потенциал. Постепенное расширение сферы общения и деятельности учащихся помогает им в формировании опыта здоровьесбережения, его самоконтроля. Развивая свой физический потенциал, студент учится ответственности за жизнь и здоровье, как свои, так и окружающих.

Для формирования здорового образа жизни необходима в первую очередь мотивация самого студента. Для того чтобы привить интерес учащегося к физическим нагрузкам, нужно сформировать представление о позитивных факторах, которые напрямую показывают взаимосвязь между спортом и здоровьем человека. Затем необходимо рассказать об основах правильного, здорового питания, порекомендовать продукты, которые следует употреблять в пищу, а какие необходимо исключить. Следует уделить особое внимание вредным привычкам, рассказать о том, какое пагубное и негативное влияние они оказывают на организм человека, прочесть лекцию о

вреде курения, алкоголя, а также разъяснить студенту, что не следует бояться обращаться к врачу по любым вопросам и проблемам, связанным с состоянием здоровья, чаще обследоваться, чтобы исключить формирование и развитие тех или иных заболеваний.

Физическая культура, как и любая культура, должна закладываться с самого рождения человека и поддерживаться в дальнейшем в течение всей жизни человека.

В системе общекультурных ценностей, осваиваемых человеком, значимое место занимают ценности физической культуры, овладение которыми в значительной степени предопределяет здоровый образ жизни. Большая часть молодого поколения до конца не понимает всю важность физической культуры, но ведь именно она дает возможность вплоть до глубокой старости сохранять свое здоровье. В последние десятилетия это является особо актуальным, так как сейчас происходит сокращение доли физического труда на производстве и в бытовой жизни, а также усиливается воздействие на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерациональное питание, различные стрессы и т.д., что отрицательно влияет на здоровье. Именно поэтому одной из важнейших задач в современном мире является развитие потребности в систематической и постоянной физической активности.

Освоение ценностей физической культуры обеспечивает молодых людей осознанием трудностей жизни, может помочь сформировать духовно-нравственные аспекты самооценки личности. Это, в свою очередь, требует формирования, а также развития возможности к общекультурному самовыражению. Это означает, что формирование потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умения распознавать истинные культурные ценности. Проявлением подобного стремления считается участие студентов в формировании и деятельности инициативных объединений в области физкультурной деятельности по интересам, способность содержательно и творчески проводить свое свободное время, применяя в таком случае разнообразие возможностей, что предоставляют разновидности физической культуры.

Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в четко специфицированном разделении в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в обществе на современном этапе [4].

Состояние здоровья учащейся молодежи – вопрос не только медицинский, но и социальный. Здоровый образ жизни невозможно приобрести один раз и на всю жизнь. Образ жизни может являться здоровым только в том случае, если он развивается и расширяется новыми и полезными для здоровья компонентами и привычками. По этой причине здоровому образу жизни необходимо следовать постоянно, а не от случая к случаю.

Библиографический список

1. Антонова, Е.Ю. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности / Е.Ю. Антонова, Е.Ф. Проскурина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сборник статей по материалам XXII Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2019. – С. 6-10.
2. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С. 409-411.
3. Калинина, Л.Н. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях сибирского региона / Л.Н. Калинина, О.Н. Московченко, Р.Я. Проходовский // Журнал Вестник КрасГАУ. – 2010. – № 10. – С. 213-218.
4. Проблема незаинтересованности студенческой молодежи в физическом воспитании: причины и последствия / В.В. Вольский, А.В. Харькова, М.Д. Лучникова [и др.] // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы международной научно-практической конференции. – Пенза, 2018. – С. 112-117.

А.Ю. Мунгалов, А.Ю. Титова

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проблемно-дискуссионное поле данной статьи определено следующим образом: «Роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни».

Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижение уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одними из причин являются недостаточные наличие и использование эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни.

Таким образом, актуальность темы обуславливается значимостью двигательной активности в формировании здорового образа жизни индивида.

Существует теснейшая взаимосвязь двигательной активности, здоровья и заболевания индивида. Малоподвижный образ жизни способствует нарушению рефлекторных связей, приводящих к большим изменениям в работе сердечно-сосудистой системы и иных органов человека. Чтобы

нормально функционировала вся система человека, необходимы максимальные двигательные действия.

Оптимальные двигательные действия смогут обеспечить ежедневные занятия физическими упражнениями (ФУ), эффект от которых будет определяться их содержанием [1; 2].

Понятие ЗОЖ уже давно не является новым и воспринимается всеми как известное явление. Однако общепринятого представления о его структуре у современных людей не существует. Стремление к достижению здоровья через использование одного или двух компонентов здорового образа жизни не обеспечивает оздоровительного влияния на организм человека. По этой причине очень важно иметь полное представление о сущности ЗОЖ людей и всех его элементах.

ЗОЖ отражает обобщенную структуру форм жизнедеятельности, для которых характерными являются единство и целесообразность процессов самодисциплины, самоорганизации, саморазвития, саморегуляции. ЗОЖ создает такую среду, в которой возникают реальные предпосылки для высокой работоспособности, творческой самоотдачи, психологического комфорта, раскрытия потенциала личности.

В качестве основных принципов ЗОЖ можно выделить следующие:

– культивация положительных эмоций, которые способствуют психическому благополучию на основании всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

– рациональное питание как ведущий фактор здоровья;

– двигательная активность;

– эффективность организации трудовой деятельности;

– сексуальная культура;

– отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, курение и т.д.)

как решающий фактор сохранения здоровья.

Организуя собственную жизнь, личность вносит в нее определенную упорядоченность, используя устойчивые структурные компоненты. К примеру, это может быть определенный режим. Такие характеристики являются устойчивыми и образуют барьеры, ограждающие от негативных воздействий окружающей среды.

В высшем учебном заведении особое внимание руководства обращено к занятиям студентов физической культуры и спорта как важной составляющей здорового образа жизни [3].

К объекту спорта относится спортивный зал. Он является базой для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» всех образовательных программ, которые реализуются в учебном заведении, а также спортивных секций, работа которых организована в учебном заведении.

Среди видов спорта волейбол и баскетбол являются наиболее популярными спортивными играми студентов.

Педагогическое наблюдение проводилось за игровой деятельностью волейболистов студенческой команды учебного заведения и показало, что команда неоднократно становилась победителем в различных соревнованиях.

Содержание ФУ определяет совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, которые будут проходить под действием ФУ в организме человека при их выполнении. Специально подобранные и составленные комплексы ФУ будут положительно влиять на оздоровительную и образовательную сферу индивида [3].

Итак, проанализировав доступную научную литературу, мы можем отметить следующее.

1. Благодаря ФУ повышается уровень здоровья человека.
2. Организм человека становится более устойчивым к разного рода заболеваниям, а также пагубным воздействиям окружающей среды.
3. С помощью ФУ человек становится более устойчивым к стрессам, а эмоциональное состояние становится более устойчивым.
4. Снижается число и тяжесть различных заболеваний [4].

Из всего вышеперечисленного мы поняли, что систематическое занятие спортом оказывает большое влияние на организм человека. Поэтому на занятиях физической культурой очень важно стимулировать у обучающихся желание самостоятельно заниматься спортом. Систематические занятия спортом должны войти в жизнь каждого, кто желает сохранить здоровую и радостную жизнь.

Библиографический список

1. Виноградов, Г.П. Специфика воздействия силовых видов физических упражнений на здоровье занимающихся / Г.П. Виноградов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сборник научных трудов. – СПб., 2000. – С. 123-128.
2. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания : пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина ; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2021. –156 с.
3. Татарова, С.Ю. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Потенциал современной науки. – 2016. – № 1 (18). – С. 135-137.
4. Чаплыгина, Е.В. Применение современных оздоровительных физических упражнений для девушек в процессе занятий физической культурой в вузе / Е.В. Чаплыгина // Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VII

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2018. – С. 185.

А.Ю. Мунгалов

НАРКОТИКИ ИЛИ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Наркомания (от греч. *nark* – сон, оцепенение и *mania* – страсть, безумие). В разных источниках, таких как словарь Ушакова, педагогический терминологический словарь, криминалистическая энциклопедия и т.д. можно найти абсолютно разные определения этого слова. Но, как бы ни звучало это определение, в нем всегда будут слова «зависимость», «влечение», «привычка». Сам перевод слова говорит за себя. Употребляя наркотики, человек ощущает внезапное чувство счастья и восторга, у него повышается настроение, он чувствует, как его тело заполняется безмятежным блаженством, т.е. он погружается в эйфорию (в наркологии – синдром наркотического опьянения).

Виды наркомании.

1. Опиоидная наркомания. Меняет личность практически сразу, то есть достаточно 1-2 применений, чтобы стать зависимым. При отказе от данного вида наркотического средства появляется ломка (абстинентный синдром).

Признаки опиоидной наркомании: бледность кожи, расчесывание тела и мест инъекций, сужение зрачков, гиперрефлексия, появляется множество заболеваний, т.к. иммунитет сильно снижается.

Исход. Летальный исход, по статистике, наступает при передозировке (кома и паралич дыхательного центра).

2. Кокаиновая наркомания. Кокаин – это дорогостоящий наркотик, поэтому, чтобы снизить его стоимость, наркоторговцы добавляют к чистому кокаину различные примеси, такие как, например, сода, что достаточно безопасно. Но одной содой не обходится. Примеси бывают и достаточно токсичные: стиральный порошок и яды.

Признаки кокаиновой наркомании: следы белого порошка на одежде, хронические заболевания носа (заложенность и воспаление), расширенные зрачки, покраснение белков глаз, изменение в поведении.

Исход. Появляется зависимость, органы жизнедеятельности сердца, легкие, мочеполовая система, ЦНС, желудочно-кишечный тракт, мышечные ткани – все это приходит в негодность.

3. Амфетаминовая наркомания. Ощущать действие амфетамина достаточно приятно, но до тех пор, пока его действие не прекратится. А длится оно совсем не долго, всего 2 часа. После прекращения действия наступает резкая апатия, появляется депрессия и неприятные переживания.

Признаки амфетаминовой наркомании. Повышенная активность, размашистые движения и жестикуляция, слишком эмоциональная речь, зрительные и слуховые галлюцинации, потеря аппетита и сна.

Исход. Передозировка амфетамином сопровождается острым бредом, идеями преследования и отношения. Человек становится опасным для себя и для окружающих. Появляется деперсонализация.

4. Каннабиодная наркомания. Вызывает постепенное привыкание.

Признаки каннабиодной наркомании: повышение аппетита, постоянная сонливость, неутолимая жажда, покраснение глазных яблок.

Исход. Приводит к переходу на более тяжкие наркотики (кокаин, героин, соли и т.д.).

5. Солевая наркомания. Самые опасные синтетические наркотики, которые провоцируют стремительную деградацию личности.

Признаки: тризм жевательных мышц, резкое похудение, зрительные обманчивые восприятия, бессонница и отсутствие аппетита, резкие перепады настроения, агрессия.

Исход. Приводит к истощению всех систем организма, летальный исход из-за отказа внутреннего органа.

6. Спайсовая наркомания. Вызывает тяжелые психопатологические симптомы, являющиеся необратимыми.

Признаки. Покраснение белков глаз, постоянная жажда, сухой кашель, тошнота, заторможенность и неадекватность.

Исход. Нарушение работы жизненно важных органов: печень, сердце, почки и т.д.

Как известно, сейчас проблема наркозависимости является достаточно серьезной и, конечно же, ведется статистика наркозависимых в мире. Она формируется из двух источников.

МВД России – ведомство ведет учет задержанных торговцев и объема изъятых наркотиков.

Минздрав России – ведомство ведет учет наркозависимых граждан, которые находятся на лечении.

В России насчитывается около 6 миллионов наркоманов, большинство из которых – молодежь от 16 до 30 лет.

Если сравнивать с 2012 годом, то за 9 лет объем изъятых из оборота наркотиков в России вырос более чем на 3 тонны. В 2021 году он составил 35600 кг. Для сравнения: это составляет примерно 20% от общемировых данных по изъятию психоактивных веществ.

Что делать?

«Я принимаю его в очень небольших дозах каждый день, чтобы не было депрессии и для хорошего пищеварения, с большущим при этом успехом». Это слова Зигмунда Фрейда. Именно он стал первым в мире автором стратегии заместительной терапии наркотической зависимости. На протяжении многих лет он воспевал препарат и его терапевтические свойства.

Карл Саган – астрофизик, искатель инопланетного разума – не только регулярно накуривался марихуаной, но и честно отстаивал честь этого наркотика.

Помимо них еще достаточно много ученых и очень умных людей, которые употребляли наркотические средства. То есть от наркотиков их не спасало даже чрезмерное увлечение наукой. А наркотики спасали их от депрессии.

Что же тогда может помочь в борьбе с наркозависимостью, кроме специальных лечебниц или других дорогостоящих клиник? А может, можно просто это предотвратить?

В стратегии государственной антинаркотической политики РФ, направленной на снижение спроса на наркотики, ведущее место занимает приобщение подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, всестороннее вовлечение их в сферу физкультурно-спортивной профилактической деятельности.

Дело в том, что, как говорилось выше, депрессия является одной из первых причин принятия наркотических средств. Депрессия появляется из-за недостатка гормона счастья – эндорфина. Спорт и физическая культура дает организму возможность этот гормон выработать. Известно такое явление, как эйфория бегуна – эмоциональный подъем после продолжительного бега. За полчаса тренировки концентрация «гормонов счастья» в крови увеличивается в 5-7 раз, а их действие продолжается в течение 1,5-2 часов.

Еще одна причина принятия наркотиков – это цепная реакция, или «они не будут со мной общаться, если я не буду делать так, как они». Здесь также поможет спорт, т.к. хорошая физическая подготовка, участие в соревнованиях, занятие любимым делом, вознаграждение за победы и стремление добиться больших спортивных достижений улучшают и психоэмоциональное состояние.

Формирование здорового образа жизни, занятие физической культурой и спортом – отличный способ предотвращения наркомании среди подростков и молодежи. Данный вид деятельности в системе первичной профилактики как альтернативы различным моделям аддитивного поведения, в том числе наркотизации детей, подростков, молодежи, является наиболее доступной, эффективной и в то же время явно недооцененной сферой, способной сформировать у детей, подростков и молодежи надежные и устойчивые ценностные позиции.

О.А. Овчинко, А.Д. Колинченко

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Всестороннему и полноценному развитию личности в нашей стране всегда уделялось большое внимание, и в настоящее время одним из приоритетных направлений социальной политики государства является развитие физической культуры и спорта.

Еще с начала становления советского государства в целях укрепления физического и духовного здоровья граждан проводились различные мероприятия по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, особую роль в этом выполнял всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), становление и развитие которого началось после окончания Великой Октябрьской Революции. К участию в этом мероприятии допускались только граждане старше 18 и 17 лет (мужчины и женщины соответственно).

Для подготовки достойной смены в 1933 году по инициативе комсомольской организации был введен комплекс испытаний по физической подготовке для детей в возрасте от 6 до 18 лет, получивший название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Целью этих комплексов было привлечение максимального количества жителей страны к занятиям военно-прикладными видами спорта, а главной задачей – подготовка гражданина к защите молодого государства от внешних агрессоров.

В предвоенные годы перед всеми физкультурными организациями страны встала задача массовой военно-физической подготовки населения. Под эгидой специализированной общественной организации ОСО-АВИАХИМ были построены различные военно-спортивные кружки, тир и стрельбища, а также аэроклубы. Каждый желающий мог освоить профессию снайпера, радиста, пилота, парашютиста или моториста. В годы Великой Отечественной войны такая подготовка помогла миллионам советских людей в минимальные сроки овладеть военным делом.

В период действия физкультурно-спортивного комплекса ежегодная подготовка составляла ежегодно около 3 миллионов человек. К концу 1970-х годов в стране насчитывалось свыше 220 миллионов человек, получивших значок ГТО. Иметь значок с надписью «Готов к труду и обороне» было очень престижно.

Комплекс ГТО успешно выполнял поставленные задачи до конца 1980-х годов.

Происходящие в начале 1990-х годов в Советском союзе негативные изменения во всех сферах жизни общества привели к значительному

снижению интереса граждан к занятиям физической культурой, упадку физического воспитания, и в результате в 1991 году комплексы ГТО и БГТО практически прекратили свое существование.

Новый этап в развитии физкультурно-спортивного комплекса ГТО начался в сентябре 2014 году после вступления в силу Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

К началу реализации Указа Президента, по данным Минспорта, в стране регулярно занималось физической культурой и спортом менее 50% молодежи в возрасте от 18 до 29 лет (рис. 1).

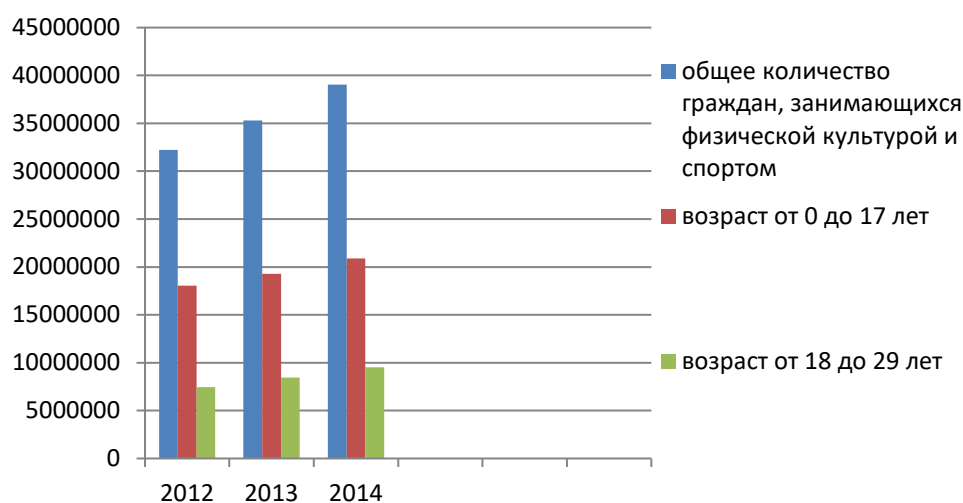


Рис. 1. Количество граждан, занимающихся спортом в 2012-2014 г.

В то же время явно прослеживалась тенденция к увеличению числа учащихся образовательных организаций различного уровня, употребляющих спиртосодержащие напитки, наркотические вещества. Так, по данным 2007 года 86% студентов один или более раз в месяц употребляли алкоголь. Как показывают данные различных исследований, в период с 2010 по 2015 годы доля студентов, регулярно употреблявших алкоголь, составила около 80%.

При этом, по данным официальной статистики за 2016 год, почти 40% подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет не уделяют внимания занятиям физической культурой и спортом [1].

Решение проблемы алкогольной зависимости и борьба с наркоманией в молодежной среде стали одними из первостепенных задач в социальной политике России.

Одним из путей решения было привлечение как можно большего числа студентов и школьников к участию в спортивно-массовых мероприятиях, регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование у них потребности в здоровом образе жизни и активной жизненной позиции и

возрождение комплекса ГТО. По нашему мнению, это вносит значительный вклад в решение этих проблем.

Активная пропаганда в средствах массовой информации, образовательных организациях различного уровня, физкультурно-спортивных учреждениях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях привела к тому, что население страны всех возрастных групп все активнее стало включаться в проект по выполнению норм ГТО. Несомненно, что положительное влияние на такой результат оказал и проводившийся в 2018 году Министерством спорта Российской Федерации Всероссийский конкурс «Комплекс ГТО – путь к здоровью и успеху: лучшая организация по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"».

Так, по данным официального портала ГТО Красноярского края, в 2018 году для участия в прохождении испытаний, включенных в комплекс ГТО, зарегистрировались 96273 человек, из них приняли участие 66138 человек (68%) и выполнили нормативы 35,5% [2].

В 2019 году участие в выполнении нормативов приняли 87742 человека из 120268 зарегистрировавшихся, выполнили нормативы ГТО 42,6%.

В 2020 году количество зарегистрировавшихся для участия составило 138393 человека, из них 96503 непосредственно приняли участие в прохождении испытаний, 45,9% успешно сдали норматив ГТО.

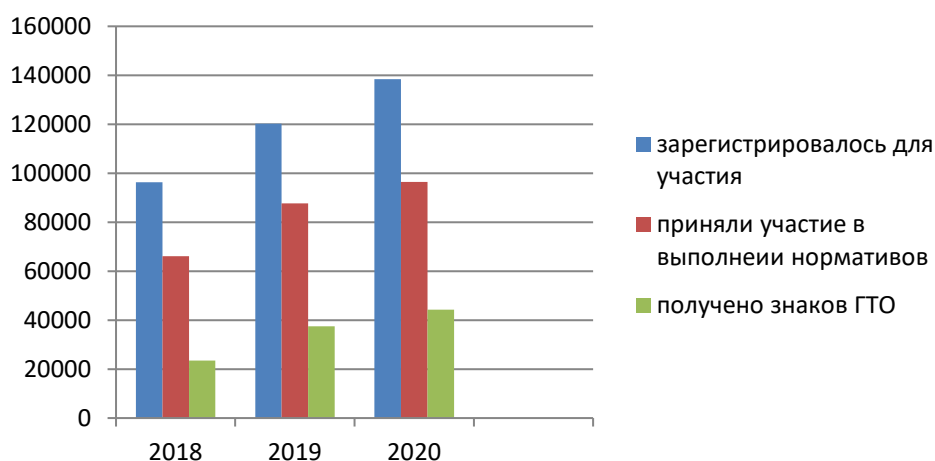


Рис. 2. Участие населения Красноярского края в выполнении нормативов комплекса ГТО в 2018-2020 г.

Из приведенных статистических данных видно, что количество населения, желающего приобщиться к здоровому образу жизни посредством участия в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», ежегодно увеличивается. Учитывая, что в третьем квартале 2020 года были введены жесткие ограничительные меры по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в

субъектах Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе и на проведение спортивно-массовых мероприятий, продолжавшиеся на территории Красноярского края более 6 месяцев, можно предположить, что данные за 2020 год были бы намного выше.

Несмотря на явную положительную тенденцию в этом направлении, в настоящее время в рейтинге ГТО Красноярский край по итогам 2020 года занимает 40 место из 85 субъектов Российской Федерации, хотя и превосходит по показателям своих ближайших соседей Новосибирскую и Иркутскую область, находящихся на 46 и 53 месте соответственно.

Поэтому основной задачей образовательных организаций всех уровней, находящихся на территории Красноярского края в настоящее время, по нашему мнению, является продолжение активной работы и подготовка к участию в сдаче норм комплекса ГТО обучающимися. Особенно это относится к вузам, в которых занятия по физической культуре не предполагают выполнение обязательных нормативов в испытаниях (тестах), включенных в комплекс.

Поскольку из 13 видов испытаний (тестов) необходимо выполнить 7-9, в зависимости от степени, на которую претендует кандидат, то образовательная организация может самостоятельно, с учетом имеющейся спортивной и материальной базы выбирать виды испытаний и осуществлять подготовку к ним в рамках плановых учебных занятий в течение учебного года, постепенно включая различные подводящие упражнения для последующего выполнения норматива.

По мнению создателей проекта комплекса «Готов к труду и обороне», возрождение ГТО в учебных заведениях и организациях будет выступать мощным стимулом для формирования у молодого поколения стремления к активному, здоровому образу жизни, развития у них целеустремленности и уверенности в своих силах.

Библиографический список

3. Засимова, Л.С. Изменение поведения россиян в отношении здорового образа жизни (по результатам социологических опросов 2011 и 2017 гг.) / Л.С. Засимова, М.Г. Колосницына, М.Д. Красильникова. – М.: Издательский дом высшей школы экономики, 2017. – 56 с.

4. Кузнецова, А.А. Динамика уровня употребления алкоголя в студенческой среде за 2006-2015 гг. / А.А. Кузнецова, М.П. Кнешук // Молодой ученый. – 2016. – № 5 (109). – С. 624-626.

А.Ю. Осипов

ЭКСПЕРТНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Специалисты в области медицины и здравоохранения указывают, что регулярные занятия физической активностью являются действенной мерой эффективной профилактики против целого ряда различных заболеваний и преждевременной смертности [1-3]. Эксперты в области психологии и образования утверждают, что переход молодых людей от среднего к высшему образованию является одним из существенных факторов, способствующих формированию стойкой мотивации для регулярных занятий физическими упражнениями в течение всей жизни. Именно в этот период жизни молодые люди занимаются формированием поведенческих привычек, и преобразование потребности в физической активности в поведенческую привычку имеет основополагающее значение для здоровья данной социальной группы в течение долгого времени [3].

К сожалению, ученые вынуждены заявить, что уровень физической активности большинства современных молодых людей (студентов вузов) не является оптимальным для сохранения и укрепления здоровья данной категории населения [2; 4]. Эксперты подчеркивают, что большинство студентов университетов сегодня подвержены влиянию нездорового, малоподвижного (сидячего) образа жизни, не имеют должной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и не соблюдают рациональную диету [2].

Известно, что коронавирусное инфекционное заболевание (COVID-19), обнаруженное в 2019 году, быстро распространилось по планете и в 2020 году вызвало глобальную пандемию во всем мире. Эксперты отмечают, что ограничительные меры и рекомендации ВОЗ по физическому дистанцированию и самоизоляции существенно изменили рамки привычного социального взаимодействия и значительно ограничили возможности проведения досуга населения. Специалисты указывают, что различные ограничения, связанные с передвижением и посещением общественных мест в период пандемии, окажут негативное влияние на уровень физической активности различных групп населения, в том числе и студентов вузов [1; 3]. Ученые подчеркивают, что воздействие пандемии на образ жизни современного человека приведет к значительному снижению общей физической активности, увеличению малоподвижного (сидячего) образа жизни и росту массы тела (жировой ткани) [1]. В связи с этим специалисты считают необходимым проведение серьезных научных исследований, позволяющих повысить общий уровень знаний о данном заболевании и изучить детерминанты повышения общего уровня физической активности и снижения малоподвиж-

ного образа жизни молодых людей в период действия ограничительных мер, связанных с пандемией [2].

С целью изучения влияния пандемии COVID-19 и связанных с ней ограничительных мер самоизоляции на уровень повседневной физической активности и образ жизни современных молодых людей (студентов вузов), был проведен анализ последних значимых научных исследований по данной проблематике. Для изучения и анализа были взяты последние (2020-2021 г.) научные исследования российских и зарубежных ученых. Поиск исследований выполнен в основных базах научных данных: PubMed, Scopus, Web of Science. Основные критерии отбора научных данных: значительное количество участников исследования (более ста участников), использование признанного в научной среде инструментария для сбора и анализа данных (в нашем случае международного опросника физической активности – IPAQ и подходящих статистических методов анализа данных: SPSS Statistics for Windows версии 17.0 и выше и параметрических и непараметрических методов оценки уровня статистических различий), наличие логических выводов и практических рекомендаций по итогам исследований.

Основные выводы и рекомендации российских и иностранных экспертов представлены в следующем обзоре. Обзор данных показывает, что пандемия COVID-19 и связанные с ней ограничительные меры существенно повлияли на уровень физической активности и повседневный образ жизни большей части студенческой молодежи по всему миру: в Америке, Европе и России [1; 2; 4]. Обнаружено существенное снижение уровня повседневной физической активности и значительное увеличение малоподвижного (сидячего) образа у молодых людей, вне зависимости от формы обучения в университете (очной или заочной). В то же время анализ научных данных выявил некоторые особенности влияния пандемии на физическую активность и образ жизни студентов в различных странах мира.

Американские ученые обнаружили, что влияние ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, особенно значимо для физически активных студентов. По их данным, молодые люди, демонстрировавшие до начала пандемии более высокий уровень общей физической активности, показали наиболее существенное снижение показателей общей физической активности в период действия ограничительных мер. Студенты, не имевшие до начала пандемии высоких показателей физической активности, значимо не сократили, а частично даже увеличили показатели физической активности в период самоизоляции и ограничений. Однако образ жизни у таких студентов существенно не изменился [1].

Испанские ученые заявили, что у некоторых групп студентов (в частности студентов-медиков) общее время физической активности в период пандемии COVID-19 значительно увеличилось. В то же время было обнаружено значительное увеличение малоподвижного (сидячего) образа жизни

[3]. Увеличение общего уровня физической активности у некоторых групп студентов (в частности студентов медицинских вузов) отмечают и российские исследователи. По их мнению, это связано с трудовой деятельностью студентов в медицинских учреждениях во время пандемии COVID-19 [4]. Отмечается и рост малоподвижного образа жизни молодых людей в период самоизоляции (за счет отмены очных академических занятий и введения онлайн-обучения).

Итальянские эксперты сообщили о значительном снижении уровня физической активности и увеличении малоподвижного образа жизни у итальянских студентов бакалавриата в период изоляционных мер. В то же время ученые указали, что снижение физической активности не отразилось на показателях массы тела молодых людей. Специалисты объясняют данный факт здоровой сбалансированной диетой и рациональным питанием студентов, принимавших участие в исследованиях [2].

Подводя итоги обзора и анализа научных данных, следует отметить негативное влияние ограничительных мер в период пандемии COVID-19 на уровень физической активности и образ жизни большинства студентов. К сожалению, наиболее страдают от ограничений в период пандемии наиболее физически активные студенты, не имеющие возможности поддерживать привычный уровень повседневной физической активности. Специалистам в области здравоохранения и образования следует предусмотреть возможности для поддержания физической активности для студентов в период действия различных ограничительных мер. Также необходимо повышение общих знаний студентов по поводу важности сохранения оптимального уровня физической активности в период различных эпидемий или действия ограничений, связанных с пандемией (дистанцирования и самоизоляции).

Библиографический список

1. Barkley, J. The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees / J. Barkley, A. Lepp, E. Glickman [et al.] // International Journal of Exercise Science. – 2020. – № 13 (5). – P. 1326-1339.
2. Gallè, F. Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID-19 pandemic / F. Gallè, A. Sabella, S. Ferracuti [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (17). – P. 6171. DOI:10.3390/ijerph17176171
3. Romero-Blanco, C. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic / C. Romero-Blanco, J. Rodríguez-Almagro, M. Onieva-Zafra [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – № 17 (18). – P. 6567. DOI:10.3390/ijerph17186567

4. Osipov, A. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic / A. Osipov, T. Ratmanskaya, E. Zemba [et al.] // Physical Education of Students. – 2021. – № 25 (1). – P. 20-27. DOI:10.15561/20755279.2021.0103

Д.Г. Радченко

ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Исследователи выделяют три группы факторов развития наркомании среди подростков: биологические, психологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся наследственные характеристики обмена нейротрансмиттерами в мозге, которые способствуют быстрой зависимости и быстрому развитию навязчивого притяжения. Подростковая наркомания чаще встречается у лиц с характерными акцентами и психопатов с нарушениями аттракции, а также у пациентов с олигофренией, шизофренией и маниакально-депрессивным психозом [1].

Психологическими факторами развития наркомании у подростков являются недостаточная психологическая зрелость, отсутствие четких жизненных установок, желание получать удовольствие, слабость воли и необходимость получить то, что хочется, сразу же, без учета последствий. Возросшая распространенность злоупотребления психоактивными веществами среди подростков часто становится психологической проблемой, вызванной как искажениями в образовании и нездоровой семейной атмосферой, так и связанными с возрастом эмоциональными и психологическими характеристиками полового созревания.

Подростковый возраст – это период быстрых изменений в организме, психике, гормональном контексте, социальном статусе, семейных отношениях и самооценке. Стремительные изменения создают благоприятные условия для злоупотребления психоактивными веществами у подростков. Ребенок становится взрослым, этот процесс сопровождается бунтарством, борьбой за независимость, резкими колебаниями самооценки от «я ничтожество» до «я невероятно крут», потребностью в новых и необычных впечатлениях, активным развитием социальных контактов, повышением конформизма со сверстниками [3].

Социальные причины злоупотребления психоактивными веществами среди подростков включают в себя желание «следовать» за другими членами группы, желание «не отставать» от других членов группы и

необходимость произвести впечатление на других. Важны культурные особенности окружающей среды, как семейной, так и социальной. Подростковая наркомания с большей вероятностью может развиваться при отсутствии надлежащего родительского контроля и членства в антисоциальных группах. Вместе с тем эксперты отмечают, что периодическое употребление без развития выраженной зависимости, как правило, в большей степени обусловлено социальными факторами, в то время как тяжелая наркомания среди подростков обусловлена психологическими и биологическими факторами [2]. Наркотики оказывают крайне негативное влияние на незрелую репродуктивную систему подростка. У каждой третьей девочки, употребляющей героин, менструация прекращается, в остальных случаях обычно наблюдаются нарушения менструального цикла. При употреблении наркотиков в подростковом возрасте как у девочек, так и у мальчиков наблюдаются патологические изменения, приводящие к бесплодию и повышающие риск уродства плода. Из-за нарушений белкового обмена нарушается нормальный рост мышц. Интоксикация приводит к повреждению печени и неврологическим расстройствам.

Поражаются психическая, волевая и эмоциональная сферы. Наркомания подросткового возраста приводит к повышению криминогенной активности. Для получения денег на покупку наркотиков подростки могут начать воровать, грабить, заниматься проституцией или стать мелкими дилерами, которые распространяют психоактивные вещества среди своих сверстников. Характерная для подростковой наркомании неразборчивость при выборе половых партнеров оборачивается нежелательными беременностями, распространением сифилиса, ВИЧ, гонореи и других инфекций, передающихся половым путем. Увеличивается риск развития сифилиса, ВИЧ и гепатита. В еще большей степени вышеупомянутые факторы увеличиваются при инъекционном способе употребления.

Спорт и массовые мероприятия (включающие в себя физкультурно-оздоровительную деятельность), пожалуй, являются основным направлением профилактики негативных социальных явлений в сфере физической культуры и спорта. Это вполне объяснимо, поскольку конкурентоспособность – это фундаментальное качество спортивной деятельности, а спорт является по своей сути не более чем систематическим обновлением официальных соревнований, которое лежит в основе сознательных способностей человека.

Библиографический список

1. Алейников, А.В. Мнение населения о проблеме употребления наркотиков как социально-гигиенический фактор / А.В. Алейников, А.И. Стребков, А.Н. Сунами. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2015. – № 3. – С. 7-11.

2. Барденштейн, Л.М. Алкоголизм и наркомания: вопрос национальной безопасности / Л.М. Барденштейн. – Российский медицинский журнал. – 2013. – № 4. – С. 3.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.

А.С. Романченко, М.Н. Григорян

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Здоровье – важнейшая составляющая жизнедеятельности каждого человека. Именно оно обеспечивает возможность ежедневно осуществлять задуманные планы, достигать намеченных целей, нормально функционировать на физиологическом уровне. И основная задача человека – забота о своем здоровье, которая обеспечит полноценную активную жизнь и в качестве награды приведет к росту ее продолжительности.

К сожалению, многие люди беспечно относятся к своему здоровью, не соблюдают нормы здорового образа жизни. Нередко это происходит по обыкновенному незнанию. Речь о выстраивании правильного режима и рациона питания и регулярной двигательной активности. Так, неправильное питание может привести к таким заболеваниям, как гастрит, язва желудка, ожирение. Последствия же малоподвижного образа жизни – возникновение проблем с сердечно-сосудистой системой, диабета, преждевременного старения организма и др. Все это усугубляется наличием вредных привычек – курения и пристрастия к употреблению алкоголя. Также человек непрерывно испытывает на себе негативное воздействие окружающей среды, особенно в мегаполисах и промышленных городах, которым присущи загрязненная атмосфера, отсутствие чистой воды, а ускоренный городской темп жизни регулярно приводит к переживанию стресса, состоянию апатии, нервным срывам. В совокупности перечисленное отбивает какое-либо желание заниматься собой, своим здоровьем.

И студенты не являются исключением. Многие из них ведут малоподвижный образ жизни, посвящая основную часть времени процессу обучению, а некоторые и работе. Именно поэтому занятия физической культурой столь значимы как в вузе, так и на самостоятельной основе во внеучебное время. Они должны стать неотъемлемой частью их жизни в стремлении активного проявления себя в ней и во избежание возможных в последующем проблем со здоровьем.

Основы здорового образа жизни студентов закладываются в процессе физического воспитания в вузе, доминирующей составляющей которого являются физические упражнения. При регулярном их выполнении они оказывают положительное, тонизирующее воздействие на состояние организма, стимулируя процессы обмена веществ, укрепляя иммунную систему и повышая тем самым ее устойчивость к различного рода заболеваниям, а также благотворно влияя на психоэмоциональную сферу человека благодаря антистрессовому эффекту. Помимо этого, физические упражнения развивают такие общефизические качества, как сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

Занятия физической культурой и спортом участвуют в формировании личности студента, проявляя в нем качества самостоятельности, инициативности, умение брать на себя ответственность и принимать волевые решения, воспитывая в нем самоконтроль и критическое отношение к собственным поступкам.

Профессиональная деятельность будущих специалистов предполагает как интеллектуальную, так и физическую подготовку, а именно наличие оптимальной физической формы и крепкого здоровья, которые вырабатываются в процессе занятия физической культурой и спортом. Программы физического воспитания студентов в вузе создают для этого хорошую основу благодаря рациональному выстраиванию сетки занятий, их содержания, использованию естественных сил природы в качестве закаляющего фактора, а также работе спортивных секций и регулярно организуемым спортивным мероприятиям. Все это способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании. Молодые люди в свободное время охотнее начинают посещать тренажерные залы, бассейны, выезжать на природу со своими близкими, делать физическую зарядку по утрам и т.д.

Все люди мечтают о том, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, и для этого необходимы крепкое здоровье и силы. Зачастую неправильный образ жизни приводит к стрессам, нервным расстройствам, а в последующем – к соматическим заболеваниям. Исходя из этого каждый молодой человек пусть иногда, но должен задаваться вопросом: а все ли я делаю сейчас для сохранения своего здоровья?

А.В. Рыженкова, О.В. Лапыгина

КАК УБЕРЕЧЬ СТУДЕНТА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

Особое внимание стоит обратить на времяпровождение студента. Как он проводит свой досуг? Есть ли у него хобби? С раннего детства стоит приучать ребенка к спорту и правильному питанию. Данная привычка поможет студенту в осознанном возрасте понять важность и ценность своего здоровья.

Для детей с раннего возраста главным примером являются родители, поэтому кто, если не они, покажет отношение к спорту, наркотикам и т.д.

Как правильно обсудить со студентом тему наркотиков?

1. Для разговора о наркотиках используйте возможности, которые возникают сами собой (например, просмотрели сюжет по телевидению, прочитали новость, статью в интернете, в социальных сетях). Спросите, что они думают о наркотиках. Но говорить следует без описания свойств наркотиков, без конкретных названий.

2. Не читайте наставлений, но расскажите студенту о своей позиции по отношению к наркотикам. Дайте им точную информацию. Не скрывайте от них ничего, что вам известно о наркомании. Знание всегда является силой. Только делайте это ненавязчиво и не пытайтесь их запугивать, потому что результат ваших усилий может оказаться обратным: «Запретный плод сладок».

3. Обсуждайте здоровую альтернативу наркотикам – спорт, хобби, книги, путешествия. Поддерживайте здоровые увлечения студента, чаще организовывайте совместный досуг (совместные занятия спортом, путешествия и т.п.).

4. Вы должны быть примером, так что не ждите, что вас воспримут всерьез, если будут видеть, что вы употребляете наркотики или выпиваете каждый вечер.

5. Поговорите со студентами о давлении со стороны сверстников и разработайте тактику, как этому противостоять.

Чаще всего студенты соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть изгоем в своем круге общения или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, которых они считают авторитетными, чтобы их самих уважали и не считали трусами. Многие соглашаются даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания и интереса попробовать наркотик.

Сказать нет – это целая наука, которую, кстати, не всегда до конца постигают даже взрослые, состоявшиеся люди. Важно вместе со студентом отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно. Объясните студенту, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть он старается остаться

хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Студенту нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить нет и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать. Он должен понимать, что если интересы его круга общения заключаются в употреблении наркотиков, то необходимо сменить круг общения на другой, не ведущий к саморазрушению. Это сложно, поэтому студенту будет нужна ваша поддержка. Одному ему не справиться.

6. Если они признались, что употребляют наркотики, сохраняйте спокойствие и очень подробно обсудите проблему.

7. Расскажите студенту об ответственности (в том числе уголовной), которой они могут себя подвергнуть даже при однократном употреблении наркотических веществ.

8. Убедитесь, что они понимают: что бы ни случилось, они могут прийти к вам за спокойной, мудрой помощью и советом!

9. Если же вы считаете, что студент не доверяет вашим словам, не можете установить с ним контакт и объяснить, чем опасно употребление наркотических веществ, вы всегда можете обратиться за анонимной (бесплатной) консультацией к специалисту.

Э.И. Савко, Ю.К. Бабич

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА – КУРЕНИЕ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА

Молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящих влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Нет в мире человека, который хочет быть больным, однако больных с каждым годом становится все больше.

Что же такое «цивилизованность» самого человека, если благодаря ей он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения [1; 2; 3; 4]?

Перед написанием работы были поставлены следующие задачи: 1) разработать анкету; 2) исследовать студентов и определить их отношение к физической культуре; 3) выявить вредную привычку, пристрастие к сигаретам.

Методика исследования. В своей работе мы провели анкетный опрос студентов по интересующим нас вопросам. В роли респондентов выступали

студенты 1-2 курсов, женского и мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет. В исследовании приняли участие 40 человек (20 девушек и 20 юношей).

Результаты исследования. Был задан вопрос о самостоятельных занятиях физическими упражнениями или спортом. Получен ответ, что только 10% юношей самостоятельно занимаются физическими упражнениями (ФУ), а девушек и того меньше – 5%. Следует отметить, что исследования Э.И. Савко (1914) указывают, что только 3% студенческой молодежи ежедневно работает над сохранением и укреплением здоровья. Около 15% занимаются здоровьем от случая к случаю, а остальные укрепляют здоровье с помощью физических упражнений только на занятиях физической культурой. Тогда зададимся вопросом, каков здоровый образ их жизни? Интерес представляло отношение испытуемых к употреблению и пристрастию к сигаретам.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость.

Никотин – это яд, который не становится менее опасным для молодого развивающегося организма. Немецкий мыслитель Лессинг предупреждал, что курение час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

В результате анкетного опроса выявилось, что 35% первокурсников и 40% юношей второго курса курят. Курящих девушек немного меньше – соответственно 25% и 35%. Таким образом, мы видим, что с каждым годом увеличивается число пристрастившихся к сигаретам. По данным В.А. Овсянкина с соавторами, табакокурение возрастает от 23% на первом курсе до 48% на пятом [2, с. 85]. Это подтверждают и наши исследования [3; 4].

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь, 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе [4].

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (11 тысяч человек каждый день). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. Согласно прогнозам к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 миллионов человек во всем мире.

Никотин относится к сильным растительным ядам. Его смертельная доза (80-120 мг) содержится в одной сигарете. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже

смерть. Медицинская статистика указывает нам на то, что 75% людей, умерших от инфаркта миокарда, были курильщиками. Каждый курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет [5].

Исследовались вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность студенческой молодежи. И оказалось, что студент, у которого наблюдалось ухудшение запоминания на третьем курсе, приобщился к сигаретам летом после второго курса. Учеными установлено, что при курении на электроэнцефалограмме появляются изменения, свидетельствующие об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. Английскими учеными установлено, что никотина, содержащегося в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания [4].

Никотин действительно обладает психостимулирующим эффектом. Из-за постоянного подстегивания нервной системы табачным дымом и никотином нарушаются связи между нейронами и, как следствие, снижается проводимость нервных волокон. В результате курильщик показывает ухудшение концентрации внимания. Показатели тестирования умственной работоспособности студента, пристрастившегося к курению, на 12% ниже его же прошлогодних показателей [4].

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, в том числе 755 углеводов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина, а также газовые фракции несгоревших частиц и смол, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Никотин относится к нервным ядам. Согласно статистическим данным длительно курящие по сравнению с некурящими в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 90-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом – тяжелым недугом кровеносных сосудов [5].

Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния), которые лидируют среди причин инвалидизации населения: 75-80% выживших теряют трудоспособность. Атрибутивный риск смерти от инсульта у курящих мужчин составляет 21,4%, у курящих женщин – 9,9%. Курение табака и одновременный прием различных контрацептивов значительно повышает вероятность кровоизлияния в мозг у женщин [5].

Врач-гигиенист отдела гигиены ГУ ЦГиЭ Фрунзенского района г. Минска В.А. Гапанович говорит, что привычка к курению формируется только у 7-10% лиц, систематически курящих табак. У остальных 90% диагностируется табачная зависимость. Табачная зависимость – это клиническая форма патологического процесса, который характеризуется потерей в сфере мышления контроля над возникновением и прекращением желаний

повторного курения табака. Только 5% курящих табак могут самостоятельно прекратить курение. 80% хотят прекратить курение табака, но им необходима специальная медицинская помощь [1].

Знает ли наша молодежь о вреде курения? Из числа опрошенных все указали, что знают о вреде и что 1 грамм никотина убивает лошадь, но никак не хотят расставаться с этой привычкой. А ведь сейчас в учреждениях высшего образования работает много спортивных отделений по повышению спортивного мастерства. Но студенты больше предпочитают нездоровый образ жизни. Курение сильнее всего подрывает здоровье человека, и на лекциях всегда говорится об этом. Но сейчас каждому студенту, пристрастившись к сигаретам, необходимо как можно глубже понять и осознать, что его здоровье – в его руках. Здоровье нужно заработать, заслужить и самосозидать своим ежедневным трудом.

Только занятия любимым делом, физической культурой, повышением своего спортивного мастерства, правильная организация своего свободного времени, интересного и содержательного отдыха, самовоспитание, самосовершенствование и самосозидание – все это противостоит укреплению вредных привычек, прежде всего привычки к курению. Праздность – мать всех пороков и наиболее плодотворная форма для формирования вредных нездоровых привычек.

Здоровый образ жизни – важная человеческая и общегосударственная задача. Отказ от курения тех молодых людей, которые пристрастились к сигаретам – это святая обязанность. Чтобы молодежь еще больше осознала вред сигарет для здоровья, мы даем рекомендации:

- займитесь любимым делом;
- не курите в присутствии некурящих;
- дайте себе слово бросить курить и выбросьте все сигареты;
- знайте, что курение является важнейшей причиной преждевременной смерти и других серьезных заболеваний;
- заняться своим здоровьем никогда не поздно, даже в студенческом возрасте, совершенствуйте себя, создайте свое здоровье. Отказаться от курения можно, если вы хотите быть здоровым и красивым.

Недостаточная разработанность современных педагогических технологий для решения многих проблем профилактической направленности определяет необходимость изучения, апробации и совершенствования технологий борьбы с вредными привычками в молодежной среде.

Библиографический список

1. Гапанович, В.А. Влияние курения на организм человека / В.А. Гапанович. – URL: <http://www.5gdp.by/informatsiya/zozh/631-vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka>.

2. Овсянкин, В.А. Здоровый образ жизни – путь к оздоровлению нации / В.А. Овсянкин, Е.М. Андреева, Т.Е. Андреев // Здоровый образ жизни : сборник статей. – Минск, БГУ, 2013. – С. 83-86.

3. Савко, Э.И. О вредных привычках студенческой молодежи / Э.И. Савко, В.В. Харук, А.И. Сахаревич [и др.] // Здоровый образ жизни: сборник статей. – Минск: БГУ, 2011. – С. 11-22.

4. Савко, Э.И. Вредные привычки и их влияние на умственную работоспособность Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2019. – С. 392-396.

5. Скалыженко, А.П. Выбирай – курение или здоровье / А.П. Скалыженко. – URL: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-beloruskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokurenija/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>.

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 сложилась ситуация, когда к 16-17 годам по разным данным остается 3-6% 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 также вредными привычками.

Научно доказано, что уровень работоспособности, в том числе и умственной, напрямую зависит от состояния здоровья, в частности от уровня развития, состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию, потенциальная способность человека выполнить в течение заданного времени с максимальной эффективностью определенное 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: 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 В.А. Куликовым. Исследование проводилось в 2018 и 2019 годах. Суть методики: каждый студент проходил 5 тестов (интервалов) длительностью по 60 секунд каждый. 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 каждую минуту работы.

Контингент исследуемых. В качестве контрольной группы выступили 10 студентов 2 курса БГУ. В исследованиях (сентябрь 2018 года, повторно сентябрь 2019 года). Перед тестом каждому студенту были заданы 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 также 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 баллов).

В 2018 году по результатам нашего исследования мы выяснили, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Следует отметить, что у студентов с уроками физической культуры способность к запоминанию оказалась выше и достовернее ($P < 0,05$). Наши данные подтверждаются научными, где говорится, что физическая культура является активным 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; 2; 3].

Проанализировав результаты исследования, мы сделали вывод, что умственная работоспособность действительно имеет ритмичный характер. Работоспособность групп была максимальной в среду, зафиксирован пик работоспособности. В понедельник, когда организм студентов еще был на стадии вработываемости, работоспособность была на 1,5% ниже. 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 более низкий результат, чем в прошлом году. Сниженные результаты исследований умственной работоспособности трех студентов нас беспокоили. В чем причина столь значительного ухудшения результата? При опросе выяснилось, что один из них начал курить (показатели прошлого года 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, трудность запоминания, раздражительность, бессонницу и, как следствие, ухудшение умственной работоспособности. Показатели тестирования студента, пристрастившегося к курению, на 12% ниже его же прошлогодних показателей. Никотин относится к нервным ядам. Научно доказан вред сигарет и курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, 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. Согласно статистическим данным длительно курящие по сравнению с некурящими в 13 раз чаще болеют 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 энтеритом – 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, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС, в том числе вегетативной системы. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Известно, что отрицательное воздействие оказывают кроме никотина 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.. 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 кровеносные 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 влияет и приобщение к вредным привычкам.

Можно сделать выводы, что занятия физическими упражнениями, физической культурой улучшают умственную работоспособность и позволяют снизить утомляемость студентов, являясь для них активным отдыхом; а также что 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. – Красноярск, 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. – Красноярск, 2018. – С. 242-246.

3. Савко, Э. И. 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 : сборник статей. – Брест, 2018. – С. 96-100.

С.И. Шенцев, Н.В. Люлина

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Учеными и специалистами в последние годы доказано позитивное влияние физической культуры в профилактике преступности (ее влиянии на сокращение уровня преступности) среди молодого поколения. Поэтому данный аспект свидетельствует об актуальности изучаемой тематики.

В соответствии со статистическими данными в Российской Федерации уровень преступности среди молодежи заметно сократился, одним из факторов, который послужил данным позитивным изменением, стало активное воздействие на жизнь молодежи спорта и физической культуры.

Наиболее криминально активную часть населения составляет молодежь. Подростки современности уже не боятся совершать противозаконные акты, постоянно провоцируя властные структуры и правоохранительные органы. С молодым поколением ищут всевозможные методы и формы взаимодействия, пытаются показать важность и значимость органов правопорядка для современного общества. Личность развивает в себе девиантное поведение, которое влечет за собой предрасположенность к преступности и асоциальным проявлениям. Данное поведение сопровождается агрессией, нервозностью, отрицательному отношению к людям и к учебе. Спорт и физическая культура в этом плане помогут найти выход из трудной ситуации, например, подростку занять свободное время, повысить благотворное влияние спорта на собственный организм, то есть на собственное здоровье [4].

Следовательно, на сегодняшний день, помимо влияния правоохранительных органов, доступной и эффективной профилактикой преступности среди молодежи служат спорт и физическая культура. Спорт и физическая культура позволяют формировать у детей, подростков правильные, грамотно позиционированные моральные и жизненные ценности.

В настоящее время молодое поколение уделяет спорту значительное место в своей жизни. Последние социологические опросы показывают, что собственный досуг молодое поколение предпочитает проводить, занимаясь спортом, так отвечают преимущественно 70-75% опрошенных, в этих целях открываются новые спортивные клубы, тренажерные залы, целые спортивные центры и т.д., то есть развивается данная инфраструктура. В школах в последние годы увеличивается физическая нагрузка на учеников, количество занятий физической культурой постоянно растет. Отсюда можно сделать вывод, что спорт и физическая культура являются массовым увлечением среди молодежи, что является положительной социальной тенденцией [3]. Например, на всей территории страны проводятся различные физкультурно-спортивные массовые мероприятия: Олимпийские игры, Универсиада, массовые лыжные старты и т.д.

В России положение усугубляется социально-экономическими процессами (например, кризисом), ростом безработицы в отдельных регионах страны (особенно среди молодежи), отсутствием реальных перспектив для некоторой части подростков в продолжении учебы (например, рост цен на обучение в вузах) и гарантии работы (во многих вузах отсутствует полностью система трудоустройства студентов).

Вышеуказанная проблема остро стоит не только перед обществом, но и перед государством, потому что молодежь является будущим страны. С целью сохранения здоровья и работоспособности, снижения уровня преступности должны быть направлены максимальные усилия, неразрывно связанные с физической культурой и занятием спортом у молодого поколения.

В обществе тем временем растет понимание масштаба реальных и потенциальных опасностей в отношении будущего у молодежи [1].

Занятия спортом и физической культурой способствуют не только здоровому образу жизни и спортивному телосложению, они также служат мотивацией для:

- становления целей,
- приобщения к успешной учебе и внутреннему развитию,
- помощи более конструктивного строительства собственных межличностных отношений,
- уменьшения возможности приобщения подростка к преступным действиям.

Занимаясь спортом, подросток развивает в себе личность, формирует положительные черты характера: выносливость, терпение, уверенность в себе и в собственных силах, устойчивость в стрессовых ситуациях, самоконтроль, твердость характера, смелость, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость и т.д. Все эти качества положительно сказываются на жизнедеятельности человека, на его положении в обществе. Они могут способствовать тому, что молодое поколение не будет совершать

противозаконных действий, что в конечном счете сократит уровень преступности среди несовершеннолетних в стране [2].

Основной задачей физической культуры и спорта служит отвлечение молодежи от асоциальных явлений среды (преступности), вовлечение в спортивные секции, формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Инструментами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность служат:

- на начальном этапе – беседы, убеждения, просмотр соответствующих видеофильмов и т.д.;
- на этапе формирования устойчивого интереса – контроль за посещаемостью, дисциплиной и т.д.;
- на этапе стойко сформировавшегося интереса – контроль тренера, педагога за деятельностью, поощрения и т.д.

Спортивно-массовые мероприятия служат главным направлением для профилактики преступности. При этом главной целью должно быть формирование мотивации к самосовершенствованию, а также формирование интереса у молодежи к спорту.

К важным профилактическим мерам по профилактике преступности среди молодежи следует отнести:

- создание четкой системы взаимодействия соответствующих подразделений МВД и комиссий по делам несовершеннолетних;
- расширение спортивной инфраструктуры;
- массовая пропаганда спорта и физической культуры в дошкольных, школьных учреждениях;
- формирование спортивных групп и секций в вузах и прочих учебных заведениях;
- постоянный мониторинг ситуации с уровнем преступности в отношении учебных заведений;
- тесное взаимодействие преподавателей со специалистами по делам несовершеннолетних;
- коллегиальная работа в учебных заведениях со специалистами по делам несовершеннолетних и т.д.

Следовательно, роль физической культуры, спорта в профилактике преступности среди молодежи, конечно, велика и значима. Физическая и спортивная деятельность служит одним из системообразующих факторов здорового образа жизни, позволяет ввести творческую работу, проявлять себя как личность, реализовывать цели, а также служит фундаментом для карьерных продвижений, способствует правильному распределению времени в пользу собственного досуга. Эти факты в конечном итоге приводят к сокращению уровня преступности среди молодежи.

Библиографический список

1. Красильникова, О.Н. Роль физической культуры, спорта, медицины и правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи / О.Н. Красильникова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII международной научно-практической конференции. – Уфа, 2019. – С. 541-543.
2. Макаров, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Макаров. – М.: Академия, 2011. – 320 с.
3. Садков, С.А. Роль физической культуры, спорта, медицины и правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи / С.А. Садков, И.Ф. Ахмеров // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы X международной научно-практической конференции. – Уфа, 2016. – С. 619-622.
4. Сухоруков, Н.Н. Роль физической культуры, спорта, медицины и правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений, наркомании и преступности среди молодежи / Н.Н. Сухоруков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIII международной научно-практической конференции. – Уфа, 2019. – С. 552-555.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аблогина Анна Алексеевна – курсант 4 курса Сибирского юридического института МВД России.

Андреев Евгений Эдуардович – начальник кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: andreew.3u@yandex.ru.

Анисимов Вадим Алексеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Арутюнян Тигран Гарриевич – заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, доцент.

Афанасенко Анатолий Николаевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: afanasii-08@mail.ru.

Афанасьев Александр Владимирович – начальник кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: running_men@mail.ru.

Бабин Сергей Владимирович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Бабич Юрий Казимирович – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Бельский Александр Евгеньевич – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: alexanderbelsky548@gmail.com.

Бордачев Александр Юрьевич – преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Борzych Сергей Эдуардович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушной академии им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» в г. Воронеж, e-mail: xom-62@mail.ru

Вапаева Анна Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: 83ann@mail.ru.

Васильева Татьяна Борисовна – преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Ветрова Ирина Владимировна – доцент кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, доцент, e-mail: roma.ira65@mail.ru.

Волков Павел Борисович – старший преподаватель кафедры физической культуры, методики и спорта Глазовского государственного педагогического института, e-mail: b196124@yandex.ru.

Вологодина Яна Вячеславовна – курсант 3 курса Сибирского юридического института МВД России.

Галимов Геннадий Яковлевич – профессор кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета им. Д. Банзарова, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: galimovg35@mail.ru.

Галимова Алена Геннадьевна – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: 626628@mail.ru.

Глубокая Мария Владимировна – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Глубокий Владимир Анатольевич – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Горелик Андрей Витальевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: andgorelik@yandex.ru.

Григорьева Татьяна Александровна – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: tania.grigorjeva-tania@yandex.ru

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.

Гричанов Антон Сергеевич – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: G-TON@mail.ru

Грузенкин Виктор Иванович – профессор кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: gruzenkinvi51@mail.ru.

Гуралев Владимир Михайлович – старший преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Gural100@mail.ru.

Дворкин Владимир Михайлович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Денискин Владимир Владимирович – доцент кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Доленко Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: sn397@yandex.ru.

Евтушенко Александр Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: aevtushenko.1972@mail.ru.

Ермаков Олег Игоревич – преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России.

Жаброва Тамара Алексеевна – доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета, e-mail: tamarazhabrowa@yandex.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

Завьялова Ольга Борисовна – доцент кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Imagezavyalova@yandex.ru.

Загrevский Валерий Иннокентьевич – профессор кафедры теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Национального исследовательского Томского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: zvi@tut.by.

Загrevский Олег Иннокентьевич – профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта Тюменского государственного университета, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Национального

исследовательского Томского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор, e-mail: O.Zagrevsky@yandex.ru

Залуцкий Валерий Витальевич – курсант Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: saha_1984@rambler.ru.

Заречнев Дмитрий Олегович – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Захарова Лариса Вячеславовна – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru.

Иванов Даниил Дмитриевич – магистрант Балтийского федерального университета имени И. Канта, e-mail: palimatoz1991@mail.ru.

Ильин Юрий Иванович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: Gog_68@mail.ru.

Кадомцева Екатерина Михайловна – заведующий кафедрой физической культуры Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, кандидат педагогических наук, доцент.

Канаушкин Николай Васильевич – магистрант кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: kolyasuper98@mail.ru.

Карюкова Кристина Альбертовна – магистрант Воронежского государственного института физической культуры, e-mail: хом-62@mail.ru.

Касьяненко Алла Николаевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания, спорта и туризма Ростовского государственного экономического университета, e-mail: sportakadem@inbox.ru.

Кокова Елена Ивановна – заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: kokovaei@mail.ru.

Колбатюк Николай Григорьевич – курсант 4 курса Сибирского юридического института МВД России, e-mail: nicols_ru@mail.ru.

Колиненко Александр Дмитриевич – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Конончук Наталья Александровна – аспирант Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru.

Коноплянкина Екатерина Сергеевна – курсант 4 курса Сибирского юридического института МВД России.

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.

Кормин Владимир Георгиевич – преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: Serrb.ru@mail.ru.

Костырин Владислав Николаевич – курсант 4 курса Барнаульского юридического института МВД России.

Кошман Василий Викторович – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта, e-mail: wasyaby@mail.ru.

Кравчук Андрей Иванович – заместитель начальника кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доцент.

Крупин Владимир Александрович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: kru-voval975@yandex.ru.

Кудрявцев Михаил Дмитриевич – профессор кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, профессор кафедры высшей школы ресторанного менеджмента, профессор кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, доктор педагогических наук, доцент, e-mail: kumid@yandex.ru.

Лапыгина Ольга Владимировна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, e-mail: olyan089hu@mail.ru.

Левченко Александр Александрович – старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: tspmvd@mail.ru.

Лепилина Татьяна Викторовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, e-mail: lepilinatat@mail.ru.

Литвиненко Александр Григорьевич – доцент кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Литорович Юлия Андреевна – магистрант кафедры теории и методики борьбы Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: yulia_e97@bk.ru

Люлина Наталья Владимировна – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, доцент, e-mail: natali6503@mail.ru.

Малетин Станислав Вячеславович – доцент кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: maletin-stanislav@mail.ru

Маслов Иван Сергеевич – аспирант Сибирского федерального университета, e-mail: ismaslov65@mail.ru.

Матюганова Ольга Владимировна – студент Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, e-mail: matyuganova1997@mail.ru.

Мельников Александр Сергеевич – преподаватель кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, e-mail: saha_1984@rambler.ru.

Мещеряков Виктор Сергеевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: mvs777.07@mail.ru.

Морозова Ольга Викторовна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: olenka.kadach@mail.ru

Мудренко Николай Александрович – старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, доцент, 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.

Нагорный Николай Николаевич – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат философских наук, доцент, e-mail: nnagornyj@yandex.ru.

Овчинко Оксана Аркадьевна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: ooa08@yandex.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 Сибирского федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ale44132272@ya.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.

Платонов Леонид Алексеевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Пехота Екатерина Ивановна – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, e-mail: SavkoEI@mail.ru

Пузырева София Викторовна – курсант 1 курса Сибирского юридического института МВД России.

Радченко Дмитрий Геннадьевич – доцент кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, кандидат педагогических наук, e-mail: dimytch111168@mail.ru.

Ратманская Татьяна Игоревна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: tanyabaulina@rambler.ru.

Рогушкин Максим Сергеевич – преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Романченко Анна Сергеевна – студент Сибирского государственного университета науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, e-mail: marine_grigorian@mail.ru.

Русских Кристина Юрьевна – курсант 3 курса Барнаульского юридического института МВД России.

Рыженкова Алина Викторовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Сибирского государственного университета науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, e-mail: ryzhenkova29lina@gmail.com.

Рычкова Екатерина Евгеньевна – курсант 4 курса Барнаульского юридического института МВД России.

Рябинин Сергей Петрович – доцент кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: Ryabinin-SP@yandex.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.

Сергиенко Александр Сергеевич – заместитель начальника кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат психологических наук, доцент, e-mail: Al.S.Krsk@yandex.ru.

Серебрянников Виктор Анатольевич – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, профессор, e-mail: sportdvui@mail.ru.

Силантьев Виктор Владимирович – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: svvhunter@rambler.ru.

Скурихина Наталья Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, e-mail: Sn397@yandex.ru.

Сова Сергей Анатольевич – заместитель начальника кафедры физической подготовки Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушной академии им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» в г. Воронеж, e-mail: xom-62@mail.ru

Сундуков Александр Сергеевич – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета.

Толстихин Сергей Николаевич – доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

Тортомашев Данил Геннадьевич – курсант 4 курса Сибирского юридического института МВД России, e-mail: dantortomashev15@mail.ru.

Трифонов Владимир Васильевич – доцент кафедры прикладной физической и тактико-специальной подготовки Могилевского института Министерства внутренних дел Республики Беларусь, кандидат биологических наук, доцент, e-mail: Trif_ww@tut.by.

Тютин Станислав Сергеевич – старший преподаватель кафедры физической подготовки Воронежского института МВД России, e-mail: stasvito@mail.ru

Уланов Владимир Николаевич – старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского федерального университет, e-mail: uvn2010@gmail.com.

Устиловская Оксана Владимировна – старший преподаватель кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Ушакова Виктория Викторовна – курсант 4 курса Барнаульского юридического института МВД России.

Филиппович Владимир Александрович – доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук.

Фомин Сергей Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Фролов Андрей Николаевич – старший преподаватель кафедры профессиональной служебной подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, e-mail: andfrol-74@mail.ru.

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.

Хрущев Александр Викторович – преподаватель кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, e-mail: sasha_khr@bk.ru.

Цекуннов Сергей Олегович – доцент кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, доцент, e-mail: Serrb.ru@mail.ru.

Черменев Денис Александрович – начальник кафедры тактико-специальной подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, e-mail: denisc@mail.ru.

Шарно Елена Андреевна – слушатель Сибирского юридического института МВД России, e-mail: helene.sharno@mail.ru.

Шевченко Антон Ростиславович – преподаватель кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России.

Шенцев Сергей Иванович – доцент кафедры физической культуры Сибирского федерального университета, доцент.

Шилакин Борис Викторович – профессор кафедры физической подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент, e-mail: judokhb-shilakin@yandex.ru.

Шкуро Анатолий Пименович – профессор кафедры огневой подготовки Дальневосточного юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент. e-mail: shooterdvmvd@mail.ru.

Юманов Николай Алексеевич – старший преподаватель кафедры физической культуры Красноярского государственного аграрного университета.

Юсупова Ольга Анатольевна – начальник кафедры огневой подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

План издания № 12

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

Всероссийская научно-практическая конференция

(15 мая 2021 г.)

Материалы конференции

ISBN 978-5-7889-0316-3



Подготовлено к изданию
В.М. Дворкиным, Е.А. Никитиной, Ю.В. Леонтьевой.

Электронное издание
Подписано в свет 21.06.2021.
Гарнитура Таймс. Усл. авт. л. 18,3. Объем данных 3,05 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