

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Восточно-Сибирский институт  
Министерство внутренних дел Российской Федерации»

*ПОСВЯЩАЕТСЯ 300-ЛЕТИЮ  
РОССИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,  
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Материалы XVIII Международной  
научно-практической конференции 16-17 июня 2016 г.

Том II

Иркутск  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
2016

УДК 796.06:378  
ББК 75.1

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Редакционная коллегия:

**Карнович С.А.** – кандидат юридических наук, начальник ВСИ МВД России; **Капустюк П.А.** – кандидат экономических наук, заместитель начальника института (по научной работе); **Парфиненко И.П.** – кандидат юридических наук, заместитель начальника института (по организации службы); **Гальцев С.А.** – кандидат философских наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Каримов А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России; **Струганов С.М.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки ВСИ МВД России; **Сысоев А.А.** – кандидат исторических наук, доцент кафедры тактико-специальной и огневой подготовки ВСИ МВД России.

Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. научн.-практич. конф. В 2 т. Том II. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – 412 с.

В сборник вошли материалы статей и тезисов участников международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», проходившей 16-17 июня 2016 г.

В работе конференции приняли участие специалисты в области физической и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации и других силовых структур России, а также преподаватели и специалисты в области физической культуры и спорта России, Республики Беларусь, Республики Узбекистан, Республики Таджикистан, Республики Казахстан, Кыргызстана, КНР, Монголии, США, Ю. Кореи, Польши, Сирии, Афганистана.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь техническое редактирование, в связи с чем редакционная коллегия не несет ответственности за возможные неточности.

УДК 796.06:378  
ББК 75.1

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2016

### РАЗДЕЛ III. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Астафьев Н.В.</b> Огневая подготовленность сотрудников органов внутренних дел – участников всероссийского конкурса профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии» .....	10
<b>Беляков А.А., Бирюля Е.А.</b> Методика обучения скоростной стрельбе из пистолета с использованием технических тренировок .....	15
<b>Бобровик А.П., Любаков А.А.</b> Некоторые особенности выполнения первого выстрела при скоростной стрельбе из короткоствольного оружия.....	21
<b>Борисов И.Ю.</b> Особенности постановки дыхания стрелка при стрельбе.....	23
<b>Бородкина О.А.</b> Соотношение международно-правовых норм и федерального закона «О полиции» в вопросах применения огнестрельного оружия.....	26
<b>Бурдинский И.А., Боксарев В.И.</b> Обучение стрельбе из неустойчивых положений.....	28
<b>Бухтояров И.И., Резникова Е.А.</b> Особенности формирования навыков у курсантов в стрельбе из боевого оружия .....	30
<b>Ворожцов А.М.</b> Обучение начинающих стрелков правильному дыханию при производстве выстрела .....	34
<b>Галда М.В.</b> К вопросу о применении аутогенных методов тренировки в учебном процессе по дисциплине «Огневая подготовка».....	35
<b>Галда М.В., Панова Я.С.</b> К вопросу о состоянии и перспективах совершенствования методики огневой подготовки.....	38
<b>Даньшин А.С.</b> Совершенствование навыков саморегуляции при стрельбе из боевого оружия.....	43
<b>Ермишян А.Г.</b> Базис разработки и применения современной методики огневой подготовки .....	46
<b>Желтобрюх А.В., Ковалёв Д.В.</b> Использование в процессе профессионального обучения страйкбольного оборудования .....	51
<b>Карабаш Д.В., Пономарев Н.Н.</b> Начальный этап обучения стрельбе из пистолета Макарова как важнейший элемент стрелковой подготовки .....	54
<b>Каримов А.А.</b> О совершенствовании профессиональной подготовки сотрудников ОВД в вопросе применения огнестрельного оружия.....	59
<b>Каримов Ш.А., Морщанина Д.В., Чепис С.Н.</b> Результаты и особенности выступления курсантов по стрельбе из штатного или табельного оружия на спартакиаде вузов Министерства обороны Российской Федерации в 2016 году .....	61

<b>Константинов В.В.</b> Методическая подготовка руководителей стрельб в образовательных организациях МВД России .....	65
<b>Константинов В.В.</b> Организация занятий по дисциплине «Огневая подготовка» в малочисленных группах .....	68
<b>Купавцев Т.С., Никифоров П.В., Моисеенко А.А.</b> Методические подходы к обучению технике скоростной стрельбы из пистолета со свободным ходом спускового крючка .....	70
<b>Курилов А.В., Россадюк В.С.</b> Возможности искусственного интеллекта в системе инженерной подготовки курсантов вузов силовых ведомств .....	74
<b>Кутыгин Ю.А.</b> Формирование морально-психологической устойчивости при изучении дисциплины «огневая подготовка» .....	78
<b>Литвин Д.В.</b> Субъективные факторы экстремальности применения полицией мер непосредственного принуждения .....	82
<b>Лукутин А.А., Устюжанин Н.Н.</b> Итоги внедрения технологии использования интерактивных тиров и иных средств моделирования ситуаций для формирования готовности выпускников академии к компетентному применению огнестрельного оружия .....	86
<b>Михайлов А.С., Попов М.Р.</b> Правомерность применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в отношении лиц заключенных под стражу в российской пенитенциарной системе .....	90
<b>Мокрый Ю.В.</b> Базовые положения по состоянию профессиональной подготовки начинающих преподавателей огневой подготовки высших учебных заведений внутренних войск МВД России .....	95
<b>Ненашев Л.Н., Кожин Д.А.</b> Особенности прицеливания при скоростной стрельбе и стрельбе навскидку из пистолета .....	100
<b>Никитин К.И.</b> Некоторые аспекты обучения курсантов по специализации «Деятельность специальных подразделений органов внутренних дел».....	103
<b>Николаев Н.Ю.</b> Техника и тактика ведения огня из-за укрытия.....	108
<b>Орлов А.В., Логачев О.В., Доронин К.Н.</b> Об особенностях формирования и определения компетенции сотрудника органов внутренних дел в сфере применения огнестрельного оружия в рамках инновационных образовательных технологий.....	113
<b>Пугачев А.В.</b> Особенности отбора курсантов образовательных организаций для подготовки и участия в соревнованиях по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия .....	116
<b>Романов Е.И., Сорокоусов А.В.</b> Стрельба из пистолета Макарова на коротких дистанциях .....	120
<b>Самойленко В.В., Емельянова О.П.</b> Использование инерциального метода в обучении стрельбе из стрелкового оружия .....	122

<b>Семенов В.В., Медведев И.В.</b> Методика огневой подготовки слушателей образовательных организаций системы МВД на примере Барнаульского юридического института МВД России.....	126
<b>Стрижанов А.В.</b> Внедрение опыта международных стрелковых ассоциаций в методику обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России.....	130
<b>Томилова З., Миронов И.Л.</b> Правовые основы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции республики Казахстан.....	133
<b>Торопов В.А.</b> «Инновационное» обучение в соответствии с требованиями наставлениями по организации огневой подготовки для сотрудников органов внутренних дел.....	136
<b>Якоб А.А.</b> Тренировка для развития специальной выносливости стрелка.....	141

#### **РАЗДЕЛ IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<b>Абрамович Д.В.</b> Мотивация детей и подростков к занятиям физической культурой и массовым спортом средствами физкультурно-спортивной работы по месту жительства.....	144
<b>Антонова Е.А., Курако А.А., Мельникова А.Н.</b> Факторная структура физической подготовленности акробатов высокой квалификации .....	148
<b>Арсеньев В.А., Ушенин А.И., Игнатьев А.В.</b> Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического упражнения.....	152
<b>Ахматгатин А.А., Черкашин М.С.</b> Основы профессионально-прикладной физической подготовки (на примере профессии инженера – специалиста по телекоммуникациям).....	155
<b>Бабичева И.В.</b> Разработка и внедрение программы самостоятельных занятий по физическому воспитанию .....	159
<b>Бобырев Н.Д., Аввакумов С.И.</b> Правофланговые «Динамовского» физкультурно-спортивного движения в Республике Татарстан .....	162
<b>Бояркина А.А.</b> Анализ функциональных изменений тонуса вегетативной нервной системы при длительной работе на компьютере .....	166
<b>Брель П.Ю., Непомнящих С.О., Калькова А.Н., Осман Хаджи С.А.</b> Сердечно-сосудистые патологии как основная причина внезапной смерти у спортсменов .....	170

<b>Буйкова О.М.</b> Анализ результатов динамического наблюдения за студентами подготовительной медицинской группы .....	173
<b>Вяткин А.А., Оруджев А.М., Мясников Ю.М.</b> Особенности неурочных форм проведения занятий по физической культуре .....	177
<b>Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Леонов А.В.</b> Система упражнений КроссФит в физическом воспитании допризывной молодежи .....	181
<b>Галимова А.Г., Толстихин А.Н., Шипилова Д.А.</b> Рассмотрение споров, связанных с нарушением антидопинговых правил в РФ, в контексте международной антидопинговой политики .....	188
<b>Гаранин Е.А., Шевцов В.В., Прошлякова А.И.</b> Экспресс-оценка готовности к соревнованиям спортсменов рукопашного боя .....	194
<b>Гаськов А.В.</b> Научное обеспечение подготовки спортсменов олимпийского уровня.....	199
<b>Глубокий В.А.</b> Содержание методики тренировки с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела .....	203
<b>Гришина Г.А., Ацута А.Д., Чо Су Ен, Лю Хуа</b> Основные правила профилактики здоровья .....	207
<b>Губанов Э.В.</b> История спортивной гимнастики .....	210
<b>Гусев А.В., Кононов В.А., Попов С.В.</b> Основные виды (части) спортивной тренировки по плаванию .....	213
<b>Дронина О.А., Гречишников М.В.</b> Зимние Олимпийские игры 2014. Наследие и влияние Олимпиады на развитие физической культуры и спорта в России .....	217
<b>Дубинецкий В.В.</b> Условия включения элементов «самбо» в вариативную часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	220
<b>Еганов А.В., Пирогов П.Ю., Чикишев С.Г.</b> Психолого-педагогическое сопровождение психических состояний, занимающихся прикладными видами спорта .....	226
<b>Еремин Р.В.</b> Влияние подготовки в горах в учебно-тренировочном процессе спортсменов (легкоатлетов-бегунов).....	231
<b>Ефременко М.А.</b> Эффективность средств физической подготовки и других факторов, направленных на уменьшение веса тела.....	234
<b>Жаброва Т.А., Габибов А.Б.</b> Сравнительная оценка показателей дыхательной системы студентов проживающих в разных условиях экологической среды.....	239
<b>Забавко Р.А., Рогова Е.В.</b> Согласие на причинение вреда при занятиях спортом: уголовно-правовые аспекты .....	242
<b>Исмагилов К.Р.</b> Критерии сформированности ценностной ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.....	246
<b>Калашникова Р.В., Абдулла Мохаммад Эхсан</b> Психическая и психологическая подготовка, как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях.....	249

<b>Калашникова Р.В., Лелявина А.К.</b> Лечебная физическая культура в реабилитации больных мочекаменной болезнью .....	252
<b>Капустин Е.С.</b> Технологии развития креативности на занятиях по физической культуре .....	255
<b>Кожедуб М.С., Врублевский Е.П.</b> Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом их организма.....	257
<b>Кокова Е.И., Копылов Ю.А., Кузьмин В.А.</b> Разработка комплекса упражнений для разминки начинающих спортсменов, специализирующихся в единоборцах.....	261
<b>Колокольцев М.М., Андриенко И.А.</b> Анализ опроса студентов вузов по отношению их к занятиям лечебной физической культурой (на примере ИрНИТУ) .....	265
<b>Косицкая С.Ю., Белова С.Н., Степанова О.Ю.</b> Стретчинг и его особенности.....	271
<b>Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К.</b> Анализ данных физического развития учащихся 5–9 классов в процессе использования оздоровительного фитнеса .....	274
<b>Кошбахтиев И.А. Исмагилов Д.К.</b> Параметры физической подготовленности учащихся 5-9 классов в результате применения оздоровительного фитнеса .....	275
<b>Крамида И.Е., Решетнева М.Ф.</b> Цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания.....	278
<b>Криницкий В.П. Шевченко В.В.</b> Система чередования упражнений в облегченных, нормальных и облегченно-затрудненных условиях в спринтерском беге .....	282
<b>Кузнецова Л.В., Диянова О.В.</b> Динамика повышения мотивации студентов 1-4 курсов к занятиям физической культурой .....	286
<b>Кузнецова Л.В., Литвинцева Я.Е.</b> Значимость центров здорового образа жизни для студентов при городских поликлиниках .....	290
<b>Кузнецова Л.В., Шапхаева Т.А.</b> Выявление мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска.....	294
<b>Куликов М.Л.</b> Стили педагогической деятельности.....	299
<b>Куликов М.Л.</b> Значимость профессионально-педагогических умений преподавателя-тренера в высшей школе .....	302
<b>Кучарова Е.М., Шашин Д.Г.</b> Особенности заключения трудового договора с тренерами .....	305
<b>Лигута А.В.</b> Факторы, влияющие на качество физического воспитания детей, подростков и молодежи.....	308
<b>Малыхин А.В., Балашов А.В.</b> Комплекс физических упражнений с гирями на этапе начального обучения .....	312
<b>Малыхин А.В., Гальцев С.А.</b> Гиревой спорт – здоровье в любом возрасте.....	319

<b>Мануйленко Э.В.</b> Физическая культура в условиях спортивного климата Азии .....	323
<b>Мануйленко Э.В.</b> Влияние музыкального сопровождения на эффективность спортивных тренировок.....	327
<b>Михайлов А.С.</b> Взаимосвязь физических качеств и двигательных действий как условие успешной спортивной деятельности .....	332
<b>Нюняев И.В.</b> Развитие физических качеств, на средних и длинных дистанциях средствами специально беговых упражнений. Восстановление организма после физических нагрузок.....	335
<b>Нюняев И.В.</b> Изменение показателей физической подготовленности при применении методики восстановления и повышения работоспособности организма человека.....	338
<b>Овчинникова Е.И., Малинина Е.О., Алейникова В.В.</b> Физическая и техническая подготовка дошкольников к выполнению нормативов ГТО .....	342
<b>Панов Е.В.</b> Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в студенческой среде.....	346
<b>Панов Е.В., Леванова С.О.</b> Роль и значение комплекса ГТО в системе правоохранительных органов на современном этапе .....	349
<b>Паршин С.В.</b> Зависимость возрастных изменений и физической подготовки в возрастной категории 30–40 лет.....	353
<b>Покацкий А.Г.</b> Готовность студентов вуза к выполнению норм комплекса ГТО.....	355
<b>Попов С.Е. Уразбахт А.Г.</b> Отбор в спортивную легкоатлетическую секцию в ВУЗе на основе адаптивных возможностей базового периода подготовки.....	359
<b>Разуваева И.Ю.</b> Применение информационно-коммуникативных технологий в рамках учебно-тренировочного процесса с обучающимися на занятиях по гандболу .....	363
<b>Рыбина Л.Д., Афанасьева Н.Е.</b> Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов института архитектуры и строительства ИрНИТУ.....	366
<b>Смирнов А.Е.</b> О «теле» и «духе» в санкхье и йоге (к специфике восточных тренинг-технологий).....	369
<b>Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л., Дудчик В.И.</b> О состоянии физической культуры и спорта в Российской Федерации .....	375
<b>Усков В.М., Кузнецов Б.В., Теслинов И.В., Маркова Е.В.</b> Воспитание психологической устойчивости у курсантов и слушателей учебных заведений МЧС в условиях воздействия психотравмирующих факторов.....	377
<b>Фомин В.А., Шохирев В.В., Чан И.</b> Первый Олимпиевик по боксу в России .....	381



<b>Хомяков Г.К.</b> Роль врачебно-педагогического контроля на занятиях по физической культуре в вузе .....	386
<b>Чечев И.С.</b> Профилактика травматизма в сложно-координационной деятельности единоборцев .....	389
<b>Шевцов В.В., Шевцов А.В.</b> Взаимосвязь типологии высшей нервной деятельности спортсменов рукопашного боя и стиля ведения поединка .....	392
<b>Шибяева А.А., Пилецкий Д.В.</b> Формирование здорового образа жизни учащихся основной школы в процессе физического воспитания .....	397
<b>Шохирев В.В., Ацуга А.Д., Москвитин С.К.</b> Эволюция системы физического воспитания в Прибайкалье .....	401
<b>Шумянцова О.В.</b> Изменение состояния кровообращения как индикатор стресса.....	404
<b>Эрдонов О.Л.</b> Некоторые особенности управления интегральной подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу .....	409

## РАЗДЕЛ III. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

---

УДК 377.2

Астафьев Николай Вениаминович, Почетный работник высшего профессионального образования РФ, доктор педагогических наук, профессор, начальник кафедры огневой, тактико-специальной подготовки и оперативного планирования  
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,  
Россия, 625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75,  
astnic@mail.ru

### ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ – УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА НА ЗВАНИЕ «ЛУЧШИЙ ПО ПРОФЕССИИ»

**Ключевые слова:** сотрудники органов внутренних дел; конкурс профессионального мастерства; огневая подготовка.

**Аннотация.** В статье представлено обоснование содержания и результаты всероссийского конкурса профессионального мастерства среди начальников изоляторов временного содержания, командиров подразделений охраны и конвоирования на звание «Лучший по профессии» по разделу «Огневая подготовка».

Проверки подразделений органов внутренних дел показывают низкий уровень огневой подготовленности сотрудников [1]. Подтверждением этого являются результаты проверки огневой подготовленности – участников Всероссийского конкурса профессионального мастерства среди начальников изоляторов временного содержания, командиров подразделений охраны и конвоирования территориальных органов МВД России на звание «Лучший по профессии» (г. Тюмень, 11-14 августа 2015 г., 89 человек). Порядок проведения конкурса регламентирован приказом МВД России [3], который не учитывает требования приказов МВД России по организации огневой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел [4, 5].

Различия в требованиях приказа по проведению конкурса профессионального мастерства и наставлений по огневой и физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации привели к тому, что главные управления, департаменты и управления МВД России самостоятельно разрабатывают собственные положения о проведении конкурсов профессионального мастерства, которые существенно отличаются между собой по содержанию, в частности, конкурс по огневой подготовке.

Обоснование предложений по проведению конкурса профессионального мастерства среди сотрудников органов внутренних дел на звание «Лучший по профессии» по огневой подготовке с учетом требований приказа МВД России, регламентирующего огневую подготовку сотрудников органов внутренних дел [4] и присвоение квалификационных званий [6] является актуальной задачей исследования.

Раздел конкурса «Огневая подготовка» включает в себя тестирование конкурсантов по теоретическому разделу огневой подготовки, выполнение норматива по огневой подготовке и специального упражнения стрельб из пистолета Макарова.

Максимальное количество баллов по разделу конкурса «Огневая подготовка» составляет 40 баллов, из которых теоретический раздел максимально оценивается в 10 баллов, практический – 30 баллов. Практический раздел состоит из: выполнения норматива по огневой подготовке (10 баллов) и выполнения упражнения стрельб из пистолета Макарова (20 баллов).

**Тест по теоретической части огневой подготовки** состоит из двадцати заданий, определяющих уровень знаний материальной части оружия (пистолета Макарова), мер безопасности, правил применения оружия, действий по командам руководителя стрельб, условий и порядка выполнения упражнения стрельб. Предельное время выполнения теста – 25 минут. Критерии оценки: 19 и более правильных ответов (95%) – 10 баллов; 18 правильных ответов (90 %) – 7; 17 (85 %) – 4; 16 (80 %) – 1; 15 и менее правильных ответов (менее 80 %) – 0 баллов.

Предлагаемый порядок оценки знаний теоретического раздела огневой подготовки соответствует требованиям п. 146 и п. 154 приказа МВД России № 385-15: 0 баллов («неудовлетворительно») – менее 80 % правильных ответов (15 и менее из 20); 1 балл («удовлетворительно») - 80% правильных ответов (16 из 20); 4 балла (квалификационное звание «Специалист второго класса») – 85 % правильных ответов (17 из 20); 7 баллов (квалификационное звание «Специалист первого класса») – 90 % правильных ответов (18 из 20); 10 баллов (квалификационное звание «Мастер») – 95 % правильных ответов (19 и более из 20). Предлагаемые критерии оценки соответствуют требованиям приказа МВД России № 850-05 в соответствии с которыми максимальная оценка составляет 10 баллов, минимальная – 0 баллов.

**Норматив по огневой подготовке.** Для проведения конкурса предлагается использовать норматив для пистолета Макарова № 4 «Снаряжение магазина патронами». Эти действия необходимо быстро выполнить по сигналу «Сбор» при получении табельного оружия в дежурной части подразделения. Кроме того, порядок действий при выполнении этого норматива, в отличие от других нормативов, прост, что не приводит к спорам между участниками и судьями о правильности или неправильности действий, не требует видеофиксации выполнения норматива. При выполнении

норматива предлагается фиксировать время как с целью проверки правильности установленного в приказе критерия, так и для разработки дифференцированной оценки выполнения норматива. *Пояснения.* Приказом МВД России № 1030-12дсп не предусмотрена дифференцированная оценка нормативов по огневой подготовке. В соответствии с приказом норматив для пистолета Макарова № 4 «Снаряжение магазина патронами» на оценку «удовлетворительно» должен быть выполнен за время, не превышающее 20 секунд. В приказе МВД России № 850-05 максимальная оценка за выполнение норматива составляет 10 баллов.

**Упражнение стрельб из пистолета Макарова.** Для проведения конкурса предлагается использовать упражнение стрельб, используемое для присвоения (подтверждения) квалификационных званий – № 4 «Скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения». В качестве цели используется прямоугольник, обозначенный белой пунктирной линией на грудной фигуре с кругами (мишень № 4с).

*Пояснения.* В соответствии с критериями оценки упражнения стрельб № 4 сотрудник полиции должен поразить цель (зону поражения) тремя пулями. В этой связи минимальное количество очков, которое может набрать сотрудник полиции – 3 пробоины в зоне поражения достоинством в «7», что в сумме составляет 21 очко. Поэтому за 21 очко предлагается начислять минимальное количество баллов – 1, а за 20 очков и менее – 0 баллов.

В предлагаемых критериях оценки соблюдены положения приказа № 850-05 – максимальное количество баллов за выполнение упражнения в стрельбе составляет 20 баллов за 40 выбитых очков, 0 баллов – за 20 и менее очков, шкала оценки – линейная.

Результаты конкурсных испытаний по огневой подготовке Результаты тестирования теоретической части огневой подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Результаты испытаний

Блок теста	№ п/п	Вопрос	Ошибки по вопросам теста, в %	Ошибки по блокам теста в %
Правила применения оружия	1	Сотрудник полиции перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан	4	8
	2	Сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, если	13	
	3	Запрещается применять огнестрельное оружие с производством выстрела на поражение в отношении	8	

	4	О причинении гражданину телесных повреждений в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полиция, уведомляет близких родственников или близких лиц гражданина в возможно короткий срок, но не более	5	
Материальная часть оружия (пистолета Макарова)	5	Огонь из пистолета Макарова наиболее эффективен до	9	23
	6	Убойная сила пули пистолета Макарова сохраняется до	12	
	7	Укажите соответствующие номера основных частей и механизмов пистолета, изображенных на рисунке	9	
	8	Укажите части боевой пружины	12	
	9	Укажите номера частей затворной задержки	51	
	10	Укажите номера частей рукоятки с винтом	9	
	11	Укажите номера частей выбрасывателя	21	
	12	Укажите порядковый номер последовательности действий при неполной разборке пистолета Макарова	62	
Меры безопасности	13	Противошумные наушники и защитные очки надеваются и поправляются	13	19
	14	Стреляющий может касаться спускового крючка	5	
	15	Укажите, что необходимо сделать, если при выполнении упражнения стрельб по каким-либо причинам патрон оказался выброшенным из патронника	40	
Действия по командам руководителя стрельб	16	Укажите порядковый номер последовательности действий с пистолетом по окончании стрельбы	80	65
	17	Укажите порядковый номер действий с пистолетом по команде «Разряжай»	77	
	18	Укажите порядковый номер действий с пистолетом по команде «Оружие к осмотру»	51	
	19	Укажите порядковый номер действий с пистолетом по команде «Осмотрено»:	<b>54</b>	
Порядок выполнения упражнения стрельб	20	Укажите расстояние до цели при выполнении 4-го упражнения стрельб из пистолета "Скоростная стрельба с места по неподвижной цели с заданной зоной поражения"	22	<b>22</b>

Среднее количество правильных ответов – 14, минимальное количество – 7, максимальное – 19. Количество неудовлетворительных оценок за знания теоретической части огневой подготовки (0 баллов – 15 и менее правильных ответов) составило 58 %.

Наибольшее количество ошибок конкурсанты допустили по разделу «Действия по командам руководителя стрельб» – 4 вопроса, в среднем 65 % неправильных ответов (от 51 до 80 %). Это обстоятельство указывает на то, что в Наставлении по огневой подготовке необходимо привести к единообразию порядок действий сотрудников по командам руководителя стрельб «Разряжай» и «Оружие к осмотру» [2].

#### **Результаты выполнения норматива по огневой подготовке.**

Среднее время выполнения норматива по огневой подготовке для пистолета Макарова № 4 «Снаряжение магазина патронами» составляет 18,1 с, минимальное время – 11 с, максимальное – 52 с. Количество неудовлетворительных оценок за выполнение норматива по огневой подготовке (0 баллов – 20 секунд и более) составило 25 %.

#### **Результаты выполнения упражнения стрельб из пистолета Макарова.**

Среднее количество выбитых очков составило 28,8, минимальное количество – 7, максимальное – 40. Среднее время выполнения упражнения стрельб составило 8,9 с, минимальное время – 6,5 с, максимальное – 14 с. Количество неудовлетворительных оценок за выполнение упражнения стрельб из пистолета Макарова (0 баллов – 21 очко и менее) составило 21 %.

**Итоговые результаты конкурсных испытаний по огневой подготовке:** среднее количество набранных баллов – 17, минимальное количество – 0, максимальное – 39.

**Порядок подведения итогов конкурсных испытаний по огневой подготовке.** При равенстве количества баллов у двух и более конкурсантов преимущество отдается конкурсанту, набравшему наибольшее количество очков при выполнении упражнения стрельб из пистолета Макарова. При равенстве выбитых очков у двух и более конкурсантов преимущество имеет конкурсант, выбивший наибольшее количество 10, 9, 8 и т.д.

В случае абсолютного равенства преимущество имеет участник, выполнивший норматив по огневой подготовке за меньшее время.

Если оценить огневую подготовку командиров подразделений охраны и конвоирования территориальных органов МВД России – участников Всероссийского конкурса профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии», как подразделения полиции, то оценка подразделению будет «неудовлетворительно», т.к. не все сотрудники полиции получили зачет по теоретическому разделу огневой подготовки и по выполнению норматива по огневой подготовке, а значит, эти сотрудники в соответствии

с п. 88.1 приказа МВД России № 1030дсп-12 не должны были быть допущены к выполнению упражнения стрельб.

#### Литература

1. Амельчаков И.Ф. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации // Профессионал. – М., 2007. – № 6. – С. 39-41.

2. Астафьев Н.В., Архипов С.Н. Повышение безопасности проведения стрельб из пистолетов посредством совершенствования команд руководителя стрельб: Тюмень, ТИПК МВД России. – 2012. – 76 с.

3. Об утверждении положения о конкурсах профессионального мастерства среди сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на звание «Лучший по профессии» // приказ МВД России от 21 октября 2005 года № 850.

4. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025дсп.

5. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1030дсп.

6. Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации // приказ МВД России от 10 января 2012 года № 1.

УДК 796:005.591.6

Беляков Александр Александрович, преподаватель кафедры огневой подготовки;  
Бирюля Евгений Александрович, старший преподаватель кафедры огневой  
подготовки,  
Новосибирский военный институт внутренних войск  
имени генерала армии И.К. Яковлева,  
Россия, Новосибирская обл., Новосибирск, 630114,  
ул. Ключ-Камышенское Плато, 6/2,  
nikitoss.2007@mail.ru

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК**

**Ключевые слова:** методика, техническая тренировка, методика обучения, стрельба, скоростная стрельба.

**Аннотация.** В работе рассмотрена методика обучения скоростной стрельбе из пистолета, показана роль и место при обучении технических тренировок.

В научно-методической литературе вопросам методики обучения скоростной стрельбе из пистолета уделено достаточно большое внимание. В

частности, вопросам организации занятий по обучению скоростной стрельбе из пистолета и методике их проведения посвящены такие издания как учебно-методические пособия Л.М. Вайнштейна «Оружие – пистолет», М.Я. Жилиной «Методика тренировки стрелка – спортсмена» и др.

В статье рассмотрен подход к обучению скоростной стрельбе из пистолета с применением технических тренировок, поэтому необходимо дать понятие технической тренировки.

Техническая тренировка – это отработка действий упражнения стрельб правильное и быстрое выполнение всех элементов выполнения упражнения, а также выработка чувство времени и ритма в производстве выстрелов.

Отработку технических действий по выполнению УКС из ПМ рекомендуется проводить по элементам в следующей последовательности: из-готовка к стрельбе – вытягивание рук (руки) с одновременным наведением пистолета на мишень – спуск курка с последующим наведением – окончание стрельбы.

Тренировка в изготровке к стрельбе включает действия по извлечению пистолета из кобуры с одновременным принятием положения для стрельбы и досыланием патрона в патронник.

В Курсе стрельб (КС СОО и БМ ВВ-2013) в особенностях выполнения упражнения контрольных стрельб из пистолета не указано положение обучаемого до команды «Огонь», но можно предположить, что стрелок после укладки пистолета в кобуру примет строевую стойку. Следовательно, из этого положения и следует принимать положение для стрельбы.

При принятии положения для стрельбы с двух рук целесообразно использовать фронтальную стойку, для принятия которой достаточно отставить в сторону правую или левую ногу.

Для стрельбы с одной руки необходимо развернуть корпус примерно на пол-оборота и отставить правую ногу (для стрельбы с левой руки – левую ногу) в направлении мишени, при этом естественное положение вытянутой стреляющей руки должно быть сориентировано на цель.

Выработка правильного положения для стрельбы производится в процессе тренировки – достаточно несколько раз принять положение для стрельбы, каждый раз проверяя ориентацию рук (руки) на цель. В дальнейшем, в процессе тренировки принятие положения для стрельбы следует принимать одновременно с извлечением пистолета из кобуры.

После освоения изготровки усилия стрелка направляются на освоение узловых элементов техники прицельного выстрела, их согласование, а также на развитие мышечной памяти.

Обучение наведению пистолета на цель и нажатие на хвост спускового крючка целесообразно проводить в следующей последовательности.

После показа наведения пистолета в целом, затем по частям в быстром и в медленном темпе преподаватель становится сбоку от стрелков и следит



за тем, чтобы обучаемые при самостоятельном выполнении вытягивали руки (руку) плавно, без рывков и без движения в лучезапястном суставе. Подъем руки осуществляется поначалу без мишени в медленном темпе (по белому листу или светлому фону). Затем переходят на быстрое вытягивание рук (руки).

Стрелки принимают положение для стрельбы и переводят взгляд на мишень. По команде руководителя они быстро вытягивают руки (руку) с пистолетом и одновременно встречают мушку в прорези, не делая при этом встречного движения головой.

Быстрый подъем руки рекомендуется для экономии времени на уточнение положения мушки в прорези и качественное завершение нажима на спусковой крючок. Быстрый подъем пистолета делается без нажима на хвост спускового крючка и повторяется несколько раз, пока курсанты не приучатся встречать мушку в прорези пистолета.

Быстрота подъема руки затем уменьшается, чтобы при неправильном подъеме или потере мушки в прорези исправить допущенные неточности. Рука с пистолетом, выполняя этот элемент, должна быть напряжена. При переходе к замедленному движению мушка должна оставаться в прорези. Это движение отрабатывается до тех пор, пока не будет достигнута чистота выполнения приема, мягкость перехода движения от быстрого к медленному и сам стрелок не убедится, что мушка из прорези не уходит.

Самая грубая ошибка, присущая почти всем начинающим стрелкам, состоит в том, что в момент подъема руки расслабляется кисть в лучезапястном суставе. На первом этапе обучения этому моменту уделяется первостепенное внимание. Постановка руки и ее движение отрабатываются без стрельбы по мишени.

Быстрый подъем руки вначале, а затем замедление движения дают ряд преимуществ перед другими способами подъема руки, применяемыми стрелками:

- 1) за счет быстрого подъема руки стрелок имеет запас времени и поэтому более тщательно отрабатывает выстрел;
- 2) при дальнейшем замедлении движения руки быстрее находится и уточняется мушка в прорези;
- 3) при замедлении движения руки в конце становится возможным более плавный нажим на хвост спускового крючка;
- 4) быстрее обнаруживаются ошибки в заваливании пистолета. (Заваливании головы).

Рассматривая эти пункты, хотелось остановиться более подробно на некоторых моментах.

Посмотрев правильность нажатия на хвост спускового крючка хотелось остановиться на том, что некоторые стрелки не правильно нажимают на хвост спускового крючка фалангой указательного пальца руки. Где на изгибе пальца курсант начинает довить с большим усилием при этом не

чувствуя усилия на хвост спускового крючка происходит выстрел, которого он не ожидал. После проверки мишени оказывается, что пробойна находится в левом нижнем углу. Когда указываешь на этот недостаток, курсант начинает искать другие способы стрельбы самостоятельно в следствии этого возникает следующая проблема связанная с удобством стрельбы. Неправильности положения рук головы, ног потому что из одного положения вытекает другое, добиваясь правильности нажатия на спусковой крючок, мы сталкиваемся с другой проблемой заваливание головы, где дает другое поле зрения глаза - где глаз видит мишень под другим углом. Подходя к мишеням после стрельбы мы видим, что пробоины находятся левее от центра. Начиная рассматривать эту проблему, выходишь на другую по-рядок положения ног. Поэтому рассмотрим некоторые пути решения:

Отработка управления спуском производится в следующей последовательности:

- показ руководителем правильного нажима на хвост спускового крючка в комплексе с вытягиванием рук (руки);
- показ нажима на хвост спускового крючка по частям (выбор свободного хода, замедление движения спускового пальца, спуск курка с боевого взвода);
- отработка нажима на хвост спускового крючка вместе со стрелком в медленном темпе;
- самостоятельные действия обучаемых по управлению спуском и исправление замеченных ошибок.

Отработку спуска курка вначале следует отработать без прицеливания и, убедившись в том, что обучаемые правильно выполняют нажим на хвост спускового крючка, приступить к отработке управления спуском в комплексе с вытягиванием рук (руки) и прицеливанием.

Пренебрегать методом обучения спуску курка без прицеливания не следует, так как в этих условиях обучаемый, не связанный с необходимостью выравнивания мушки в прорези и совмещения её с районом прицеливания, легче и быстрее усваивает те действия, которые необходимы при производстве выстрела.

При выполнении согласованного действия прицеливания и своевременного нажатия на хвост спускового крючка стрелок должен стремиться в результате тренировок достичь того, чтобы в центральной нервной системе образовались такие прочные условнорефлекторные связи, при которых движение указательного пальца при нажатии на спусковой крючок приобрело характер автоматизированных стереотипных движений и эти действия не требовали усиленного контроля со стороны сознания, высвобождая его для осуществления контроля за выполнением других действий во время стрельбы (следить за продолжительностью обработки выстрела, ритмом стрельбы и т. п.).

После того как большинство обучаемых освоит технику скоростной стрельбы и сможет уверенно выполнять упражнение контрольных стрельб с положительным результатом, можно приступать к отработке так называемого динамического прицеливания. Суть динамического прицеливания при выполнении УКС из пистолета состоит в том, что после наведения «ровной мушки» на середину мишени и выжиме свободного хода спускового крючка, обучаемый плавно подводит «ровную мушку» к точке прицеливания (ниже центра мишени) одновременно завершая нажим на хост спускового крючка (выжимает рабочий ход спускового крючка).

Производство выстрела с динамическим прицеливанием заставляет стрелка чисто механически удерживать внимание на мышечных ощущениях в заключительной фазе выстрела.

При динамическом прицеливании обучаемый вынужден почти всё своё внимание концентрировать именно на мышцах, перемещающих оружие и нажиме на хвост спускового крючка. Перед отработкой динамического прицеливания целесообразно провести несколько тренировок в прицеливании по мишеням в плавности спуска курка. Немаловажную роль играет психологический настрой стрелка – это связано с практическими действиями стрелка. В ходе практических действий связанных с тренировкой с использованием лазерных тренажёров стрелок добивается высоких результатов. После тренировки переходя на выполнения УКС ПМ с боевой стрельбой стрелки сталкиваются с проблемой выстрела, видно, что некоторые стрелки боятся выстрела, кто-то начинает торопиться, в последствии этого выходят погрешности в результате стрельбы и к неудовлетворительным результатам.

Успех в выполнении любого стрелкового упражнения скоростного характера находится в прямой зависимости от того, насколько развито у стрелка чувство времени и ритма, которое позволяет ему в наиболее полной мере использовать то ограниченное время, которым он располагает при скоростной стрельбе. Чувство времени и ритма вырабатывается при проведении тренировок и в последующем закрепляется.

Для выработки чувства времени и ритма следует при проведении тренировок постоянно сообщать обучаемым время производства трёх выстрелов (время первого и последнего выстрелов), в последующем, не сообщая времени, следует требовать от обучаемых по окончании выполнения упражнения без патронов доклада временных показателей.

Точность в определении времени в сочетании с высокой техникой стрельбы позволяет стрелку правильно и рационально распределять время на производство каждого из 3 выстрелов при выполнении упражнения. Однако, учитывая, что стрелок все же допускает некоторую неточность в оценке времени, особенно при выполнении ответственных стрельб, целесообразно заведомо идти на некоторое сокращение времени для отстрела 3-х выстрелов, приучая себя вести стрельбу в более быстром темпе, чтобы

всегда иметь небольшой запас времени. Принимая во внимание положительные и отрицательные стороны ускоренного и замедленного темпов стрельбы, в начале обучения выполнению упражнения контрольных стрельб следует считать наиболее выгодным такой темп, при котором в среднем стрелок расходует на первый выстрел (вместе с изготовкой) – 5-6 сек; на производство трёх выстрелов (вместе с изготовкой) – 12-13 сек.

При этом следует иметь в виду, что расходование времени при выполнении упражнения можно регулировать, как правило, только за счет изменения темпа стрельбы, но не за счет изменения ритма в производстве выстрелов – промежутки времени между выстрелами должны быть одинаковыми; это способствует хорошей стрельбе - без «проскока» руки с пистолетом или «недоноса» её до района прицеливания.

Таким образом, при правильном и успешном обучении стрельбе из пистолета у обучаемых вырабатываются не только навыки, необходимые для меткого выстрела, но и формируются некоторые качества личности, такие как уверенность в себе, способность концентрироваться на выполнении главной задачи и анализировать свои действия, решительность, необходимые и для других видов военно-профессиональной деятельности.

Одним из главных условий успешного обучения стрелков стрельбе является их положительная мотивация к проведению технических тренировок и стрельб из пистолета.

#### Литература

1. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства / Л.М. Вайнштейн. – М., 1960.-230 с.
2. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет: учеб.- метод. пособие по стрельбе из пистолета / Л.М. Вайнштейн – М., 1981.-142 с.
3. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М., 1986. – 104 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб., 2001 – 550 с.
5. Каплунов Я. Беседы о практике пистолетной стрельбы / Я. Каплунов. – М.: Воениздат, 1948 – 23 с.
6. . Крючин В. А. Практическая стрельба / В.А. Крючин. – Челябинск, 2006. – 264 с.
7. Куделин А.И. Почему оружие перед выстрелом уходит из центра цели / А.И. Куделин // Братишка. – 2013. – № 2. – С.26-29.
8. Малышев, А.А. Основы стрельбы из служебного оружия / А.А. Малышев. – СП, 1993. – 69 с.
9. Щёлоков А.А. Ваш пистолет. Искусство стрельбы. Уход. Сбережение. Практические советы / А.А. Щёлоков. – М, 1992. – 63 с.
10. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 459 с.
11. 9-мм пистолет Макарова. учебно-методическое пособие. – М. ЦОКР МВД России, 2005. – 74 с.

Бобровик Артем Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Любаков Александр Александрович, преподаватель кафедры физической подго-  
товки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
partizan0013@yandex.ru

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРВОГО ВЫСТРЕЛА ПРИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ ИЗ КОРОТКОСТВОЛЬНОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** пистолет Макарова, скоростная стрельба, профессиональная подготовка.

**Аннотация.** В данной статье кратко рассмотрены особенности скоростной стрельбы из короткоствольного оружия, его ношения, изготовление к стрельбе и производство выстрела.

В наше время в Российских силовых структурах принято считать, что пистолет является вспомогательным и малоэффективным оружием, по этой причине нет официально принятой учебной литературы по обучению скоростной стрельбе из пистолета, тогда как многие зарубежные страны на своем опыте доказывают эффективность подобных пособий. Рассмотрим некоторые особенности скоростной стрельбы на примере оружия, принятого на вооружение в Министерстве Внутренних Дел Российской Федерации- 9 мм пистолет Макарова.

Для скорострельной стрельбы важна каждая деталь, которая на первый взгляд кажется совсем незначительной. Так, например – ношение пистолета.

Привычная, выполняющая функцию переноски пистолета, кобура под пистолета Макарова удобна как для его ношения в полевых условиях, так и для быстрого извлечения. Необходимо только слегка изменить конструкцию кобуры, добавить некоторые детали (например, увеличить длину ремешка и сделать защелку наружной стороны побольше) и тогда вытащить пистолет из кобуры будет достаточно удобно и быстро, что отразится на результативности стрельбы.

Несомненно, для скоростной стрельбы больше подойдут открытые кобуры поясного и набедренного ношения. Кобуры поясного типа более удобны, но сложность использования их заключается в том, что их применение затруднительно, если у сотрудника есть дополнительная экипировка (например, бронежилет и т.д.). Напротив, кобуру набедренного типа можно применять сотрудникам с дополнительным снаряжением, но она менее пригодна (т.к. незначительная потеря времени при подготовке к стрельбе

играет решающую роль в ситуации, когда жизни и здоровью сотрудника грозит непосредственная опасность).

Правильное удержание оружия тоже сильно влияет на качество скоростной стрельбы.

Неопытный стрелок глубоко «утапливает» пистолет в руку. Это негативно влияет на производство выстрела и обуславливается тем, что при нажатии на спусковой крючок пистолет будет отклоняться в сторону, с последующим затруднением удержания пистолета и наведения его в цель. Сила отдачи переходит только на большой палец и при самом выстреле возможно «клевание» ствола.

В связи с этим есть несколько моментов, на которые необходимо обратить внимание:

Ствол находится на одной линии с рукой.

Большой палец выпрямлен вдоль ствола, в противном случае ухудшится хват, и напряжение большого пальца усилит колебания оружия.

Остальные пальцы плотно обхватывают рукоятку пистолета. Средний палец упирается в скобу спускового крючка. Это объясняется тем, что вес лучше распределяется в кисти и скоба используется как ограничитель пальцев.

Ногтевая и вторая фаланги не должны касаться боковой поверхности пистолета.

Когда стрелок овладел навыками правильного удержания пистолета одной рукой, переходим к удержанию его двумя руками. Для начала продельваем все вышеуказанные действия правой рукой. Далее ладонь левой руки прижимаем к рукоятке. Все пальцы (кроме большого) располагаем поверх пальцев правой руки, поддерживая тем самым пистолет у основания ствола и под спусковую скобу. Большой же палец ложится на левую сторону затворной рамы, это облегчает прицеливание после выстрела и позволяет считать патроны по ходу движения затвора. Одной из частых ошибок при стрельбе из пистолета Макарова является прижатие большого пальца левой кисти к ребрам жесткости, которые находятся на затворной раме, в результате чего стрелок может получить травму.

Стойка при стрельбе из короткоствольного оружия напоминает стойку боксера: сильная (толчковая) нога ставится немного сзади (это обеспечивает упор, который поглощает отдачу), ноги слегка поворачиваются по окружности, левое плечо выводится вперед. Заметим то, что корпус тела также должен быть наклонен, но таким образом, чтобы подбородок был слегка впереди коленей.

На коротких дистанциях (5-10 метров) руки при стрельбе из короткоствольного оружия, как правило, полностью не выпрямляются в локтевых суставах, так как точность на таких расстояниях не играет большой роли. А вот на относительно больших дистанциях (более 15 метров) руки следует выпрямлять, увеличивая расстояние между зрительным анализатором (глазом), мушкой и целиком.

При таком положении уменьшается скачок пистолета, облегчается наводка после выстрела и отдача поглощается всем телом. Кроме того, в такой стойке гораздо удобнее осуществлять перенос огня на другую цель за счет поворота корпуса с помощью мышц спины.

Как показывает практика и анализ литературных источников развитых зарубежных стран, огневой контакт (до выхода из него одного из участников) длится порядка 2-3 секунд и при нем расходуется 2-3 патрона. Расстояние при этом, как правило, не превышает 7 метров. Это подтверждает и тот факт, что при сдаче итогового экзамена экспертам Организации Объединенных Наций для выполнения миротворческих миссий в слаборазвитых странах с нестабильной политической и экономической обстановкой выполняется зачетная скоростная стрельба с пяти и семи метров. По приведенным данным можно сделать вывод, что скоростная стрельба является одним из основных навыков сотрудника силовых подразделений.

#### Литература

1. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / В.В. Авдеев – М., 1988. – 46 с.
2. Заев П.И. Повышение надежности учебно-боевой деятельности сотрудников подразделений специального назначения средствами спортивной подготовки Заев П.И. – СПб. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 163 с.
3. Торопов В.А. Огневая подготовка: учебное пособие / В.А. Торопов. – М.: Объединенная редакция МВД России, 2004.

УДК 378.6

Борисов Иван Юрьевич, преподаватель кафедры огневой подготовки,  
Уральский юридический институт МВД России  
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,  
boris.familia@mail.ru

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ СТРЕЛКА ПРИ СТРЕЛЬБЕ

**Ключевые слова:** дыхание, выстрел, упражнения стрельб, задержка дыхания, стрельба.

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы и особенности постановки дыхания стрелка при стрельбе из боевого оружия.

Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена особенностям постановки дыхания стрелка при стрельбе из боевого оружия. Стрельба из любого оружия в основном производится с какой-либо целью (для поражения противника, выполнения определенного упражнения, обезвреживания опасного животного, остановки транспорт-

ного средства и пр.), в редких случаях, даже если стрелок от избытка боеприпасов стреляет «просто так», он все равно ставит перед собой определенную задачу, то есть любой вменяемый человек не будет выстреливать всю обойму просто в землю или в небо.

Я обратил внимание на то, что одним из основных критериев производства меткого выстрела является постановка дыхания стрелка при стрельбе, которая в свою очередь является немаловажным условием не только для производства отдельного выстрела, но и для успешного выполнения всего упражнения стрельб.

Общеизвестно, что от постановки дыхания зависит точность и координированность действий человека при выполнении различных видов деятельности, например аквалангисты стараются дышать размеренно для того чтобы максимально экономить кислород, профессиональные спортсмены по синхронному плаванию должны задерживать дыхание на несколько минут. От постановки дыхания напрямую зависит жизнедеятельность организма. Неправильное дыхание отрицательно сказывается на общем состоянии организма стрелка, что, в свою очередь, отражается и на результатах стрельбы.

В большинстве случаев, при выполнении стрелковых упражнений, предусмотренных Наставлением по организации огневой подготовки, время на выполнение упражнения ограничено, временной период ведения огня составляет в среднем 8-10 секунд, пауза между выстрелами в среднем выдерживается в течение 1-1,5 секунд. Неопытному начинающему стрелку одновременно необходимо думать: 1) о принятии правильного и удобного положения для стрельбы; 2) о правильном прицеливании (он должен четко видеть целик с мушкой в расплывчатом районе прицеливания), 3) об удержании оружия на цели, 4) правильном хвате оружия, 5) плавном обрабатывании спускового крючка, 6) о порядке действий в соответствии с выполняемым упражнением, когда уж там еще к этому думать и о правильной задержке дыхания. Но без этого маленького, но немаловажного элемента, невозможно произвести качественный прицельный выстрел.

Опытные стрелки об этом всем даже не задумываются, так как эти действия у них отработаны до автоматизма и им абсолютно безразлично, когда затаивать дыхание – на полувыходе или на полувдохе.

Дыхание сопровождается ритмичным движением грудной клетки, живота и всего плечевого пояса, на вдохе грудная клетка и живот расширяются, а на выдохе сужаются, что вызывает смещение и колебания оружия, при которых невозможно произвести точный прицельный выстрел. Поэтому одновременно нельзя и дышать, и производить точные координированные действия, направленные на плавную обработку спускового крючка и на выведение целика с мушкой оружия на цель [1].

Чтобы стрелку произвести качественный прицельный выстрел, необходимо на некоторое время задержать дыхание.



Постановка дыхания имеет очень большое значение. От нее зависят физиологические процессы, влияющие на жизнедеятельность организма человека – кровообращение, обмен веществ и сложные явления нервной системы.

Человек может без особого труда, не испытывая неприятных ощущений, задержать дыхание на 12-15 сек. Этого времени более чем достаточно для успешного выполнения упражнения стрельб, то есть целой серии выстрелов.

Общий и самый правильный способ задержки дыхания перед выстрелом из пистолета – необходимо сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, а затем задержать дыхание на полувдохе, при этом сосредоточив все внимание на правильном прицеливании и плавной обработке спускового крючка. В случае выполнения стрелкового упражнения (серии выстрелов) в неограниченное время, необходимо после каждого выстрела производить интенсивное вентилирование легких, то есть несколько раз глубоко вдохнуть полной грудью и выдохнуть. Эти действия обеспечат отдых организму человека между выстрелами [2].

В процессе написания работы я выяснил, что более целесообразно задерживать дыхание не на полном вдохе, а на полувдохе. Это объясняется тем, что при полном расправлении диафрагмы организм человека испытывает определенное напряжение. А на полувдохе напряжения дыхательной мускулатуры при задержке дыхания практически нет, что способствует приданию большей неподвижности туловищу стрелка при изготовке для стрельбы.

В заключение необходимо отметить, что задержка дыхания – это уже нарушение ритма деятельности организма и соответственно ухудшение самочувствия человека. Чтобы при длительной стрельбе нарушение ритма дыхания не так сильно отражалось на общем состоянии организма, не следует надолго задерживать дыхание для производства выстрела, если стрелок не успеет выстрелить за 10-12 секунд со времени задержки дыхания, нужно прекратить прицеливание и передохнуть.

#### Литература

1. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба // ред. Л.С. Борисова, Н.М. Тарасов. – 1973. – 3-е изд. – С. 254-258.
2. Вайнштейн Л.М. Спортивная стрельба из пистолета и револьвера // ред. Воениздат. – 1956. – С. 187.

## **СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНО-ПРАВОВЫХ НОРМ И ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА «О ПОЛИЦИИ» В ВОПРОСАХ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** оружие, международные принципы.

**Аннотация.** Международно-правовые нормы являются основой формирования законодательства демократического правового государства с сфере применения огнестрельного оружия.

Провозглашение в ч. 2 ст.1 Конституции Российской Федерации человека, его прав и свобод высшей ценностью обязывают сотрудников правоохранительных органов осуществлять свою деятельность в соответствии со строгим соблюдением законодательства Российской Федерации, а также общепризнанных принципов и нормы международного права, являющиеся составной частью правовой системы государства.

Федеральный закон «О полиции», принятый 07.02.2011 г., в своем содержании отражает основные принципы соблюдения прав и свобод человека и гражданина в сфере применения огнестрельного оружия. Государство в целях защиты прав и свобод граждан, а также пресечения совершаемых преступлений наделяет сотрудников правоохранительных органов правом применения огнестрельного оружия, которое является исключительной мерой правомерного воздействия на правонарушителя.

Статья 3 «Кодекса поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка подчеркивают», что применение огнестрельного оружия должностными лицами возможно только в случае крайней необходимости и в той мере, в какой это требуется для выполнения их обязанностей. «Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия», утвержденные в 1990 г. восьмым Конгрессом ООН по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями, предлагает определенные процедурные требования, которые, по мнению мирового сообщества, должны быть соблюдены должностным лицом, применившим огнестрельное оружие. К данным требованиям «Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия» отнесли минимизацию причиняемого ущерба, оказание медицинской помощи пострадавшему, уведомление его близких родственников. А также, в случае причинения вреда здоровью или смерти человека должностное лицо незамедлительно должно сообщить вышестоящему руководителю.

«Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия закрепили» исключительные случаи применения огнестрельного оружия, которыми являются самооборона, защита другого лица от смерти или ранения, задержание лица совершившего особо серьезное преступление, опасное для жизни, предотвращение сопротивления представителям власти, предотвращение побега преступника. При этом необходимо помнить, что «Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия» требуют применять огнестрельное оружие в случае, когда «менее решительные меры недостаточны для достижения этих целей» [2].

Анализируя статью 23 Федерального закона «О полиции», можно говорить о том, что нормы закона формировались в системе отражения основных положений международных правил поведения должностных лиц. В законе «О полиции» закреплён исчерпывающий перечень случаев, когда допустимо применение огнестрельного оружия. Кроме того, пункт 2 статьи 18 указанного закона «не допускает принятие на вооружение полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов, которые наносят чрезмерно тяжелые ранения или служат источником неоправданного риска», что в полной мере соответствует требованиям пунктов 2 и 3 «Основных принципов применения силы и огнестрельного оружия». Требование международных норм о надлежащей подготовке сотрудников правоохранительных органов имплементировано в п.п.4, 8 статьи 18 закона «О полиции».

Структурное изложение статьи 23 закона «О полиции» имеет некое сходство с «Кодексом поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка», где широко используется техника постатейного комментирования. В законе же «О полиции» используется официальное толкование некоторых определений. Примером этого может служить закрепление признаков вооруженности сопротивления или нападения.

Формулирование норм закона таково, что требует от должностных лиц правоохранительных органов знать и правильно толковать использованные юридические термины.

Одним из примеров может служить использование понятия «насилия, опасного для жизни или здоровья» в п.1 ч.1 ст.23 закона «О полиции», содержание которого раскрывается в Постановлении пленума Верховного суда Российской Федерации от 27 декабря 2002 г. № 29 «О судебной практике по делам о краже, грабеже и разбое». Под ним понимается «насилие, которое повлекло причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоровью потерпевшего, а также причинение легкого вреда здоровью, вызвавшего кратковременное расстройство здоровья или незначительную стойкую утрату общей трудоспособности» [4]. В свою очередь это говорит и связанности федерального закона «О полиции» с иными отраслями российского права.

Пункт 7 «Основных принципов применения силы и огнестрельного оружия» требует привлекать за злонамеренное применение огнестрельного оружия как за уголовное преступление. Наличие п. 8 статьи 18 закона «О полиции» в совокупности с вышеуказанными положениями позволяет говорить о высоком уровне соответствия указанного нормативно-правового акта международным принципам, что, в свою очередь, обеспечивает функционирование правоохранительной системы Российской Федерации в рамках правового поля государства.

#### Литература

1. Кодекс поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка, принят резолюцией 34/169 Генеральной Ассамблеи ООН от 17 декабря 1979 года. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/code\\_of\\_conduct.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/code_of_conduct.shtml). (дата обращения 04.05.2016 г.).

2. Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка, приняты восьмым Конгрессом ООН по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями Гавана, Куба, 27 августа — 7 сентября 1990 года. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/firearms.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/firearms.shtml)// (дата обращения 04.05.2016 г.).

3. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 13.07.2015, с изм. от 14.12.2015) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.09.2015). // СПС «Консультант плюс» //.

4. Постановление пленума Верховного суда Российской Федерации от 27 декабря 2002 г. № 29 «О судебной практике по делам о краже, грабеже и разбое» // СПС «Консультант плюс» //.

УДК 37.013.41

Бурдинский Игорь Анатольевич, заместитель начальника кафедры  
огневой подготовки,

Боксарев Владлен Игоревич, курсант радиотехнического факультета,  
Воронежский институт МВД России,  
Россия, г. Воронеж, 394065, пр-т Патриотов, 53,  
[vladlen\\_boksarev@mail.ru](mailto:vladlen_boksarev@mail.ru)

## ОБУЧЕНИЕ СТРЕЛЬБЕ ИЗ НЕУСТОЙЧИВЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

**Ключевые слова:** огневая подготовка, неустойчивые положения, комплекс упражнений.

**Аннотация.** В настоящее время тенденция к росту преступности в стране требует нового подхода к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел. В данной статье предложены методы, способствующие повышению профессиональных навыков и умений при стрельбе из неустойчивых положений.

На сегодняшний день сотрудникам полиции предъявляют высокие требования к уровню их профессиональной подготовки.

В реальной обстановке может возникнуть ситуация, когда нападающих несколько, и сотруднику придется не просто стрелять, а стрелять в движении из неудобных положений. Потребуется способность держать цель при любом положении руки и тела в пространстве. Обучиться такой стрельбе очень непросто. Во-первых, от стрелка требуется умение точно стрелять из неустойчивых положений, а во-вторых, стрелять в движении.

Чтобы при стрельбе каждый выстрел был метким, требуются четкие согласованные действия всей функциональной системы организма, стреляющего как по наведению оружия на цель, удержанию ее и прицеливанию, так и по своевременной обработке спускового крючка. Всему этому должны предшествовать практические тренировки с оружием «вхолостую».

Особенности, которые необходимо учитывать при подготовке курсантов(слушателей) во время обучения: стрельбу нужно проводить на опережение, в условиях ограниченной видимости, в движении или на фоне сбивающих и отвлекающих физических и психологических факторов, а также на коротких дистанциях.

Задачи, которые решаются в ходе моральной и специальной психологической подготовки к применению оружия в реальной обстановке:

- выработка психической готовности у курсантов (слушателей) путем верного определения цели, мотивов, а также установка на достижение этой цели и воспитания уверенности в этом;
- повышение качества знаний, умений и навыков по сохранению психической готовности в ходе подготовки в силу эффективности и надежности саморегуляции поведения и действия;
- обеспечение постоянной физической готовности.

Также существует программа повышения уровня огневой подготовки путем совершенствования вестибулярной устойчивости.

Она включает комплекс упражнений для стрельбы из нестандартных положений, и методику совершенствования вестибулярной устойчивости к стрельбе из нестандартных положений с помощью специально подобранных физических упражнений.

В данный комплекс входят акробатические и гимнастические упражнения, которые воздействуют на основные отделы вестибулярного аппарата человека при ускорениях в переднем и заднем направлении и угловых ускорениях в различных плоскостях.

Эффективность этой программы была экспериментально проверена на курсантах (слушателях) институтов МВД.

Результаты эксперимента позволяют сделать заключение о возможности повышения вестибулярной устойчивости специально подобранным комплексом физических упражнений. Проведение этого комплекса в течение 15-25 минут существенно повышает вестибулярную устойчивость до уровня, необходимого для успешного освоения стрельбы из нестандартных положений на занятиях по огневой подготовке.

Во время занятий необходимо создать обучаемым такие условия, при которых у них будут формироваться навыки опытного обращения с ору-

жием, быстрого обнаружения угрозы жизни и развития мгновенной реакции на нее, формируется постоянная готовность отвечать на любую неожиданность, то есть быстро отвечать на раздражитель и при этом принимать правильное решение. Чувство страха перед выстрелом - это один из главных тормозящих факторов в психологической подготовке, поэтому в начале обучения необходимо оказать помощь курсанту (слушателю) сначала преодолеть это чувство, а потом приучать его переносить дополнительные звуковые и световые раздражители.

В заключении стоит отметить, что подготовка курсантов (слушателей) должна проводиться постоянно, чтобы поддерживать их профессиональные навыки и умения на высоком уровне для выполнения оперативно-служебных задач. Плохо обученный курсант (слушатель) – это мина замедленного действия, которая при выполнении оперативно-служебных задач может привести к печальным последствиям. Поэтому необходимо совершенствовать навыки стрельбы постоянно. Только хорошо отработанная методика, наличие соответствующей материальной базы и педагогический опыт преподавателей смогу стать залогом успешного результата обучения сотрудника полиции.

#### Литература

1. Павлов В.Г. Правовые и тактические основы применения в использовании сотрудниками милиции огнестрельного оружия / В.Г. Павлов и др. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та МВД России, 1998. – 282 с.
2. Спецназ: Курс индивидуальной подготовки / Д. Уайзмэн. – Пер. с англ. И. Гаврилова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 304 с.: ил. – (Спецназ).

УДК 37.015.31

Бухтояров Иван Иванович, преподаватель огневой подготовки;  
Резникова Елена Александровна, курсант юридического факультета,  
Воронежский институт МВД России,  
Россия, 394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, 53,  
buhtoyarovii@vimvd.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ У КУРСАНТОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** стрельба, двигательный навык, физические и психические качества, тренировки, самоанализ.

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы формирования умений и навыков у курсантов при стрельбе из огнестрельного оружия, которые складывается не только из знания обучаемыми теоретических аспектов огневой подготовки и вопросы сформирования устойчивого двигательного навыка при стрельбе из огнестрельного оружия.

Формирование правомерной профессионально-психологической готовности к применению огнестрельного оружия осуществляется в двух направлениях: изучение правовых актов применения огнестрельного оружия и наработка устойчивых навыков обращения с огнестрельным оружием.

Систематические практические занятия по огневой подготовке способствуют воспитанию физической и морально-психологической устойчивости, вырабатывают наблюдательность и находчивость, глазомер, меткость, выдержку и настойчивость, закаляют волю и приучают к дисциплине, улучшают координацию движений, а по длительности нагрузок они не имеют себе равных.

При привитии первоначальных навыков в стрельбе необходимо уделять внимание основным элементам: прицеливание, изготовка, дыхание, спуск курка, которые изучаются отдельно, а в ходе стрельбы выполняются параллельно. Необходимо изучить вопросы техники, которые порой не замечают, а между тем они имеют большое значение при производстве выстрела [2].

Курсант, чтобы добиться хороших результатов, должен научиться правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе приобретённые навыки. Для этого необходимо тренироваться, и процесс тренировки не должен ограничиваться лишь техническим ростом. Организация практических занятий обязательно должна предусматривать физическую, техническую, морально-волевою, психологическую, тактическую и теоретическую подготовку стрелка.

Практические занятия представляют собой многократное, специально организованное повторение ряда действий, направленное на овладение определёнными движениями, а также на развитие, закрепление и поддержание на должном уровне тех или иных двигательных умений, знаний и навыков.

Приобрести знания, значит, сделать своим достоянием определённые факты, понятия, законы и т. п., понять их и сохранить в памяти.

Выработать умения, значит, научить курсанта целеустремлённо и творчески использовать свои знания в процессе практической деятельности. К примеру, курсант, производя прицельный выстрел, одновременно совершает большое количество разнообразных движений. Все они должны выполняться предельно правильно, экономично и согласованно друг с другом, так как ошибка в одном элементе перечёркивает правильность выполнения других. Мало того, необходимо все элементы выполнения выстрела соотносить к времени, которое затрачивается на тот или иной элемент. Время становится важнейшим фактором. И чем меньше курсант тратит времени на все элементы, тем выше его мастерство, тем большую уверенность он приобретает. Такое состояние называется навыком [3].

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий человека. Двигательный навык представляет собой слаженную, систему условно –

рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, опорно-двигательным аппаратом и внутренними органами. Эти связи образуются не сразу: различают три фазы формирования двигательного навыка.

На первых порах овладения элементами техники стрельбы курсантов должен систематически сознательно направлять и контролировать все элементы движения, но по мере доведения их до автоматизма, сознание освобождается от тяжёлой и утомительной работы и оказывается возможным брать под сознательный контроль мельчайшие элементы этих автоматизированных движений, если в процессе выполнения упражнения в этом возникает малейшая необходимость [1].

Действительно, курсант в хорошей физической форме, когда у него легко и непринуждённо получаются все элементы выстрела, хорошо идёт стрельба, при обработке выстрела не задумывается, как ему нажимать на спусковой крючок в данный момент. Как только колебания оружия уменьшаются, и наступает наиболее благоприятный момент для производства выстрела, палец как бы сам дожимает спусковой крючок, причём, как правило, производит такую работу своевременно. Вот к такому состоянию саморегуляции своей нервной системы и мышц и должен стремиться курсант.

Обучение стрельбе в нашем институте имеет свои особенности, главная из которых сравнительно небольшой срок обучения и текучесть кадров. Поэтому, первая и главная задача преподавателя – объяснить обучающемуся на начальных этапах очень точно и понятно, что от него требуется и как это исполнять.

Необходимым условием выработки устойчивого навыка является сознательное его усвоение; чем с большей сознательностью навык формируется, тем прочнее он закрепляется.

Для того чтобы навык сформировался быстрее, нужно хорошо осмыслить изучаемые движения, действия. Опираясь на предварительно созданный образ действия, представив себе модель идеального выстрела, курсант старается сознательно воспроизвести его в движении, а для быстрого и правильного формирования двигательного навыка все многократно повторяющиеся действия должны выполняться предельно правильно, что требует очень высокой степени внимания стрелка к разучиваемому действию [1].

Стрельба относится к высоко координированным, сложнорефлекторным видам спорта. Ведущая роль в перестройке организма под влиянием систематических практических занятий специально организованном повторении ряда действий, движений принадлежит ЦНС, в первую очередь – коре больших полушарий. Однако, функциональная перестройка ЦНС, направленная на совершенствование мышечной деятельности, возможна лишь в том случае, если практические занятия будут регулярными и достаточно интенсивными по нагрузке. Практические занятия курсанта будут эффективней, если на них присутствует постоянная работа над автоматизи-



зацией движений, связанных с повышением техники стрельбы, которая будет сочетаться с разносторонней физической подготовкой: занятиями вспомогательными видами спорта и выполнением вспомогательных стрелковых упражнений. Однако, преподаватель всегда должен следить за тем, чтобы предотвратить формирование вредных для данного упражнения двигательных навыков [3].

На первоначальных этапах обучения, учебный процесс организован таким образом, чтобы дать обучающемуся все те необходимые знания и умения, с учётом регулярности и интенсивности нагрузок, которые позволят добиться достаточно высоких результатов в короткий период обучения, чтобы обучающийся смог реализовать свои умения и способности, при решении оперативно-служебных задач. Несколько слов необходимо сказать о проведении тренировок скорострельных упражнений. Здесь вначале следует добиваться правильности действий, точности исполнения, а затем наращивать скорость их выполнения и довести до автоматизма. При этом очень важен контроль над тем, чтобы с увеличением скорости не нарушались точность, правильность выполнения заданных действий. Это характерно не только для скоростной стрельбы, но и для стрельбы навскидку и на фоне физических нагрузок.

Стрельба – довольно монотонная деятельность. Чтобы разнообразить тренировочный процесс, а так же совершенствовать морально-волевые, психические и физические качества спортсменов, выработать у них желание побеждать, проводятся тренировки в виде турниров, спортивных стрелковых игр, стрельб на задание, прикидок и контрольных стрельб. Это даёт хорошие результаты, особенно у молодых стрелков-курсантов, для которых большие физические нагрузки на фоне однообразных монотонных движений бывают довольно утомительными. У курсантов в ходе таких тренировок появляется твёрдая уверенность в способности достижения высокого результата, они начинают верить в свои силы [1].

Преподаватель должен формировать у курсантов навыки управления своими эмоциями, способность к самоанализу; умно, объективно и не спеша обдумывать каждую вновь сложившуюся ситуацию с тем, чтобы сделать из неё правильные выводы и принять оптимальное решение, а при выполнении скоростного упражнения умение чётко и быстро оценивать обстановку и принимать единственно верное решение.

#### Литература

1. Начальная подготовка стрелка – спортсмена: учеб. пособие для общественных инструкторов и тренеров / под общ. ред. Ф.И. Жамкова. – Москва, 1979. – 141 с.
  2. Торопов В.А. Учитесь владеть пистолетом в реальных условиях // В.А. Торопов – Москва, 2003. – 255 с.
  3. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба // А.А. Юрьев – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 356 с.
- УДК 78.21.47

Ворожцов Александр Михайлович, кандидат социологических наук,  
доцент кафедры специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, г. Иркутск, 664033, ул. Гончарова д. 30,  
kis1976@inbox.ru

## **ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ СТРЕЛКОВ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ВЫСТРЕЛА**

**Ключевые слова:** стрелок, дыхание, затаивание дыхания, производство выстрела.

**Аннотация.** Выполняя любое стрелковое упражнение, стрелку приходится переносить определенную физическую нагрузку. Потребность в кислороде возрастает, организм быстро утомляется. Начинающие стрелки часто не могут одновременно контролировать изготовку, хватку оружия, прицеливание, нажатие на спусковой крючок и дыхание. Руководитель стрельб должен вовремя подсказать как разрешить ошибку

Как известно, выполняя любое стрелковое упражнение, стрелку приходится переносить определенную физическую нагрузку и одновременно справляться с нагрузкой на нервную систему. Из-за нервного возбуждения в ходе стрельбы, и особенно при подготовке к стрельбе учащенно сокращаются мышцы сердца, ускоряется кровообращение, повышается артериальное давление. Потребность в кислороде возрастает, организм быстро утомляется. Опытные стрелки умеют справляться с этой ситуацией, начинающие же могут допустить ошибку. Следствием которой будет промах.

Нельзя затаивать дыхание на полном вдохе или на полном выдохе, так как в обоих случаях создается напряженное положение. Перед выстрелом необходимо сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и медленных выдохов, чтобы обогатить организм кислородом и успокоиться.

Затем, на вдохе поднять руку (руки) с оружием и произвести грубую наводку, после чего немного выдохнуть (примерно треть) и направить ровную мушку в район прицеливания. Затаить дыхание и в течение 6-10 секунд произвести выстрел. Достаточно тренированный стрелок делает это автоматически. Если произвести выстрел не получается (задрожали руки, рука «ловит» цель и др.) рекомендуется прекратить производство выстрела и отложить его. При этом снова сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и медленных выдохов, для обогащения организма кислородом.

Начинающие стрелки часто не могут одновременно контролировать изготовку, хватку оружия, прицеливание, нажатие на спусковой крючок и дыхание. Что-то из перечисленного обязательно будет упущено. Вследствие чего будет произведен неточный выстрел. Правильно поставленное дыхание позволяет контролировать свое эмоциональное состояние и весь процесс производства выстрела.

Задача руководителя стрельб заключается в своевременной подсказке обучаемому упущенного элемента выстрела. Часто бывает, что обучаемый,

сосредоточив все свое внимание на прицеливании и нажатии на спусковой крючок, не выдерживает паузы с затаенным дыханием до конца выстрела, и производит выстрел, когда снова начинает дышать, либо, когда кислород в крови заканчивается и он стремится как можно быстрее произвести выстрел. По ритмичному движению дульной части ствола оружия вверх-вниз при прицеливании можно судить о том, что обучаемый не затаил дыхание. Из-за этой ошибки пули разбрасываются преимущественно по вертикали. Руководитель стрельб должен вовремя подсказать как разрешить ошибку или отложить производство выстрела.

Кроме того, следует знать, что и на тренировках «вхолостую» не следует допускать «выстрелов» (спуска курка) без затаивания дыхания.

Дополнительно хочется сказать, что если стрелок не успевает в отводимое время произвести выстрел, то выстрел необходимо отложить. Во время паузы выполнить 2-3 глубоких вдоха и медленных выдоха, тем самым насытив кровь кислородом и успокоив колебания тела.

#### Литература

1. Ассоциация стрелков из пневматического оружия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vaspo.ru/> (Дата обращения: 13.05.2016 г.).

2. Онлайн библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.tinlib.ru/> (Дата обращения: 13.05.2016 г.).

УДК 351.741

Галда Михаил Владимирович, кандидат социологических наук,  
доцент кафедры огневой подготовки,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
[mikhail.galda@mail.ru](mailto:mikhail.galda@mail.ru)

### **К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ АУТОГЕННЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, аутотренинг, самовоспитание, саморегуляция, фобии.

**Аннотация.** В статье рассматриваются характерные особенности тех проблемных ситуаций психологического характера, препятствующие полноценному овладению курсантами и слушателями приемами и навыками стрельбы из боевого оружия. В общих чертах рассмотрены принципы аутогенной тренировки, направленной на преодоление таких проблем.

Выполняя служебные обязанности по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности сотрудник полиции, может столкнуться с противодействием со стороны криминальных элементов, в том числе с применением физической силы и оружия. Кроме того, сотруд-

ники органов внутренних дел, по роду своей деятельности могут подвергнуться нападению и агрессии, как при исполнении служебных обязанностей, так и повседневной деятельности и в быту. В связи с этим проблемы личной безопасности сотрудника органов внутренних дел, уверенное владение им табельным огнестрельным оружием, специальными средствами, боевыми приемами борьбы и, что немаловажно, тактическими приемами применения оружия, специальных средств и физической силы, являются важнейшей составляющей профессионального обучения и подготовки сотрудника полиции и приобретают все большую актуальность в современных реалиях борьбы с преступностью и терроризмом.

На этапе обучения и подготовки сотрудника полиции преподаватель может столкнуться с проблемами психологического или эмоционального характера следующего рода:

- боязнь выстрела и его последствий;
- боязнь оружия вообще;
- боязнь последствий применения оружия;
- боязнь и психологическая не готовность применения оружия по преступнику;
- неспособность выполнять упражнения учебных и контрольных стрельб в ситуациях эмоционального и физического напряжения;
- неспособность комплексно выполнять упражнения учебных и контрольных стрельб с элементами тактической физической подготовки;
- и некоторые другие.

С проблемами подобного рода сталкиваются большинство обучающихся в большей или меньшей степени. Так же различна и форма проявления таких реакций организма. Необходимо сказать, что в основном такие проблемы преодолеваются сотрудниками по мере приобретения опыта и навыков владения оружием. Однако не все и не сразу. Некоторые из них, такие как боязнь оружия, боязнь выстрела и его последствий может преодолеваться сотрудником самостоятельно с течением времени обучения и чутким отношением преподавателя. Но, необходимо заметить, что время на это у каждого индивидуума уходит разное. И может занимать от одного двух занятий до нескольких семестров обучения. Естественно, что в этот период показатели в стрельбе у таких обучающихся низкие. А у некоторых и вовсе неудовлетворительные. И возникает следующая проблема: объективная возможность отчисления обучающегося по формальным признакам неудовлетворительного выполнения учебного плана. Но ведь как только такая боязнь преодолевается, результат стрельбы сразу, практически мгновенно, оказывается на приемлемом уровне. Таким образом, проблема была не в том, что обучающейся не в состоянии выполнить учебный план в разделе боевой стрельбы, а в том, что он претерпевает объективные трудности психологического характера, с которыми не может справиться самостоятельно в кратчайшее время. И отчислять такого сотрудника по этой причине, конечно же, нерационально. Напротив, задачей преподавателя является в оптимальные сроки помочь такому сотруднику преодолеть его фобии. Говоря о фобиях иного характера, указанных выше, нужно отметить

их специфичность в ситуациях возможного проявления. Которые в процессе освоения учебного материала могут быть представлены в комфортной форме, или пропущены по объективным причинам. Таким образом, фобии данной группы могут приобретать латентный характер и не проявляться до определенного момента. Рецидивом таких фобий могут стать контрольные проверки, комплексные занятия, выполнение служебных задач с возможностью применения табельного огнестрельного оружия, акты агрессии по отношению к сотруднику полиции, а так же иные ситуации сопряженные с психофизическим риском. И такая ситуация скрытности проблемы придает ей еще более опасный характер. Создается иллюзия подготовленности сотрудника органов внутренних дел к действиям в ситуациях, с которыми он по объективным причинам не в состоянии справиться. Что, конечно же, является серьезной проблемой для сотрудников подверженных фобиям такого рода.

Для выхода из создавшейся проблемной ситуации, таким сотрудникам можно предложить метод аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка основывается на применении определенных словесных формулировок, направленных на формирование у личности необходимых качеств. Обучающийся, добиваясь максимального мышечного расслабления испытывает состояние глубокого покоя. Уже только это, само по себе, способствует восстановлению и лучшей работоспособности нервно-мышечной системы. В таком состоянии расслабления, с помощью специально выбранных индивидуальных словесных формулировок и образных представлений, обучающийся, может вести работу по формированию, в данном случае профессионально важных и значимых качеств необходимых для успешного обучения огневой подготовки и в последующем для решения служебных задач в условиях применения огнестрельного оружия. Такие тренировки следует начинать под чутким руководством опытного преподавателя с возможностью привлечения специалистов соответствующего профиля, либо без таковых. В дальнейшем, при освоении методики расслабления и закреплении образных представлений и словесных формулировок, обучающийся может продолжить эту работу самостоятельно. Примечательно, что для подобного вида тренировок не требуется специально оборудованных мест. Образно говоря, обучающийся работает над самовоспитанием под руководством преподавателя. А в дальнейшем, проводит такую работу самостоятельно.

Применяя метод аутогенной тренировки, обучаемый способен развить в себе ряд таких важных качеств как:

- умение полноценно отдохнуть за короткое время;
- развитие самообладания и уверенности в себе;
- саморегуляция некоторых функций тела;
- повышение концентрации и трудоспособности;
- самонастрой путем внушения или самовнушения;
- самоконтроль и самоанализ.

Развивая, таким образом, в себе данные качества, обучающийся быстрее преодолевает указанные выше фобии и тем самым разрешает возник-

шие психологические проблемы, оказывающие влияние на овладение навыками владения огнестрельным оружием. Естественно, что такая внутренняя работа требует регулярных тренировок. Только при систематических занятиях под руководством опытного педагога, возможно, утвердить данную систему занятий и овладеть ею. И конечно для подобной техники подходят те сотрудники, которые нуждаются в регуляции механизмов вос- требованных при выполнении служебных задач с применением огнестрельного оружия. Кроме того, нужно отметить, что такая комплексная работа по воспитанию и обучению сотрудника органов внутренних дел, безусловно, окажет положительное влияние на развитие профессиональных качеств полицейского. Позволит в максимальном объеме приобрести в процессе обучения необходимые умения, навыки и компетенции для решения задач по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности.

#### Литература

1. Кермани, К.Х. Аутогенная тренировка / К.Х. Кермани – М.: Физическая культура, 2005. – 315с.
2. Астанина А.А., Кудрявцев Р.А. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия / В сборнике: Актуальные проблемы науки: от теории к практике материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Ю. П. Кожаева, О. Ю. Зевеке; Российский государственный социальный университет. – Москва, 2015. – С. 157-160.

УДК 796: 005.591.6

Галда Михаил Владимирович, кандидат социологических наук, доцент кафедры  
огневой подготовки,

Панова Яна Сергеевна, курсант 3 курса факультета подготовки сотрудников  
для следственных подразделений,

Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
abja12\_95@inbox.ru

### **К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ И ПЕРСПЕКТИВАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, психологическая подготовка, методики обучения стрельбе.

**Аннотация.** В статье представлен материал, содержащий сведения о теоретико-методологических основах огневой подготовки сотрудников ОВД РФ, совершенствовании методик обучения стрельбе. Дается характеристику стрелковой подготовке курсантов, и формулирует рекомендации совершенствования методики обучения огневой подготовки.

В образовательных учреждениях МВД России огневая подготовка выступает как составная часть боевой подготовки, и как самостоятельная

учебная дисциплина. Её цель – обучить курсантов и слушателей полному и умелому использованию огневых возможностей оружия в различных условиях обстановки. В рамках огневой подготовки определяется характер и степень боеготовности подразделения, поэтому она является одним из ведущих предметов в системе обучения сотрудников ОВД.

На занятиях по дисциплине «Огневая подготовка» у курсантов и слушателей формируют технику меткого выстрела, вырабатывают навыки безопасного обращения с оружием, тактику по применению оружия в условиях оперативно-служебной деятельности. На теоретических занятиях с ними изучают материальную часть и тактико-технические характеристики оружия, меры безопасности при обращении с оружием, вопросы, связанные с гибелью и ранениями сотрудников.

Процесс обучения включает в себя деятельность начальников и подчиненных, деятельность преподавателя и курсанта (слушателя) по усвоению навыков и умений, а так же формированию высоких морально-боевых качеств. Обучение основывается на базовых требованиях, закрепленных в Наставлении по стрелковому делу, которые включают в себя:

- ознакомление и знание мер безопасности при обращении с оружием, основ стрельбы из стрелкового оружия, материальной и технической части оружия, внутренней и внешней баллистики;
- производство технически правильного выстрела, то есть выбор района прицеливания, правильное прицеливание, плавный спуск курка с боевого взвода;
- умение приведения оружия в боевую готовность и выбора правильной огневой позиции с использованием укрытия;
- навыки устранения задержек, быстрого перезаряжания оружия;
- выполнение упражнений из курса стрельб в различных условиях обстановки;
- мгновенное проведение юридической оценки ситуации.

Основной задачей огневой подготовки является обучение использования высоких огневых возможностей стрелкового оружия для поражения различных целей с минимальной затратой времени и боеприпасов. Для этого осуществляется подбор стрелковых упражнений из Курса стрельб. На базе упражнений формируется техника производства выстрела в ограниченное время, в заданную зону, с использованием различных изготовок, после физической нагрузки, после смены магазина и после внезапного появления цели. При подготовке обучаемых преподаватели, учитывая принципы доступности, последовательности и системности, а также индивидуальный подход к каждому, подбирают и сочетают упражнения [1].

В процессе обучения преподаватели дисциплины «Огневая подготовка» постоянно должны совершенствовать средства и методы ведения занятий. Высокий уровень подготовки курсантов и слушателей достигается в результате применения передовых знаний науки и практики, повышающих

профессиональную подготовку и огневую тренировку [2].

При подготовке курсантов и слушателей учитываются следующие особенности:

- стрельба в условиях ограниченной видимости;
- стрельба в движении или на фоне сбивающих и отвлекающих физических и психологических факторах;
- стрельба на опережение;
- стрельба в ограниченное время, без тщательного преследования;
- стрельба на коротких дистанциях.

Анализируя учебно-методические планы и нормативно правовые акты, регулирующие проведение огневой подготовки, преподаватели отмечают, что годовая норма боеприпасов, а также время, выделяемые для проведения занятия, не соответствуют требованиям, определяемым экстремальным характером службы МВД России.

Примерное количество практических занятий достигает отметки 94, что составляет 0,9 занятий в неделю. Совершенствование индивидуальных навыков стрельбы курсантов и слушателей зависит от времени нахождения на огневом рубеже. Время рассчитывается с учетом количества человек в группе. Взвода учебных курсов обычно составляют 20-30 человек. На огневом рубеже во время выполнения упражнения находится 4-6 человека. Они затрачивают время на получение боеприпасов, подготовку, снаряжение магазина, доклады, производство выстрела, осмотр мишеней. Таким образом, получается, что время нахождения на огневом рубеже составляет от 20 до 60 секунд, в зависимости от упражнения, на одном занятии, а этого слишком мало для совершенствования навыков.

Трудность подготовки сотрудников полиции по дисциплине «Огневая подготовка» заключается также в том, что ситуации огневого контакта с правонарушителем всегда непредсказуемы. Трудность предсказания обстановки предполагает формирование навыка ведения огня из различных положений.

Во время экстремальной ситуации условия стрельбы и психическое состояние сотрудника сильно отличаются от спокойной обстановки стрелкового тира. Они характеризуются внезапностью, которая требует быстрого реагирования, выбором изготовки, не характерной при стрельбе в тире, недостаточной освещенностью, высоким эмоциональным напряжением. Для преодоления данных отрицательных факторов необходима тренировка точного выстрела, которая состоит из следующих операций:

- наведение прицельного приспособления на мишень;
- выбор свободного хода спускового крючка при совмещении прицельного приспособления с центром мишени;
- удержание ровной мушки и плавное дожатие спускового крючка.

Поэтому во время первоначального этапа подготовки необходимо де-



лать упор на работу со спусковым механизмом в процессе стрельбы. Особое внимание уделяется работе кисти во время выстрела с визуальным и тактильным контролем. Для усвоения навыков команды, подаваемых при выполнении упражнения, должны быть простыми и максимально понятными для обучаемого и составлять не более двух слов. Предотвращение путаницы в действиях и мыслях при работе с боевыми патронами на огневом рубеже достигается при минимизации употребления специфической терминологии и большого количества понятий и технических элементов [3].

Также на первоначальном этапе не нужно забывать о совершенствовании техники быстрого извлечения оружия из кобуры. Во время столкновения сотрудника полиции с правонарушителем от быстроты извлечения оружия может зависеть жизнь сотрудника. Извлечение оружия должно сопровождаться одновременным уходом с линии атаки и досыланием патрона в патронник, не глядя на оружие. При тренировке данных действий в дальнейшем они будут осуществляться на подсознательном уровне, что повысит их скорость и даст возможность наблюдения за противником [4].

Стрельба может вестись в различных условиях (в движении, с лодки, из автомобиля и т.д.), поэтому необходимо, чтобы курсант / слушатель научился обеспечивать изоляцию оружия в руках от движений тела. Амортизация оружия достигается в процессе ровной отдачи, которая является диагностическим средством при контроле преподавателя за работой обучаемого на огневом рубеже.

Недостаточное внимание во время тренировок уделяется работе органов зрения. В процессе стрельбы взгляд должен фокусироваться на целике, при этом мушка слегка расплывчатая и находиться в прорези целика на уровне с его краями. Направление взгляда на мишень должно быть полностью исключено.

При длительных перерывах между занятиями по стрельбе необходимо соблюдать методику восстановления техники. Сначала производится работа в «холостую» с открытыми и закрытыми глазами до тех пор, пока не прекратятся дрожь в руках и рывки оружием. После производится выстрел, работа в «холостую», и так – до восстановления техники. Циклы повторяются до того момента, пока не будет достигнуто уверенное попадание в мишень. Во время тренировки необходимо учитывать расстояние. 10 м – оптимально для новичков, до 25 м – для более подготовленных курсантов/слушателей. Количество патронов и дистанция зависят от роста результатов. Для усложнения ведется стрельба из различных положений. Для изменения стрелковой нагрузки и корректировки ошибок, допускаемых обучаемым, преподаватель должен вести контроль за поведением оружия.

Повышение успеваемости обучаемых тесно связано с наглядностью обучения. Для это во многих учебных заведениях в учебный процесс внедряют технические средства с различными характеристиками. Данное оборудование, материальные предметы и устройства совместно с речью пре-

подавателя используются для передачи информации и повышают качество и эффективность учебной деятельности.

При изучении «Огневой подготовки» такой техникой являются электронные стрелковые тренажеры, которые формируют умения и навыки решения практических задач. Электронные тренажеры позволяют производить выстрел, стрелять по неподвижным целям, моделировать ситуации [5].

В настоящее время положительно зарекомендовали себя методики психологической нагрузки. Во время выполнения упражнения стрельба ведется по фотографиям и объемным макетам. Например, одна из методик предполагает приклеивание к мишени фотографии стрелка, которую ему необходимо поразить на расстоянии 5-7 м. С таким психологическим воздействием справляются далеко не все, так как нужно «выстрелить в себя». Психологический дискомфорт достигается и при стрельбе по объемным макетам, зато после таких тренировок большинство сотрудников способно произвести выстрел на поражение [6].

Огневая подготовка тесно связана с физической подготовкой. Специальный навык в стрельбе базируется на основных физических качествах сотрудника. Повышение уровня физической подготовки помогает стрелку выработать приспособительные реакции для преодоления внешних раздражителей, что обеспечивает надежность результатов в стрельбе [7].

Физическая подготовка должна быть связана с движениями стрелка, направленными на обеспечение «наводки» оружия в цель, например, длительное удержание в позе изготовки. Необходимо производить спокойную разминку, состоящую из двигательных упражнений с ритмичными движениями и действиями, способствующими стабилизации отдельных элементов техники выстрела.

Проанализировав вышесказанное, можно сделать вывод, что разработка качественно новой методики подготовки сотрудников ОВД по дисциплине «Огневая подготовка» необходима. Методика должна отвечать требованиям владения оружием в экстремальных ситуациях при столкновении с правонарушителем. Для обучающихся она должна быть понятна и проста для восприятия. Теоретические знания не должны сопровождаться лишней информационной нагрузкой, а оперировать конкретными и простыми понятиями. Её воспроизведение должно быть доступно для сотрудника в любой ситуации и при любом стечении обстоятельств.

#### Литература

1. Давиденко А.И. Особенности подбора средств и методов обучения огневой подготовке курсантов для службы в специальных подразделениях органов внутренних дел / А.И. Давиденко, А.В. Бондарев // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 4. – С. 166.
2. Чернов А.И. Организация личной безопасности сотрудников ОВД. – Домодедово, 2001. – 54 с.
3. Крючин В. Практическая стрельба. – М., 2006. – 65 с.

4. Кутергин Н.Б. Совершенствование огневой подготовки сотрудников ОВД РФ / Н.Б. Кутергин, А.И. Ткаченко, А.Н. Кулиничев // Вестник «Проблемы непрерывной профессиональной подготовки сотрудников ОВД». – 2012. – С. 94-95.

5. Типушкин В.Н Актуальность применения электронных стрелковых тренажеров на занятиях по огневой подготовке в военных учебных заведения / В.Н Типушкин // Вестник «Психология и педагогика: методика и проблемы». – 2014. – С. 81-82.

6. Митюрин Н.Ю., Бобков Н.В. Формирование психологической готовности сотрудников ОВД к применению и использованию огнестрельного оружия // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 4. – С. 19–22.

7. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Выносливость стрелка. Разноцветные мишени / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов. – М., 2005. – С. 71–74.

УДК 355

Даньшин Александр Сергеевич, преподаватель кафедры огневой подготовки,  
Воронежский институт МВД России  
Россия, 394065, г. Воронеж, проспект Патриотов, 53,  
Dilama777@mail.ru

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** Саморегуляция, стрельба из боевого оружия,

**Аннотация.** В статье изложены психологические особенности подготовки сотрудников силовых структур, совершенствование навыков саморегуляции снятия стрессового напряжения в экстремальных условиях.

Одним из немаловажных этапов обучения огневой подготовке сотрудников органов внутренних дел, является формирования стрессоустойчивости. Рационально развивать эти качества на занятиях параллельно прохождению курса стрельб. Подготовку необходимо начинать с обучения сотрудников знанию материальной части оружия, мер безопасного обращения с оружием и боеприпасами, условий и порядка выполнения упражнений курса стрельб, а также отработки навыков ведения стрельбы из боевого ручного стрелкового оружия. Для обеспечения учебного процесса необходимо владеть хорошей учебно-материальной базой, позволяющей создавать необходимую мишенную обстановку и условия, которые можно максимально приблизить к реальным.

Стрельба из боевого оружия предъявляет высокие требования ко всем проявлениям двигательных качеств и следовательно влечет за собой эмоциональную нагрузку и приводит к стрессу. Это в значительной степени связано с тем, что в условиях экстремального функционирования нагрузки на организм значительно увеличиваются, и в корне отличаются от нормального состояния, и состояния покоя и может вызывать:

- моторное торможение;
- появление «туннельного виденья»;

- возникновение временной глухоты;
- избыточное напряжение мышц в области лица и воротниковой зоны;
- характерное дрожание кистей рук;
- увеличение ритма дыхания;
- дрожание голоса и нарушение речевых функций;
- уменьшение быстроты сенсомоторной реакции.

Использование приемов, намеренно вызывающих у выполняющих стрельбу сотрудников высокое внутреннее напряжение позволяет отработать умения подавлять волнение (возможно страх), проявлять самообладание, мобилизовать все силы при выполнении упражнения и чем чаще моделировать стрессовые ситуации, тем легче и привычней сотрудник будет с ними справляться.

Создать напряженность, увеличить физическую и нервно психологическую нагрузку в процессе занятий можно следующими методами:

- интенсивностью световых и звуковых раздражителей;
- отсутствием достаточной информации о времени;
- выполнением функциональных обязанностей в трудных погодных и климатических условиях;
- проведением занятий в ночных условиях;
- различными средствами имитации;
- созданием «неисправностей» в личном оружии и технике;
- быстрой сменой вводных и обстановки, требующих от курсантов и слушателей, незамедлительных и активных действий;
- скрытой подготовкой и неожиданным применением препятствий, заграждений в моменты активных действий «преступников» и «нарушителей общественного порядка»;
- проведением занятий на незнакомой местности и т.п.

Для того чтобы избежать состояния излишней напряженности психики, стрелку необходимо в первую очередь бороться с чувством боязни и страха. Существует множество способов, как победить страх. Вот некоторые из них основанные на опыте сборных команд образовательных организаций МВД России:

- «Просто сделайте это». Научитесь действовать, несмотря на эмоции. Скажите себе: «Да я боюсь, я очень боюсь, но все-таки я сделаю это». Если вы способны признать свой страх, то это уже начало успеха. Преодолей себя и сделай первый шаг ,страх сразу же пропадет;
- «Исправь сложившуюся ситуацию» Важно сделать именно то, что непосредственно приведет к исправлению ситуации. Попробуй атаковать проблему, вместо того, чтобы пытаться контролировать страх.
- «Оцени худший исход события» Самое сильное оружие страха – это неизвестность. Как только страх обретает конкретное лицо, он перестает представлять угрозу;
- «Отвлечись». Наилучший способ избавления от тревожного состояния – занятие полезной деятельностью. В рамках учебных занятий можно

отвлекаться на окружающую ситуацию или применять различного вида физическую нагрузку которая в свою очередь сжигает излишний адреналин выделяющийся в кровь при стрессе – эти действия помогут снять эмоциональное напряжение;

– «Дыхательные упражнения» Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что против стрессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия. (непосредственно во время стрессовой ситуации);

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5-6:

– «Визуализация» Создание обдуманых мысленных образов, ощущений, переживаний;

– «Мотивация» Упражнения, направленные на создание идеомоторных образов, обучение техники движений, активации сознания и систематичность;

– «Восприятие» Методы, позволяющие трезво оценивать ситуацию, строить модели желаемого будущего, создавать алгоритмы действия и концентрировать исполнительские системы;

– «Физическая нагрузка» Психологическое напряжение имеет тенденцию к снижению после выполнения физической нагрузки. Наиболее полное расслабление мышц наступает после предварительного напряжения, так как после проделанной работы организм естественно стремится отдохнуть, чем глубже расслабление мышц – тем полнее отдых. Следует отметить, что различные виды физических упражнений в зависимости от направленности, объема, интенсивности, величины участвующей в работе мышц, могут оказывать разной степени влияние неодинаковое по силе, и характеру влияния на результаты выполнения стрелкового упражнения. Поэтому стоит подразделять физические упражнения и их интенсивность по уровню эмоционального фона перед непосредственным выполнением упражнения и стрессоустойчивости обучаемого.

Литература

1. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека // ред. И.М. Туревский. – 1998. – 50 с.

2. Лях В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // ред. В.И. Лях, Е. Садовски – 1999. – №5. – С. 40-47.

УДК 001.89

Ермишян Александр Георгиевич, академик Российской академии естественных наук, академик Академии военных наук РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ, почетный радист РФ, лауреат премии Министерства обороны РФ, почетный профессор Военной академии связи им. Маршала Советского Союза С. М. Буденного, доктор военных наук, профессор, профессор кафедры огневой подготовки, Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Лётчика Пилютова, 1  
nio@spvi.ru

## **БАЗИС РАЗРАБОТКИ И ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ключевые слова:** структура, методика, огневая подготовка, последовательность, разработка, применение.

**Аннотация.** Статья является логическим продолжением ряда работ автора. В ней, в рамках допустимого объема, представлены главным образом структура современной методики огневой подготовки, последовательность ее разработки и применения.

Проведенный анализ разработки автором различных методик и моделей (в целом, по различным направлениям – более 150, например [1–3]), а также содержание некоторых выводов [3, с. 351] показывают следующее.

1. Одной из составных частей (подсистемой) системы боевой подготовки войск является огневая подготовка. Она выступает в качестве учебной дисциплины (предмета обучения). В то же время огневая подготовка сама является системой, в которой реализуются современные информационные системы и технологии. Их эффективная реализация может быть осуществлена при наличии необходимой учебной материальной базы и определенной методики огневой подготовки.

2. Совершенствование учебной материальной базы в учебной дисциплине «Огневая подготовка» не должно отставать от совершенствования вооружения и боевой техники.

3. Существующая методика огневой подготовки требует переработки с учётом внедрения инновационных технологий в процесс обучения.

4. Необходимо определённое обучение преподавательского состава по применению современных информационных систем и технологий в учебной дисциплине «Огневая подготовка».

5. В интересах эффективной огневой подготовки необходимы разработка, создание и применение единого стрелкового учебно-тренировочного комплекса в соответствующих высших военных учебных заведениях и воинских формированиях.

Для обоснования требований к разработке и созданию такого комплекса необходимо формирование и функционирование рабочей группы из

определённых специалистов – преподавателей огневой подготовки (они же постановщики задач), военных инженеров, технологов и техников (оружейников), алгоритмистов, программистов, web-дизайнеров и, возможно, других специалистов.

6. Структура представляемой методики, последовательность ее разработки и применения вполне допустимо выступает в качестве необходимой и достаточной основы научно-методического обеспечения и совершенствования огневой подготовки. При этом, исходя из положений системности [4], важная роль, существенное место и большое значение принадлежит системе огневой подготовки.

*Система огневой подготовки* – целеобусловленная, целостная, действенная (работоспособная), делимая и интегративная, взаимосвязанная совокупность определённых элементов, используемых в интересах обучения и воспитания военнослужащих, слаживания органов военного управления и воинских формирований и направленных на усвоение личным составом теоретических знаний, привитие им умений и навыков, необходимых для уверенного владения оружием при ведении боевых действий, выполнении служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением [3, с. 261].

7. Каждое действие должно быть управляемо. Без управления не обойтись в любой отрасли знаний, в любой объектно-предметной области исследования, при выполнении любой работы, в том числе огневой подготовки. Управление всегда первично.

Впервые первичность управления в качестве аксиомы показана в [1, с. 273].

Формулировка выявленного автором закона первичности управления следующая. «В любой действующей (работающей, функционирующей) организационно-технической системе (организации), в любых служебных действиях её должностных лиц, имеющих определённые права, ответственность и обязанности, а также при функционировании имеющихся в данной системе (организации) технических средств, управление первично, остальное – вторично, производное от управления» [14, с. 149].

В целом, данный закон приведен в [3, с. 143-151; 10, с. 228-237].

8. Структура современной методики огневой подготовки, последовательность ее разработки и применения показана на рисунке.

Методику огневой подготовки целесообразно разрабатывать по следующей типовой схеме:

- постановка задачи;
- требования, предъявляемые к методике;
- краткое описание методики;
- выбор (определение) показателей эффективности;
- определение исходных данных (ситуационные условия разработки методики; ограничения, вытекающие из этих условий; принятые при раз-

работке методики допущения; прогнозируемые характеристики показателей эффективности и др.);

– выбор математических и других описаний – положений, теорий, методов, способов, подходов, алгоритмов, моделей и др. (рис. 1).



Рис 1. Структура современной методики огневой подготовки, последовательность её разработки и применения



- выявление (выбор, разработка) подходящих математических положений, формул, зависимостей, соотношений;
- выявление (определение) критериев эффективности;
- структура вербального описания;
- определение (установление) последовательности проведения расчётов;
- построение алгоритма методики.

Последовательность применения уже разработанной методики включает:

- выполнение расчётов с помощью вычислительной техники;
- получение определенных результатов;
- осуществление анализа и обобщения полученных результатов;
- оценку полученных результатов путем их сравнения с определенными значениями оперативно-тактических, оперативно-технических, тактико-технических и других требований (критериев);
- подготовку определённых выводов;
- разработку необходимых рекомендаций (предложений).

При этом следует использовать элементы тех основных научных теорий, методов, способов и подходов, которые являются объективно необходимыми для разработки данной (конкретной) методики.

9. В общем случае в качестве основных научных теорий, методов, способов и подходов выступают:

- *теории*: систем, управления, организации, информации, связи, принятия решений, планирования, вероятностей, статистики, массового обслуживания, графов, множеств, алгоритмов, программирования, моделирования, надежности, эффективности;

- *методы*: исторический метод, диалектический метод, включающий методы образцов и логический метод, включающий (в свою очередь) аксиоматический и гипотетический методы;

- *способы*: индуктивный (от частного к общему), дедуктивный (от общего к частному), анализа, синтеза, ранжирования, формализации;

- *подходы*: системный, комплексный, кибернетический, операционный, системотехнический, оптимизационный, эмпирико-эвристический, информационный, организационный, военный, интеграционный.

Приведенные основные теории, методы, способы и подходы включают определенные математические описания, формулы, зависимости, соотношения, а также вербальную характеристику.

10. В новых условиях обстановки [5], кризисной и чрезвычайной ситуациях [6], а также при решении проблемы эффективного применения современных методов обучения [7] и, исходя из современного содержания основных методов обучения [8], интеграции образования и науки [9], изложенное выше в полной мере относится к совершенствованию профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образователь-

ных организаций и сотрудников силовых ведомств. Оно приобрело особую актуальность и новизну в настоящее время и в обозримой перспективе.

Таково, по-крупному, содержание базиса современной методики огневой подготовки.

#### Литература

1. Ермишян А.Г. Теоретические основы построения систем военной связи в объединениях и соединениях: Учебник. Ч. 1: Методологические основы построения организационно-технических систем военной связи. – СПб.: Воен. акад. связи, 2005. – 740 с.

2. Ермишян А.Г. Типовая структура методики управления организационно-техническими системами военного назначения // Вестник акад. воен. наук. Санкт-Петербургское региональное отделение. Сборник научных статей. 2013. № 8. – С. 81-90.

3. Ермишян А.Г., Мокрый Ю.В., Сивак А.Н., Цветинский О.В. Теоретический компонент современных информационных систем и технологий: Монография / Под общ. ред. доктора воен. наук, профессора А.Г. Ермишяна. - СПб.: Санкт-Петербургский воен. ин-т внутренних войск МВД России, 2013. – 512 с.

4. Ермишян А.Г. Базовые положения общей теории систем: Системность - общее свойство объектов реального мира // Труды XV Всероссийской НПК РАРАН «Актуальные проблемы защиты и безопасности». Изд. в 5-ти томах. Т. 1. Вооружение и воен. техника. - СПб.: НПО СМ, 2012. - С. 484-490.

5. Ермишян А.Г. Современная терминология: понятие «Новые условия обстановки». - Вестник акад. воен. наук. Санкт-Петербургское региональное отделение. Сборник научных статей. 2014. № 9. - С. 35-46.

6. Ермишян А.Г., Мокрый Ю.В., Слюсарев А.В. Особенности военного управления в кризисной и чрезвычайной ситуации // Труды XV Всероссийской НПК РАРАН «Актуальные проблемы защиты и безопасности». Изд. в 5-ти томах. Т. 1. Вооружение и воен. техника. СПб.: НПО СМ, 2012.- С. 510-519.

7. Ермишян А.Г. Проблема эффективного применения современных методов обучения // Материалы международного форума «Современное образование: содержание, технологии, качество». XVI Международная НМК «Современные технологии обучения». Изд. в 2-х томах. Т. 2. – СПб.: СПбГЭТУ «ЛЭТИ» им. Ульянова (Ленина), 2010. - С. 38-39.

8. Ермишян А.Г. Базовые положения, характеризующие основные вопросы и современное содержание основных методов обучения // Труды XV Всероссийской НПК РАРАН «Актуальные проблемы защиты и безопасности». Изд. в 5-ти томах. Т. 1. Вооружение и воен. техника. - СПб.: НПО СМ, 2012. - С. 502-505.

9. Ермишян А.Г. Интеграция образования и науки – веление времени // Сборник научных статей НПК 25.11.2011. - СПб.: Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России, 2011. - С. 42-45.

10. Ермишян А.Г. Закон первичности управления в действующих (работающих, функционирующих) системах (организациях) // Труды XVI Всероссийской НПК РАРАН «Актуальные проблемы защиты и безопасности». Изд. в 6-ти томах. Т. 1. Вооружение и воен. техника. - СПб.: НПО СМ, 2013. - С. 228-237.

УДК 323

Желтобрюх Александр Васильевич, преподаватель специальной подготовки;  
Ковалев Дмитрий Владимирович,  
старший преподаватель специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,  
jeltobruh.av@yandex.ru

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТРАЙКБОЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**Ключевые слова:** меры личной безопасности, огнестрельное оружие, страйкбол.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается возможность использования страйкбольного оборудования при профессиональной подготовке сотрудников полиции к действиям, связанным с применением огнестрельного оружия.

Обеспечение личной безопасности сотрудников органов внутренних дел, при решении ими задач, связанных с профессиональной деятельностью или в ситуациях, связанных с нестандартным поведением правонарушителей продолжает оставаться актуальной проблемой. На мой взгляд, для решения данной проблемы необходимо предпринять следующие комплексные меры: достаточное техническое оснащение, высокую профессиональную подготовку и т.п.

Соблюдение мер индивидуальной безопасности и постоянный контроль за окружающей обстановкой значительно уменьшает риск получения травм и снижает угрозу жизни и здоровью сотрудников. Однако в самых различных ситуациях, зачастую не самых сложных, сотрудники полиции пренебрегают, забывают изученные и отработанные тактические приемы и методы обеспечения личной безопасности или не используют их не в полной мере, что приводит к негативным последствиям. К таким выводам можно прийти, изучая статистику получения травм полицейскими, в ряде случаев они могли и должны были предвидеть возникновение опасности, которую при должном внимании способны были предотвратить или, по крайней мере быть готовыми к нестандартному развитию событий [1].

По роду своей профессиональной деятельности сотрудникам полиции приходится общаться с гражданами, для которых характерны наличие асоциальных установок, неуправляемость и агрессивность. Исходя из вышесказанного, сотрудник полиции должен быть всегда готов к нестандартной, противоречащей закону экстремальной ситуации, как правило, представляющей угрозу жизни и здоровью [2]. Поэтому уровень профессиональной защищенности сотрудника напрямую зависит от профессиональ-

ного опыта и профессиональной подготовленности, основу которой составляет базовое профессиональное обучение.

Для снижения травматизма и гибели сотрудников органов внутренних дел необходимо уделять особое внимание базовой подготовке сотрудников ОВД в период прохождения профессионального обучения и поддержание полученных умений и навыков на занятиях по служебной подготовке в подразделениях ОВД.

В данной статье будет рассмотрен вопрос о подготовке сотрудников полиции к действиям связанным с применением огнестрельного оружия, так как применение огнестрельного оружия это крайняя мера принуждения т.е. возникающая в ситуациях когда зачастую есть угроза жизни людей или самого сотрудника полиции.

В процессе обучения одним из наиболее важных вопросов является применение сотрудниками полиции огнестрельного оружия. Правовые основания и тактические приемы применения огнестрельного оружия изучаются на занятиях по дисциплинам «Организационно-правовые основы деятельности ОВД» и «Тактико-специальная подготовка. Личная безопасность сотрудников ОВД» Как правило, в территориальных подразделениях внутренних дел проверка данных знаний проходит в форме сдачи зачета по знанию положений закрепленных в главе №5 ФЗ «О полиции» статьи 18-24. По результатам данных служебных проверок, формально знания главы № 5 ФЗ «О полиции» не всегда гарантируют правомерность применения огнестрельного оружия.

Для более надежного закрепления знаний по данному вопросу, на практических занятиях по применению огнестрельного оружия имитируются ситуации, которые могут возникнуть в реальной обстановке. На данных занятиях слушатели получают огнестрельное оружие и холостые патроны, т.е. при имитации ситуаций слушателю самостоятельно предлагается принять решение о применении огнестрельного оружия и произвести выстрел, также одной из ситуаций, на занятиях рассматривается ведение огневого поединка.

Практика деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит от умения владеть табельным оружием. Не так сложно объяснить и научить делать выстрел в «холостую», сколько добиться аналогичных точных действий при стрельбе боевым патроном, да еще и в живую цель.

Бесспорно, использование «холостых» патронов дает некую имитацию боевых действий, однако не нацеливает человека на осторожность и обдуманность действий. Применения же страйкбольного оборудования при проведении занятий заставляет задуматься о реальной опасности, угрожающей жизни и здоровью.

Считаю, что для исправления сложившейся ситуации целесообразно внедрить в процесс обучения специальных комплексных упражнений с ис-

пользованием страйкбольного оборудования. Это будет способствовать развитию у слушателей тех необходимых физических и психических качеств, навыков и умений, которые могут быть полезны в процессе выполнения служебных обязанностей. Ведь именно от точного и быстрого выстрела, произведенного в правильно обоснованной тактической последовательности, и зависит сохранение жизни сотрудника полиции.

На мой взгляд, именно «Тактическая стрельба» может и должна рассматриваться как эффективное и реальное средство совершенствования специальных стрелковых навыков и качеств сотрудника полиции.

Кроме того, данные занятия, будут в большей мере стимулировать прогрессивные методы специальной тактико-огневой подготовки слушателей к реальным огневым контактам.

Техника и тактика боевой стрельбы предусматривает: выработку у слушателей устойчивых навыков моментальной изготовки к стрельбе; выбор наиболее важных целей; производство прицельной упреждающей пары выстрелов с одновременным уходом с линии возможного огня за укрытие либо на открытом участке местности; быстрый уход с линии прогнозируемого последующего огня противника и недопущение ведения им ответного прицельного огня, использованием укрытий, складок местности и маневра; постоянное контролирование складывающейся обстановки, а так же организацию огневого и тактического взаимодействия между элементами боевого порядка. Использование страйкбольного оборудования на занятиях позволит приобрести слушателям навыки обращения с огнестрельным оружием, соблюдение мер безопасности и самосохранения. Страйкбольные маркеры действительно напоминают огнестрельное оружие – и по внешнему виду, и по некоторым особенностям строения, весовым характеристикам

Внедрение в процесс обучения специальных комплексных упражнений, с использованием страйкбольного оборудования, направленных на формирование навыков правомерного и эффективного применения сотрудниками ОВД оружия при пресечении противоправных действий поможет избежать ненужных потерь среди полицейских при решении оперативно-служебных задач.

#### Литература

1. Самороковский А.Ф. Актуальные вопросы преподавания дисциплины «Основы личной безопасности сотрудников ОВД» в образовательных учреждениях МВД РФ.
2. Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности: учебно-практическое пособие. – М.: МЦ при ГУК МВД России, 1998.

Карабаш Дмитрий Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры огневой подготовки;

Пономарев Никита Николаевич, старший преподаватель  
кафедры огневой подготовки,

Краснодарский университет МВД России,  
Россия, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128,  
nik290183@mail.ru

## **НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ключевые слова:** прицеливание, обработка спуска, боевое ручное стрелковое оружие, начальный этап обучения, внимание.

**Аннотация.** В статье изложены методические особенности обучения производству выстрела из пистолета Макарова на начальном этапе обучения, на основе анализа практики обучения по дисциплине «Огневая подготовка» сформулированы методические рекомендации преподавания дисциплины на начальном этапе обучения.

В настоящее время в образовательных организациях системы МВД России при подготовке высококвалифицированных сотрудников все большее внимание уделяется обучению стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Связано это с тем, что огневая подготовленность сотрудников востребована не только в процессе решения стоящих перед сотрудником служебных задач (многим сотрудникам ни разу не приходилось применять оружие в процессе службы). Согласно действующим нормативным правовым актам все сотрудники полиции должны периодически проходить проверку по огневой подготовке независимо от того несут ли они службу с оружием или нет. Помимо этого в последнее время набирают популярность всевозможные турниры и чемпионаты по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия как обязательные, содержащиеся в Спартакиаде МВД России по служебно-прикладным видам спорта (на данный момент видов спорта, где производится стрельба из боевого ручного стрелкового оружия три в Чемпионате МВД России среди образовательных организаций системы МВД России и четыре в Чемпионате МВД России среди территориальных органов МВД России [1]), так и товарищеские, на которые необходимо выставлять команду из числа сотрудников, проходящих службу в органе внутренних дел.

В образовательных организациях системы МВД России обучение стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия производится в рамках дисциплины «Огневая подготовка», которая преподается курсантам 2-5 курсов, слушателям первоначальной подготовки, а также непосредственно сотрудникам данных образовательных организаций.

Методика преподавания данной дисциплины давно известна, она содержится во всевозможных методических пособиях и в рамках одной статьи не может быть описана в полном объеме (за исключение можно посчитать статью коллеги О.А. Чудиновой, в которой в краткой форме содержатся основные рекомендации по обучению производству выстрела из пистолета) [2].

В связи с этим представляется необходимым остановиться на описании начального этапа стрелковой подготовки, когда у обучаемого с нуля начинают формироваться умения и навыки, необходимые для производства прицельного выстрела из пистолета Макарова.

Начальный этап обучения стрельбе из пистолета Макарова имеет следующие особенности:

- беспокойное состояние обучаемого, вызванное осознанием повышенной опасности при работе с боевым оружием (если при этом обучаемый получает какую-либо травму, например, прищемление или повреждение руки от выступающих частей оружия, то его беспокойство многократно усиливается);
- отвлекающее воздействие процессов, сопровождающих производство выстрела (наличие громкого звука и явления отдачи оружия);
- непривычное положение тела в изгойке к стрельбе и быстрое утомление мышц, отвечающих за удерживание оружия в районе прицеливания.

Из описанных выше особенностей видно, что обучаемый при практическом обучении стрельбе находится в непростом для него психическом и физическом состоянии. На фоне этого состояния мы должны заставить его произвести технически правильный прицельный выстрел.

Для того чтобы выполнить свои действия правильно, обучающийся должен постоянно их контролировать. Данный контроль должен затрагивать два основных технических элемента выстрела: работу пальца на спусковом крючке и действия, обеспечивающие правильное прицеливание (контроль положения мушки в прорези целика). Таким образом, стреляющий должен постоянно и одновременно производить и контролировать два совершенно разных действия – работу пальца на спусковом крючке и фокусировку взгляда на прицельных приспособлениях оружия с целью выравнивания мушки в прорези целика.

Однако, как показывает практика, на фоне описанных выше особенностей начинающему стрелку сложно осуществлять контроль даже за одним из двух технических элементов. А для положительного результата в стрельбе необходим контроль за обоими действиями.

Здесь необходимо сделать небольшое отступление, связанное с тем, что любому человеку очень тяжело и непросто сосредоточить внимание на двух действиях одновременно. Многие наверняка пробовали читать во время работы радио или телевизора. При сосредоточении внимания на чтении мы будем запоминать то, о чем мы читаем, а содержание телепередачи мы не запомним. Или наоборот, слушая телевизор, мы не запомним то, о чем читали. Для примера можно попробовать выполнять два каких-

либо двигательных действия одновременно. Например, одной рукой мыть раковину, а другой пылесосить пол. Очевидно, что при этом сосредоточить внимание мы можем только на одном из двигательных действий и выполним его хорошо, в то время как второе мы не сможем контролировать, и выполним его плохо или вообще не выполним.

С подобными проблемами сталкивается и обучаемый на начальном этапе обучения стрельбе. При сосредоточении внимания на плавном и безостановочном нажатии на спусковой крючок у обучаемого ослабевает контроль за прицельными приспособлениями оружия, стрелок начинает непроизвольно смотреть в мишень, что приводит к незаметному для обучаемого отклонению мушки в прорези и, как следствие, к промаху. При сосредоточении внимания на правильном прицеливании палец обучаемого в процессе нажатия непроизвольно останавливается, а потом снова включается в работу, что приводит к «небрежному» нажатию на спусковой крючок и, как следствие, отклонению мушки в прорези и промаху.

Как показывает практика, при обучении стрельбе из пистолета Макарова на начальном этапе основное внимание все же необходимо обращать на плавное и безостановочное нажатие указательным пальцем на спусковой крючок оружия. Со временем данная работа будет закреплена на уровне навыка, то есть обучаемому не нужно будет контролировать то, как он нажимает на спусковой крючок, он это будет делать автоматически правильно, и тогда ему будет необходимо фокусировать внимание на контроле прицеливания. Но прежде чем правильное нажатие на спусковой крючок будет закреплено на уровне навыка пройдут часы тренировок, которые как раз можно отнести к первоначальному этапу обучения.

Как было сказано выше, на начальном этапе обучения необходимо основное внимание обращать на то, как обучаемый нажимает на спусковой крючок пистолета, и добиваться от него плавного и безостановочного нажатия. То есть на этом действии обучаемый должен сосредоточить все свое внимание, ни на что более не отвлекаясь. Однако некоторые коллеги вместе с контролем за нажатием на спусковой крючок заставляют обучаемых контролировать еще некоторые элементы стрельбы (отпускание спускового крючка после выстрела «до щелчка», контроль хвата оружия одновременно с работой пальца и т.п.). В результате внимание обучаемого рассеивается на данные действия, и он не может должным образом сосредоточиться на плавном и безостановочном нажатии на спусковой крючок.

Отпускание спускового крючка «до щелчка» вводится в обучение с благой целью научить курсанта скоростной стрельбе из пистолета Макарова. Оно «призвано сократить время между выстрелами», так как в данном случае нет необходимости в работе пальца на свободном ходе спускового крючка, нажатие происходит только при рабочем ходе. Однако, как показывает практика, при введении в обучение на первоначальном этапе контроля отпускания спускового крючка «до щелчка» технические действия обучаемого изменяются следующим образом. Выполнив первый выстрел, обучаемый начинает чрезмерно медленно и плавно отпускать спусковой крючок оружия до того момента, пока рычаг взвода не опустится и не ста-



нет под шептало (данное действие сопровождается характерным щелчком). Обучаемый не знает, когда произойдет так называемый «щелчок», и откровенно ждет его. После этого обучаемый начинает снова давить на спусковой крючок для производства следующего выстрела. Работа повторяется до тех пор, пока не закончатся патроны. Однако при этом нажатие на спусковой крючок при втором, третьем и последующих выстрелах, то есть после отпущения «до щелчка» выглядят совсем не плавными и на мишени появляются пробоины, характерные для резкого нажатия на спусковой крючок. В результате правильный навык плавного нажатия не формируется, у обучаемого начинает формироваться неправильный навык резкого нажатия на спусковой крючок. Это происходит вследствие:

- отвлечения внимания обучаемого от плавного нажатия на еще одно действие (отпускание спускового крючка после выстрела), которое его заставляют контролировать;

- чрезмерно медленного отпускания спускового крючка в ожидании заветного «щелчка», при этом обучаемый теряет много времени, выстрел производится медленнее, чем без контроля отпускания пальца после выстрела; осознание этого заставляет обучаемого ускорять процесс производства выстрела и происходит это за счёт значительного сокращения времени на нажатие на спусковой крючок.

В итоге при введении в обучение на первоначальном этапе контроля отпускания спускового крючка «до щелчка» работа обучаемого по производству выстрела представляет собой резкое нажатие на спусковой крючок с последующим медленным его отпусканием, что приводит к промахам и закреплению неправильного навыка нажатия на спусковой крючок пистолета.

Кроме того, некоторые коллеги обучают начинающих стрелков «правильной хватке» оружия, которая представляет собой закрепление кисти таким образом, чтобы после выстрела отдача не нарушала направление ствола на цель. Это также призвано обеспечить наилучшую скорострельность, так как обучаемый не будет тратить много времени на возврат оружия в район прицеливания.

При использовании подобной хватки время на возврат оружия в район прицеливания значительно сокращается и это можно только приветствовать. Однако, как показывает практика, в данном случае в действиях обучаемых также могут возникать ошибки, которые приведут к тому, что правильный навык нажатия на спусковой крючок не будет сформирован.

Необходимо отметить, что хватка, являясь важным элементом производства выстрела, не является тем элементом, который необходимо контролировать при стрельбе. Она должна формироваться и проверяться стреляющим после заряжания оружия при выполнении стрельбы в неограниченное время, либо при извлечении оружия из кобуры и досылании патрона в патронник при скоростной стрельбе. Непосредственно при производстве выстрела обучаемый не должен контролировать хват оружия. В противном случае его внимание при производстве выстрела не будет сосредоточено на правильном нажатии на спусковой крючок и на правильном

прицеливании, что приведет к промаху и не даст сформироваться навыку правильной обработки спуска.

Таким образом, данная техника удержания оружия будет оказывать положительное действие только при условии, что стреляющий при производстве выстрела не будет ее контролировать. При работе с обучаемыми, которые использовали вышеописанную хватку оружия, наблюдались случаи, когда стрелок прекращал стрельбу и откладывал производство выстрела. На вопрос преподавателя почему был отложен выстрел, следовал ответ «хватку расслабил». То есть, в данном случае можно наблюдать контроль за удержанием оружия в процессе стрельбы и, как следствие, отсутствие контроля за правильным нажатием на спусковой крючок и прицеливанием.

Подводя итог написанному выше, можно сделать вывод о том, что введение в обучение стрельбе на первоначальном этапе таких элементов как контролируемое отпускание спускового крючка после выстрела, а также контроль хватки оружия при стрельбе оказывает резкое негативное воздействие на формирование правильного навыка нажатия на спусковой крючок и способствует формированию неправильных навыков (таких как рывок за спусковой крючок) обработки спуска.

Однако было бы неправильно полностью отказаться от таких элементов производства выстрела как «короткое отпускание спускового крючка» («до щелчка») и удержание оружие с особым закреплением кисти. Они будут полезны и, безусловно, повысят профессиональный уровень стрелка, но только в том случае, когда правильный навык обработки спуска уже сформирован на должном уровне, обучаемый уверенно поражает мишень и ему необходимо совершенствовать свою работу. Как правило, данные элементы можно безболезненно вводить с третьего года обучения (то есть на четвертом курсе по дисциплине «Огневая подготовка», либо в конце второго – начале третьего года тренировок в сборной команде образовательной организации системы МВД России), не забывая о том, что какой бы ни был хват оружия, он будет оказывать положительное влияние только при отсутствии контроля за ним в процессе стрельбы.

Коллеги, которые вводят вышеописанные элементы на первоначальном этапе обучения, не ставят себя на место начинающих стрелков, «не входят в их положение», наивно полагая, что если они могут выполнять при стрельбе данные элементы, то и новички после нескольких тренировок тоже смогут успешно справиться. При этом они забывают, как они сами в свое время обучались на первоначальном этапе и сколько времени уходило на постепенное закрепление правильных умений и навыков.

Таким образом, на начальном этапе обучения производству выстрела из пистолета Макарова внимание обучаемого должно концентрироваться на правильном нажатии на спусковой крючок оружия и на правильном прицеливании. Так как контролировать два действия одновременно очень непросто, не рекомендуется на первоначальном этапе ставить обучаемому какие-либо другие задачи, связанные с контролем отпускания спускового

крючка после выстрела или с контролем хвата оружия при производстве стрельбы.

#### Литература

1. Приказ МВД России от 30 декабря 2015 г. № 1262 «Об итогах Спартакиады МВД России в 2015 году и задачах по развитию служебно-прикладных видов спорта в 2016 году».

2. Чудинова О.А. Частные методические подходы к обучению начинающих стрелков технике стрельбы из пистолета // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (Хабаровск, 8-10 октября 2014 г.) / Дальневосточный юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2014. – С. 233-236.

УДК 323.44

Каримов Альберт Амирович, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры тактико-специальной и огневой подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, alkar@hotmail.ru

## О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД В ВОПРОСЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

**Ключевые слова:** специализацию образовательного процесса, тактические ситуации, эффективный огонь, минимизация времени

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема подготовки сотрудников ОВД для ситуаций оперативно-служебной деятельности в вопросе применения ими огнестрельного оружия.

Огневая подготовка как учебная дисциплина в системе образования МВД России является необходимой составляющей блока специальных дисциплин, которые определяют специализацию образовательного ведомственного процесса. По мнению А.А. Потапова, «трудно переоценить способность человека стрелять быстро, точно, в любых условиях и при этом уходить от чужого выстрела. Владея приёмами специфической индивидуально-групповой тактики огневого столкновения, можно поставить противника (или группы противников) в невыгодное для него условия стрельбы, контролируя и направляя события». Другими словами, учебный процесс по огневой подготовке, должен быть построен таким образом, чтобы в различных оперативно-служебных ситуациях сотрудники силовых структур, ЧОПов (частных охранных предприятий) или конкретный человек смогли выполнить задачу, применяя знания и умения тактико-специальной подготовки.

Тактико-специальная подготовка (ТСП) является сложной дисциплиной, так как включает в себя знания, умения и навыки из многих дисциплин, таких как тактическая, топографическая, огневая, физическая, психологическая, правовая подготовка и др. Обращение к вопросам взаимосвязи тактико-специальной и огневой подготовки не случайно, это обусловлено тем, что техника стрельбы напрямую зависит от пространственно-временных условий, в которых действует сотрудник ОВД, т. е. тактической ситуации [2].

По мнению А. Скачкова, «всего существует три основные тактические ситуации: нападение, дуэль, защита. Как только психологической доминантой стрелка становится спасение своей жизни любой ценой – это защита. Стрелок в таком состоянии теряет всякую способность не только к сложно координированным действиям, но и инициативу и способность целенаправленно поражать цель. Его оппонент – в нападении, в состоянии рабочего стресса агрессивного оттенка помогающего ему быстро овладеть инициативой и поразить мишень. Нападение не отрицает возможность совершения защитных действий. Если оба стрелка в таком состоянии – это ситуация дуэли» [6].

Потапов А.А. и другие исследователи считают, что в оперативно-стрелковой практике расстояния до целей, обуславливают тактику ведения огня. Расстояние для реального пистолетного огня меньше 20 м считается «близкой дистанцией стрельбы». Дистанция от 20-40 м считается средней. Дистанция 60 м для стрельбы из пистолета является «дальней». Из «пистолета можно достать противника на расстоянии 100 м и далее, но такие дистанции будут уже предельными» [5].

Следовательно, техника ведения стрельбы зависит, в первую очередь, от расстояния до противника, во-вторых, от наличия укрытий, которые определяют тактику стрельбы, т. е. защита, нападение или дуэль, поэтому все эти условия будут составлять пространственно-временные условия стрельбы. Но существует серьёзное препятствие для того, чтобы сотрудник полиции принял решения на применение табельного оружия. В законе «О полиции» (ст. 23) прописаны случаи, когда для этого необходимо иметь право. Если такого права сотруднику не предоставлено из условий, возникших в конкретной ситуации, то он автоматически переходит в тактику защиты в огневом столкновении с противником.

Проведенные эксперименты показали, что в условиях ближнего огневого столкновения время на обнаружение и обстрел цели обычно составляет 1-3 с, а сектор возможных направлений на цель, как правило, превышает 180°. Таким образом, для успешного ведения ближнего огневого столкновения сотрудник правоохранительных органов должен уметь вести непрерывное наблюдение в секторе не менее 180° в сложных условиях и вести эффективный огонь по обнаруженным целям в минимальное время.

Требование минимизации времени обстрела цели определяется не только малым временем появления цели, но и возникновением так называемой «дуэльной ситуации» – при внезапном столкновении на короткой ди-

станции, где высока вероятность попадания, выиграет тот, кто раньше откроет огонь и окажется эмоционально устойчивее.

Следует также учесть, что ограничение дистанции стрельбы до 1/3-1/2 действительной дальности стрельбы уменьшает цену ошибки прицеливания. Так, отклонение точки попадания от линии прицеливания у ПМ на дистанции 10 м составляет всего 5 см. При средней ширине фигуры человека по корпусу 35-40 см, выборе точки прицеливания на вертикальной оси симметрии фигуры и условии, что попадание pistolетной пули в область груди или живота на дистанции до 10 м практически исключает ответные действия противника или, по крайней мере, задерживает их на время, необходимое для производства второго, прицельного выстрела, можно считать, что в первом случае противник получит лишь касательное ранение, а во втором – будет гарантированно поражен.

Взаимосвязь эмоций и движений неоспорима. В данном контексте важную роль играет эмоционально-двигательная реакция человека. Эмоция в человеческой жизни присутствует всегда, чем сильнее эмоция, тем ярче выражается двигательная реакция.

Многие специалисты (Г. Суарес, С. Стрельцов, А. Потапов, А. Скачков, С. Иванов-Катанский, В.И Константинов), проводившие анализ условий ведения огня в ближнем бою, достаточно убедительно доказывают необходимость выделения методики стрельбы в ближнем огневом столкновении на дистанциях менее одной трети дальности действительной стрельбы в отдельный раздел огневой подготовки. По их мнению, условием выживания людей, для которых применение табельного оружия является видом профессиональной деятельности.

По нашему мнению целенаправленное обучение по обоснованной и проверенной на практике методике, которая включает в себя комплексную психологическую, правовую и огневую подготовку в способности применить огнестрельное оружие, что позволит повысить профессионализацию сотрудников ОВД.

#### Литература

1. Иванов-Катанский С.А. Шаг – маятник. Искусство уклонения от выстрелов, методы скоростной стрельбы и техника обезоруживания. – М.: Гранд Фаир, 2002.
2. Каримов, А.А. Особенности техники стрельбы из пистолета с элементами тактико-специальной подготовки [Текст] : учеб. пособие / А.А. Каримов; Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации». – Иркутск : ВСИ МВД России, 2005. – 68 с.
3. Каримов А.А., Константинов В.Н. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки: учебное пособие / А.А. Каримов, В.Н. Константинов. –Иркутск, ВСИ МВД России, 2014. – 118 с.
4. Косиковский А.Р., Тагиров З.И. Анализ современной практики применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции и некоторые актуальные вопросы совершенствования огневой подготовки (по материалам Республики Татарстан) // Труды Академии управления МВД России. 2015. № 4 (36). С. 55-59.
5. Организация и проведение занятий по огневой подготовке в процессе оперативно-служебной деятельности: учебно-практическое пособие / сост. П.А. Санков, Д.Б. Кавецкий, С.Н. Сериков. – Иркутск: ФГКОУ ВПО «ВСИ МВД России», 2014. – 88 с.

6. Потапов А.А. Стрельба по бегущим целям из пистолета // Спецназ. -№2-3.-1998.-С.3-8.

7. Скачков А. Самоучитель пистолетчика по бесприцельной, инстинктивной, динамической стрельбе в защитном движении. М Техника-молодежи. Восточный горизонт 2004г. 74с.

8. Сысоев А.А. Проблемы организации первоначальной подготовки сотрудников ОВД в системе профессионального образования МВД России / А.А. Сысоев // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф., 10-11 июня 2015 г., посвящ. 70-летию Победы в Великой Отечеств. войне 1941-1945 гг. и празднования 20-летия образования каф. физ. подготовки / Федер. гос. казен. образоват. учреждение высш. проф. образования «Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации». – Иркутск, 2015. – С. 293-295.

9. Труфанов Н.И. К вопросу практического использования мультимедийных технологий в образовательном процессе вуза / Н. И. Труфанов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы двадцатой всерос. науч.-метод. конф., 4-5 марта 2015 г. / Федер. гос. казен. образоват. учреждение высш. проф. образования «Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации». – Иркутск, 2015. – С. 171-173.

УДК 799.3

Керимов Шамси Агакерим оглы, научный сотрудник научно-исследовательского центра,  
Военный институт физической культуры,  
Россия, 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, 63;  
Морщинина Диана Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки,  
Чепис Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки,  
Военная академия Ракетных войск стратегического назначения им. Петра Великого,  
Россия, 143900, Московской обл., г. Балашиха, ул. Карбышева, 8,  
shamsimo@mail.ru

## **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОСОБЕННОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ КУРСАНТОВ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ШТАТНОГО ИЛИ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ НА СПАРТАКИАДЕ ВУЗОВ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В 2016 ГОДУ**

**Ключевые слова:** Спартакиада 2016 года, стрельба из штатного или табельного оружия, военно-прикладные виды спорта.

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты и особенности проведения Спартакиады среди курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации в 2016 году.

**Введение.** Спартакиада вузов Министерства обороны Российской Федерации проводится в целях повышения уровня физической подготовленности военнослужащих [1].

Основные задачи в целом Спартакиады, и в частности соревнований по стрельбе из штатного или табельного оружия, состоят в развитии воен-

но-прикладных видов спорта курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации, повышении их физической и профессиональной подготовленности, их морально-психологической устойчивости, а также пропаганде физической культуры, достижений спорта и здорового образа жизни в Вооруженных Силах Российской Федерации, повышение мотивации командиров всех степеней к занятиям физической культурой и спортом.

**Основные положения.** В связи с постоянной необходимостью повышения качества физической подготовки будущих военных специалистов было принято обоснованное решение о проведении Спартакиады по стрельбе из штатного или табельного оружия с 16 по 20 мая 2016 г. в Западном военном округе, г. Санкт-Петербург, ВИФК, в/ч 71717 (пос. Сертолово) среди курсантов вузов Министерства обороны Российской Федерации. В соревнованиях приняло участие 31 команда и 201 участник. В соревнованиях участвовало: мастеров спорта – 1 чел., кандидатов в мастера спорта – 6 чел., курсантов, имеющих I разряд – 60 чел., II разряд – 135 чел. Выполнили (подтвердили) спортивные разряды в упражнениях: АК-1, АК-3: кандидатов в мастера спорта – 9 чел.; имеющих I разряд – 36 чел., II разряд – 48 чел., III разряд – 35 чел.; ПМ-1, ПМ-3: КМС – 6 чел.; I разряд – 36 чел., II разряд – 56 чел., III разряд – 25 чел.

Итого: кандидатов в мастера спорта – 15 чел.; имеющих I разряд – 72 чел., II разряд – 104 чел., III разряд – 60 чел.

Соревнования по стрельбе из штатного или табельного оружия проводились согласно Положению о соревнованиях и правилам военно-прикладного вида спорта в частности «Положения о проведении Спартакиады вузов Министерства обороны ВС РФ в 2016 году».

На совещании представителей команд, главной судейской коллегии и представителя Управления по физической подготовке ВС РФ были допущены спортсмены для участия в соревнованиях в личном первенстве. Данное решение, во-первых, позволило обосновано определить направления формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков, что в свою очередь повлияло на обеспечение условий для самовыражения обучающихся курсантов. Во-вторых, создало условия для выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий [2]. Важно отметить, что в процессе соревновательной деятельности протестов не поступало.

Соревнования прошли на хорошем организационном и спортивном уровне. Нарушений дисциплины и требований безопасности со стороны участников и представителей команд, а также заболеваний и травм (несчастных случаев) среди участников и представителей команд не было, что подтверждает высокий уровень и качество организации спортивно-массовой работы в тире спортивного комплекса (стрелковый) ВИФК г. Санкт-Петербурга и войскового стрельбища в/ч 71717 (пос. Сертолово). Согласно регламенту, награждения чемпионов и призеров соревнований в личном первенстве в упражнениях ПМ-1, ПМ-3, АК-1, АК-3 и общекомандном первенстве были проведены после окончания соревнований.

Личные места в каждом упражнении программы соревнования определялись по наибольшей сумме выбитых очков, а при их равенстве в следующей очередности:

по большому количеству «10» затем «9», «8» и т.д.;  
по наименьшему удалению от центра худшей пробоины в последней, предпоследней и др. мишенях.

Командное первенство в каждом упражнении определялось по наибольшей сумме выбитых очков тремя участниками команды. При равенстве суммы очков у двух или нескольких команд преимущество получили те команды, которые имели больше личных первых, вторых и т. д. мест в упражнении.

Общеконандное первенство определялось по наименьшей сумме мест, занятых командами в упражнениях программы соревнований. При равенстве суммы мест двух или более команд преимущество отдавалось команде, имеющей больше командных первых мест в упражнениях, затем вторых, третьих и т.д. Если этим способом преимущество не было установлено, рассматривалось число индивидуальных первых, вторых, третьих и т.д. мест в упражнениях программы.

По итогам соревнований I общеконандное место заняла команда Военного института физической культуры (г. Санкт-Петербург), II место – команда Военной академии воздушно-космической обороны (г. Тверь), III место – команда Высшего воздушно-десантного командного училища (г. Рязань).

Заключение. Для наибольшей безопасности и эффективности проведения Спартакиады среди вузов МО РФ по дисциплине стрельба из штатного или табельного оружия в дальнейшем необходимо:

1. Для обеспечения контроля за сохранностью оружия при проведении соревнований на двух объектах целесообразно на спортивную команду назначать представителя и тренера команды.

2. Предложить выполнение упражнения АК-3 и ПМ-3 в течение двух дней или на спортивных объектах с наличием более 20 направлений для стрельбы в связи с большим количеством команд и ограниченным количеством стрелковых мест (12) в тирах спортивного комплекса (стрелкового) ВИФК и в/ч 71717.

3. Обязать Командование высших учебных заведений МО РФ согласовывать допуск спортсменов на участие в личном первенстве, сверх установленного количества участников в команде, с Управлением физической подготовки МО РФ.

#### Литература

1. Положение о проведении Спартакиады вузов Министерства обороны Российской Федерации, 2016. – 10 с.

2. Прохоренко А.А. Методические рекомендации по проведению спортивной тренировки по стрельбе из штатного оружия в Вооруженных силах Российской Федерации / А.А. Прохоренко, С.А. Трубица, В.В. Козлов. – СПб.: ВИФК, 2014. – 158 с.



УДК 796.06

Константинов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, г. Иркутск, 664074, ул. Лермонтова, д. 110.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЕЙ СТРЕЛЬБ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, практическая стрельба, пулевая стрельба, учебно-тренировочный процесс, инструктор практической стрельбы.

**Аннотация.** В статье рассматривается методическая подготовка руководителей стрельб. Проблема низкого уровня огневой подготовленности сотрудников ОВД в настоящее время стоит наиболее остро, т.к. не хватает высококвалифицированных инструкторов, способных на высоком методическом уровне проводить занятия.

Современные научные исследования [1, 2, 3, 4 и др.], а также результаты инспекторских проверок показывают низкий уровень огневой подготовленности рядового и начальствующего состава ОВД России. Одной из причин такого положения, на наш взгляд, является низкий уровень методической подготовленности руководителей стрельб.

Приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» определил, что ответственность за организацию и качество проведения занятий возлагается на руководителя органа (подразделения) ОВД, который может назначать для проведения практических занятий (стрельб) сотрудников кадрового аппарата. Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1030 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в ОВД РФ» требует от лица, организующего и проводящего учебные занятия (стрельбы) высокой профессиональной подготовленности. Однако низкий уровень методической подготовленности данных сотрудников не позволяет проводить занятия на должном уровне, а, следовательно, является одной из причин, приводящей к снижению огневой подготовленности рядового и начальствующего состава ОВД [1].

Кафедрой специальной подготовки Восточно-Сибирского института МВД России был проведен опрос обучающихся слушателей, приехавших из разных регионов Сибири, с целью узнать их отношение к организации занятий по огневой подготовке в своих подразделениях. Большинство – 75 % опрошенных считают, что занятия проходят на недостаточном организационно-методическом уровне, при этом более 60 % отмечают дефицит квалифицированных инструкторов. Следовательно, нельзя поднять уровень профессиональной подготовленности, не осуществив задачу по со-

вершенствованию навыков руководителей в обучении и воспитании подчиненных. Выполнение этой задачи достигается, прежде всего, постоянной и целеустремленной организаторской работой, направленной на проведение занятий на высоком теоретическом и методическом уровнях [2, 4].

Требования к огневой подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России юридического профиля определены образовательными стандартами, но они не конкретизированы к уровню методической огневой подготовленности специалистов [2].

Вместе с тем, общие требования огневой подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России представлены в примерных программах по огневой подготовке. Программой предусматривается изучение темы «Методика огневой подготовки» на третьем и четвертом курсах обучения. На наш взгляд, содержание темы в целом отражает сущность процесса обучения по огневой подготовке, ее педагогические принципы и технологии, но не на достаточном уровне. Некоторые образовательные организации МВД России сокращают количество часов на освоение методики огневой подготовки, на освоение данной темы отводят 2 часа общего бюджета времени. При этом основное внимание обращается лишь на порядок организации занятий согласно Приказу МВД РФ от 13.11.2012 № 1030 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в ОВД РФ» и порядок составления плана-конспекта. Как правило, основные формы занятий – лекция, семинар. Вследствие этого, курсанты (слушатели) не получают минимально необходимых знаний, умений и навыков в организации и проведении занятий (стрельб) на должном методическом уровне [2]. Необходимо отметить, что для методической огневой подготовки знания нужны в составе умений качественно проводить занятия и учебные стрельбы.

Считаем, что все выпускники образовательных организаций МВД России должны быть обучены навыкам проведения занятий по огневой подготовке, в частности, владеть методикой обучения стрельбе из боевого оружия.

Таким образом, в настоящее время имеется необходимость в разработке программно-нормативных основ методической огневой подготовки, в обосновании принципов организации, перечня средств и методов, которые необходимо использовать в методической огневой подготовке выпускников образовательных организаций МВД России.

По нашему мнению, решение данной проблемы возможно при научно-обоснованной разработке содержания раздела «Методика огневой подготовки» примерных рабочих учебных программ по дисциплине «Огневая подготовка» (высшего профессионального образования) для образовательных организаций МВД России.

Считаем, что методическая огневая подготовка должна быть представлена в рабочем учебном плане не отдельной темой, а отдельным разделом. Изучение данного раздела, по нашему мнению, целесообразно провести на 3-ем курсе обучения, что позволит организовать практику курсан-

тов в должности стажера-преподавателя и стажера-руководителя стрельбы на 4-ом курсе обучения.

Далее, в качестве примера, представляем предлагаемый нами вариант раздела «Методика огневой подготовки» рабочего учебного плана по дисциплине «Огневая подготовка».

Общий бюджет учебной нагрузки на освоение раздела «Методика огневой подготовки» составляет 12 часов за весь период обучения на 3-ем курсе. Средне семестровый объем учебной нагрузки составляет 6 часов. Необходимые часы на изучение раздела «Методика ОП» можно перевести из других разделов, некоторые темы которых не являются актуальными. Раздел «Методика огневой подготовки» дифференцирован нами на два блока.

Первый блок. «Методика огневой подготовки» осваивается в объеме 14 часов и включает в себя темы, изучаемые в следующей последовательности: «Теоретические основы огневой подготовки сотрудников ОВД» (4 час); «Основы методики изучения материальной части ручного стрелкового оружия» (2 час), «Основы методики обучения приемам и правилам стрельбы из автомата (пистолета-пулемета)» (2 час), «Основы методики обучения приемам и правилам стрельбы из пистолета» (4 час).

Второй блок. «Прохождение инструкторской практики» предусматривается вне указанного бюджета времени, т.к. проводится на урочных занятиях по огневой подготовке в учебной группе. Инструкторская практика проводится в объеме 12 часов (на каждого обучаемого) последовательно: в начале в качестве стажера помощника преподавателя (помощника руководителя стрельб) на различных учебных местах, затем в качестве стажера преподавателя (руководителя стрельб) для проведения как отдельных частей занятия, так и учебных стрельб в целом.

Аттестация методической огневой подготовленности специалистов выпускников предусматривается на итоговом экзамене по дисциплине «Огневая подготовка», для чего в экзаменационные билеты включены отдельными вопросами содержание раздела «Методика огневой подготовки».

Таким образом, уровень методической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России позволит проводить занятия на должном уровне, а следовательно, повысит общий уровень огневой подготовленности рядового и начальствующего состава ОВД России.

#### Литература

1. Астафьев Н.В., Архипов С.Н. Повышение безопасности проведения стрельб из пистолетов посредством совершенствования команд руководителя стрельб: учебное пособие / Н.В. Астафьев, С.Н. Архипов. - Тюмень, ТИПК МВД России, 2012. - 76 с.

2. Глубокий В.А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Глубокий. - Красноярск, 2006. - 159 с.

3. Каримов А.А., Константинов В.Н. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки: учебное пособие / А.А. Каримов, В.Н. Константинов. - Иркутск, ВСИ МВД России, 2014. - 118 с.

4. Ларин А.А. Стрелковая подготовка сотрудников спецподразделений: базовый курс / А.А. Ларин. - М.: Фаир-Пресс, 2000. - 139 с.

УДК 796

Константинов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, г. Иркутск, 664074, ул. Лермонтова, д. 110.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА» В МАЛОЧИСЛЕННЫХ ГРУППАХ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, практическая стрельба, пулевая стрельба, учебно-тренировочный процесс, инструктор практической стрельбы.

**Аннотация.** В статье рассматривается методическая подготовка руководителей стрельб. В контексте данной проблемы предлагается программа подготовки будущих руководителей стрельб в образовательных организациях МВД России.

В связи с реформированием системы МВД России, для обучения на факультет профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации (ФППиПК) Восточно-Сибирского института МВД России, комплектуемые подразделения ОВД РФ с 2015 года стали направлять ограниченное количество слушателей. Так, в 2015 году было обучено десять групп слушателей, направленных подразделениями МВД России по Республике Бурятия, по Забайкальскому краю, по Иркутской области с численностью слушателей менее 15 человек. Это связано еще и с тем, что примерные программы ДГСК МВД России предусматривают обучение по специализированным категориям, уровню образования и профессиональной подготовленности сотрудников.

При составлении расписания в учебных группах, численностью менее 15 человек, учебный отдел института планирует проведение практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка» (учебные стрельбы) одним преподавателем, руководствуясь требованиями Приказа МВД России от 13.11.2012 № 1030 (п.15), который определяет, что «...практические занятия с курсантами и слушателями центров профессиональной подготовки, образовательных учреждений МВД России проводятся в составе учебной группы из расчета не более 15 человек на одного руководителя занятий» [2].

На наш взгляд, такое толкование нормативного документа является не совсем верным и даже не допустимым. В соответствии с теорией методики физического воспитания в стрелковом спорте и в пулевой стрельбе в частности, не менее 60 % времени учебно-тренировочного занятия должно проводиться «вхолостую» и только 40% – практических стрельб. На начальном этапе обучения это соотношение должно быть 80 % к 20 % соответственно [1, 3 и др.]. Таким образом, базовые основы обучения стрель-

бе закладываются на втором учебном месте при работе с оружием «вхолостую», в том числе с использованием компьютерных тренажеров, а на огневом рубеже – их практическое закрепление. Кроме этого, в соответствии с Приказом МВД России от 13.11.2012 № 1030дсп «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», сотрудники на занятиях должны отрабатывать и сдавать зачеты по выполнению десяти нормативов, которые проводятся под руководством опытного преподавателя. При проведении практического занятия одним преподавателем нарушится основополагающий принцип обучения стрельбе, т.к. один руководитель занятия может и должен находиться только на огневом рубеже, а работа «вхолостую» и отработка нормативов «выпадет» из процесса подготовки. При этом, обучение сведется к методу так называемого «настрела», который по мнению профессионалов пулевой стрельбы, не эффективен без работы «вхолостую» [1, 3 и др.].

Закрепление двух преподавателей (руководителя стрельб и помощника руководителя стрельб) за учебной группой с численностью менее 15 человек не противоречит требованиям Приказа МВД России от 13.11.2012 № 1030дсп (п.15), который определяет только уровень обязательного максимального количества обучаемых на одного руководителя занятия, но не ограничивает минимального количества.

На этапе совершенствования навыков стрельбы, наличие двух преподавателей позволит проводить учебные стрельбы со слушателями одной учебной группы в двух тирах одновременно, так как для этого имеется необходимая материальная база (три тира и класс компьютерных тренажеров). Это особенно актуально для слушателей ФППиПК, так как необходимо интенсифицировать процесс обучения по причине ограниченного срока (6 месяцев для рядового и младшего начальствующего состава, включая месячную производственную практику и 4 месяца для среднего начальствующего состава). Кроме этого, два преподавателя смогут более качественно и эффективно принять зачет и экзамен по огневой подготовке, т.к. за два академических часа, выделяемых на аттестацию слушателей (в соответствии с примерной программой ДГСК МВД России), необходимо в обязательном порядке проверить знания по теоретическому разделу, а также навыки выполнения нормативов и контрольных упражнений стрельб.

Таким образом, проведение практических занятий по дисциплине «Огневая подготовка» двумя преподавателями в малочисленных группах обеспечит соблюдение мер безопасности и повысит общий уровень огневой подготовленности слушателей.

#### Литература

1. Каримов А.А., Константинов В.Н. Внедрение методики практической стрельбы в учебно-тренировочный процесс огневой подготовки: учебное пособие / А.А. Каримов, В.Н. Константинов. – Иркутск, ВСИ МВД России, 2014. – 118 с.

2. Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1030 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Петров С.В. Огневая (стрелковая) подготовка: уч.-метод. пособие С.В. Петров. – М., 2011. -327с.

УДК 37.037

Купавцев Тимофей Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры огневой и технической подготовки;  
Никифоров Павел Васильевич, старший преподаватель кафедры огневой  
и технической подготовки;  
Моисеенко Андрей Андреевич, старший преподаватель кафедры огневой  
и технической подготовки,  
Барнаульский юридический институт МВД России,  
Россия, 656038, г. Барнаул, ул. Чкалова, 49,  
kupavzev22@yandex.ru

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА СО СВОБОДНЫМ ХОДОМ СПУСКОВОГО КРЮЧКА**

**Ключевые слова:** сотрудники полиции; огневая подготовка; техника выстрела; тренировка; самостоятельная работа; обращение с оружием; методика обучения.

**Аннотация:** работа посвящена рассмотрению технических аспектов скоростной стрельбы из пистолета, методическим приемам формирования и совершенствования у сотрудников полиции двигательных навыков обращения с оружием, вопросам организации самостоятельной тренировки сотрудников с учебным оружием.

В условиях широкомасштабных изменений в жизни и деятельности всех слоев населения России, обусловленных нестабильностью социально-политических процессов современного мира, эффективная профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел выступает своеобразным гарантом стабильного функционирования всех сфер жизни и деятельности населения страны посредством реализации правоохранительных и правоприменительных полномочий. Учитывая, что применение оружия в качестве средства пресечения различных преступлений встречается все чаще, надежное владение табельным оружием весьма актуально для сотрудников полиции.

Система органов внутренних дел Российской Федерации по-прежнему нуждается в квалифицированных сотрудниках, обладающих не только фундаментальными теоретическими знаниями, но и широким спектром вариативных профессиональных умений и навыков. Особое место среди них занимают автоматизированные навыки стрельбы из боевого пистолета. Это связано с тем, что пистолет в обращении является наиболее сложным оружием, однако с учетом задач служебной деятельности сотрудников поли-

ции – наиболее эффективным. Необходимо также отметить, что в практике применения оружия в ситуациях служебной деятельности сотрудниками полиции как правило, производится не один, а серия выстрелов с минимальными временными интервалами между ними. В таких ситуациях скорость и точность каждого последующего выстрела зависит от правильно сформированного навыка нажатия на спусковой крючок. В связи с этим формирование и совершенствование навыков скоростной стрельбы из пистолета является важным направлением огневой подготовки.

В настоящее время за большей частью сотрудников, в качестве табельного оружия закрепляются 9 мм пистолеты Макарова, которые имеют конструктивные особенности, оказывающие влияние на качество стрельбы и которые необходимо учитывать при обучении личного состава. В частности к такой особенности относится наличие свободного хода спускового крючка. Данная особенность не одинакова на различных пистолетах: на одних свободный ход – длинный, а рабочий ход – короткий, на других наоборот свободный ход короткий, а рабочий – длинный, имеются отличия в прилагаемом усилии на спусковом крючке и т.д. Соответственно и обработка спуска курка с боевого взвода, на различных пистолетах имеет свои особенности.

Непосредственные действия с пистолетом, несмотря на кажущуюся их быстроту и простоту, являются сложным двигательным актом, наполненным большим количеством «тонких» движений, требующих при их выполнении высокой концентрации, правильного распределения внимания, точности в усилиях и в пространстве, в продолжительности по времени, которые, в конечном счете, и обеспечивают нужный итоговый результат – поражение цели.

Безусловно, каждый элемент работы с оружием может оказывать влияние на конечный результат, который является индикатором эффективности суммы выполнения работы (производства выстрела или серии выстрелов). Такие элементы как изготовка, хват оружия, прицеливание, конечно являются необходимыми, однако как бы они не были хорошо выполнены окончательный результат выстрела (серии выстрелов) зависит от качества обработки спуска курка с боевого взвода. Поэтому представляется весьма важным рассмотрение технических элементов в обработке спуска курка с боевого взвода.

Опыт работы в сфере огневой подготовки, анализ теоретических источников [1; 4] по исследуемой проблеме, а также ряд ранее проведенных исследований [2; 3] позволил сформулировать основные фазы при нажатии на спусковой крючок при стрельбе из пистолетов со свободным ходом спускового крючка.

Фаза 1. Предварительная – состоит в накладывании указательного пальца руки, удерживающей оружие, дистальной фалангой на спусковой крючок после досылания патрона в патронник. Опытные стрелки выполняя данную фазу не испытывают никаких затруднений, однако для начинающих стрелков важно определиться с нужным местом приложения усилия,

так, чтобы в дальнейшей работе на спусковом крючке усилие было направлено вдоль оси канала ствола (на себя), исключая скручивания оружия при нажатии.

Фаза 2. Выбор свободного хода. Данная работа направлена на устранение люфтов между соединениями частей ударно-спускового механизма пистолета и выполняется параллельно в выведении оружия в «район прицеливания». Акцент при выполнении данной фазы необходимо сделать на относительно быстрой и аккуратной работе до встречи с ощутимого сопротивления, в этом месте палец должен остановиться.

Фаза 3. Концентрация внимания на прицельных приспособлениях. Данная фаза направлена на отделение работы со свободным ходом спускового крючка от выполнения рабочего хода спускового крючка. Данная фаза является весьма важной в связи с тем, что при ее выполнении взгляд стрелка должен вернуться из района прицеливания (с мишени) на прицельные приспособления и остаться здесь до завершения работы. В этот момент необходимо подравнять прицельные приспособления и сконцентрировать внимание на их неподвижности относительно друг друга, т.е. движение оружия по мишени исключить почти невозможно, однако движение мушки относительно целика должно быть минимальным. Контроль мишенной обстановки может осуществляться периферийным зрением, однако рассеянности внимания быть не должно на протяжении последующих фаз.

Фаза 4. Рабочая. После выведения оружия в район прицеливания, выбора свободного хода и уточнения прицельных приспособлений начинается непосредственная работа, в результате которой и происходит выстрел. В данной фазе действия должны быть плавными, но не медленными, т.е. такими аккуратными в результате которых прицельные приспособления не изменят своего положения от нажатия. Если в данной фазе действия выполнять излишне медленно, то это не приведет к желаемому результату т.к. сохранять высокую концентрацию внимания на прицельных приспособлениях невозможно. Также не произойдет хорошего выстрела, если нажать на спусковой крючок с возрастающим усилием. Усилие на спусковом крючке должно быть равномерным, без ускорений.

Фаза 5. Отметка выстрела. После того как рычаг взвода приподнимет шептало и снимет курок с боевого взвода произойдет выстрел, однако ошибочно было бы считать что работа состоялась полностью. Что бы быть уверенным в эффективной работе необходимо зафиксировать положение прицельных приспособлений после выстрела, т.е. выполнить отметку выстрела. В этот момент указательный палец продолжает движение и должен на мгновение остановиться (прижаться). Ошибкой будет являться быстрое движение пальца вперед или снятие пальца со спускового крючка, что не позволит качественно произвести отметку выстрела.

Предлагаемое разделение обработки спуска курка на фазы, при стрельбе из пистолетов со свободным ходом спускового крючка на начальном этапе огневой подготовки, позволяет сформировать правильное представление обучающихся о производстве выстрела, что способствует



выработке динамического стереотипа, устойчивого двигательного навыка в производстве качественного выстрела.

В условиях скоростной стрельбы все изложенные фазы циклически повторяются (за исключением 1 фазы) до прекращения ведения огня. Неправильное распределение внимания в процессе работы с оружием, ориентация на как можно более быстрое производство выстрелов, отвлечение на контроль мишени, может приводить не к поражению цели, а к промахам. Данное явление становится следствием превращения различных звеньев нажатия на спусковой крючок в единое слитное действие с наращиванием усилия нажатия, в то время как скоростная стрельба представляет собой совокупность тех же действий, что и стрельба без ограничения по времени, только с наименьшим выполнением по времени.

Практика огневой подготовки располагает широким арсеналом средств обучения технике скоростной стрельбы из пистолета, но наиболее простым и эффективным является самостоятельная «холостая работа» сотрудника с учебным оружием по следующему алгоритму (на примере 9 мм пистолета Макарова).

- выполнение хвата оружия «сильной» рукой;
- захват затвора слабой рукой и отведение затвора в крайнее заднее положение (досылание патрона в патронник);
- положить указательный палец руки удерживающей оружие на спусковой крючок;
- выбрать одним, достаточно быстрым движением, свободный ход;
- сделать кратковременную паузу, предназначенную для уточнения прицельных приспособлений;
- уверенным аккуратным движением обработать рабочий ход спускового крючка, палец прижать – не отпускать вперед;
- при таком положении пальца, свободной рукой захватить затвор и отвести его назад, имитируя выстрел и перезарядку пистолета;
- одним быстрым движением отпустить спусковой крючок не снимая с него палец до щелчка и снова выбрать свободный ход и сделать кратковременную паузу.

Предлагаемую тренировку целесообразно проводить непосредственно в процессе самостоятельных занятий с учебным оружием, а также по команде «Приготовится к стрельбе» в процессе выполнения учебных стрельб.

Упражнение выполняется без прицеливания и направлено на формирование устойчивого двигательного навыка в работе по фазам, при выполнении нажатия на спусковой крючок в условиях временных ограничений.

Систематическая тренировка с применением предлагаемого упражнения, в конечном счете, способствует формированию и развитию координационных способностей, установлению нервно-мышечных связей, точности (по времени и усилиям) в выполнении быстрых действий при скоростной стрельбе, что является весьма важным в огневой подготовке сотрудника

полиции. Сформированный навык обеспечит правильную работу с оружием в условиях возможного огневого контакта и точное поражение цели серийой выстрелов.

#### Литература

1. Литвин, Д.В. Субъективный контроль техники стрельбы из пистолета как фактор повышения ее эффективности / Д.В. Литвин, В.Г. Лупырь // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 1 (56). – С. 9-13.

2. Купавцев, Т.С. Технические аспекты производства выстрела при стрельбе из пистолета со свободным ходом спускового крючка / Купавцев [и др.] // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2015. – № 1 (28). – С. 128-130.

3. Моисеенко, А.А. Техника управления спуском курка при скоростной стрельбе из пистолета / А.А. Моисеенко // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. – 2014. – № 1 (26). – С. 98-100.

4. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – М.: Воениздат, 1976. – 426 с.

УДК 378

Курилов Алексей Владиславович, адъюнкт,  
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
Россадюк Велевмир Сергеевич, кандидат военных наук, профессор, старший  
преподаватель кафедры физической подготовки,  
Михайловская военная артиллерийская академия МО России,  
Россия, 195009, г. Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 22,  
AK1225@rambler.ru

## **ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ИНЖЕНЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

**Ключевые слова:** инженерная подготовка, дидактическая система, искусственный интеллект, курсанты.

**Аннотация.** В статье поднимается проблема профессиональной подготовки курсантов вузов силовых ведомств, раскрываются направления повышения их профессионализма в области инженерного обеспечения служебно-боевой деятельности с применением искусственного интеллекта.

В настоящее время в условиях выполнения задач, связанных с антитеррористической деятельностью [1, 5], в условиях активизации применения террористическими группами самодельных и дистанционно управляемых взрывных устройств, применения террористами-смертниками автомобилей, беспилотных летательных аппаратов и других объектов, начиненных взрывчатыми веществами, увеличились требования к специалистам инженерной службы, участвующим в специальных

операциях по пресечению деятельности террористических групп и незаконных вооруженных формирований.

Такие обстоятельства требуют тщательной подготовки специалистов инженерной службы.

В настоящее время для борьбы с терроризмом в военной промышленности ведутся разработки средств инженерного вооружения, имеющих в своем составе искусственный интеллект, широко используются роботизированные комплексы, беспилотные летательные аппараты.

Как следствие этого, возросли требования к уровню профессиональной подготовленности и курсантов, обучающихся в военных институтах силовых ведомств – будущих командиров подразделений, которые вскоре будут руководить действиями личного состава, действующего, в том числе, и в условиях минной опасности.

Модернизация вооружения и военной техники предъявляет к офицеру-выпускнику требования, при которых он должен владеть всеми современными инженерными средствами, принимаемыми на вооружение силовых ведомств. Качественная подготовка будущих офицеров силовых ведомств – основная задача вузов силовых ведомств.

При изучении курсантами вопросов инженерного обеспечения в вузах силовых ведомств целями обучения ставятся: подготовить офицера, знающего табельные инженерные средства воинских частей и подразделений, порядок их применения, владеющего навыками в организации инженерного обеспечения действий подразделений силовых ведомств, в том числе и при участии в проведении контртеррористических операций и локализации внутреннего вооружённого конфликта, умеющего практически организовать и контролировать выполнение основных задач инженерного обеспечения в различных условиях обстановки [2; 3].

Необходимость повышения эффективности учебного процесса побуждает искать новые пути оптимизации обучения. В современной педагогике при обучении курсантов широко применяются инновационные методы обучения.

При обучении курсантов в условиях ограниченного времени существенно повышает качество обучения курсантов дидактическая система инженерной подготовки [4], позволяющая качественно познать большой объем получаемой информации. При этом основной упор в обучении делается на практическую отработку вопросов инженерного обеспечения в соответствии с тематикой занятий.

Эффективность дидактической системы инженерной подготовки курсантов в целом во многом будет определяться подготовленностью руководителя занятия, в ходе которого он умело и правильно применяет скомпонованные в эту систему формы и методы обучения, правильно использует имеющуюся учебно-материальную базу.

В ходе занятий с курсантами проводятся военные игры, решаются

проблемные задачи и рассматриваются действия подразделений в экстремальных ситуациях. Внедряются в учебный процесс занятия с применением современных средств и технологий, имеющих в своем составе искусственный интеллект.

Искусственный интеллект – способность компьютера выполнять действия, обычно считающиеся прерогативой человеческого интеллекта. Позволяющие, принимать решения и имеющей функции самообучения [6].

Применение искусственного интеллекта в дидактической системе инженерной подготовки курсантов, позволяет создавать обучающие программы, позволяющие курсантам принимать грамотные решения для действий в искусственно создаваемой моделируемой обстановке и в условиях неопределенности.

Концепция моделирования и планирования операций по управлению и принятию решений при выполнении задач инженерного обеспечения реализуется на основе интеллектуальной системы обучения.

Применение интеллектуальной системы – компьютерной программы, вырабатывающей рекомендации и способной принимать решения в определенной области знаний [7], реализует интеллектуальные технологии обучения курсантов на базе высокопроизводительных вычислений.

Реализация интеллектуальных технологий осуществляется на основе информационной модели, обеспечивающей оперативный контроль отрабатываемой ситуаций. Модели контроля ситуации разрабатываются в рамках нечеткого базиса и формализованных методов анализа и прогноза поведения курсанта [7].

Искусственный интеллект позволяет сформировать оптимальный подход к проектированию компьютерных систем для обучения курсантов, обеспечивая взаимодействие методов, закономерностей, понятий и средств обучения. Позволяет будущим командирам освоить на практике методы оптимального принятия решений для выполнения служебно-боевых задач, а также повысить уровень знаний, умений и навыков, развить логическое мышление.

В настоящее время развитие искусственного интеллекта осуществляется интенсивной интеграцией разнообразных взглядов, методов и концепций [8, 9].

Одной из основных концепций обучения курсантов рассматривается концепция интерпретации ситуаций на примере действий инженерно-разведывательного дозора (ИРД) при выполнении служебно-боевых задач в экстремальных ситуациях.

Интегрированная среда моделирования действий ИРД состоит из таких основных компонентов, как: оценка параметров внешнего воздействия, оценка действий ИРД, математическое моделирование текущей ситуации, построение моделей системы, выработка практических рекомендаций, анализ альтернатив и принятие решений.

Моделирование действий войск даёт возможность оптимизировать принятые решения и эффективно использовать современные средства инженерного вооружения, средства обнаружения взрывоопасных предметов, средства подавления каналов радиоперехвата взрывными устройствами и их уничтожения.

Применение элементов системы искусственного интеллекта включено в дидактическую систему инженерной подготовки в целях повышения общей эффективности учебного процесса. При этом, наибольшей эффективностью проведения занятия можно достичь при обеспечении тщательной подготовки к занятию, как со стороны преподавателя, так и со стороны курсантов.

В обучении курсантов искусственный интеллект применяется в моделировании обстановки и действий противника, незаконных вооруженных формирований, а также участников массовых беспорядков.

На основе модели действий противника формируется решение на его подавление или уничтожение путем создания в каждом конкретном случае модуля, который включает в себя силы обнаружения, прикрытия, задержания, сопровождения и др.

На учебных занятиях курсанты в роли командиров подразделений оценивают обстановку и принимают решения на проведение специальных операций по пресечению деятельности бандгрупп. Эти решения оформляются на картах, производится расчет сил и средств каждого модуля.

Такие упражнения позволяют курсантам более качественно осваивать учебные программы на определённом этапе и приобретать навыки комплексного подхода к решению задач. Данная методика с применением искусственного интеллекта развивает творческий подход к решению задач, даёт возможность повысить знания, умения и навыки в применении средств инженерного вооружения, развить тактическое мышление и даёт возможность преподавателю всесторонне оценить действия обучаемых на занятии.

Таким образом, применение искусственного интеллекта в дидактической системе инженерной подготовки повышает уровень профессиональной подготовленности курсантов внутренних войск к выполнению задач и мероприятий инженерного обеспечения при выполнении служебно-боевых задач и борьбе с терроризмом. При этом особое значение имеет применение новейших технологий в организации и методике обучения курсантов инженерной подготовке, при которой курсанты, используя искусственный интеллект, приобретают знания, умения и навыки и оперативно принимают решения в моделируемой боевой обстановке.

#### Литература

1. Федеральный Закон от 06.02.1997 г. № 27-ФЗ «О внутренних войсках Министерства Внутренних дел Российской Федерации».
2. Положение по организации деятельности военного образовательного учрежде-

ния высшего профессионального образования внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации. Приказ МВД РФ от 14 января 2005 г. № 22.

3. Основная образовательная программа федерального государственного казенного военного образовательного учреждения высшего профессионального образования внутренних войск МВД России по специальности 030901 «Правовое обеспечение национальной безопасности».

4. Курилов А. В. Совершенствование профессиональных качеств курсантов вузов внутренних войск МВД России. / <http://elibrary.ru/item.asp?id=22710547>

5. Устав внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации. – М.: ГКВВ МВД России, 2009.

6. Нечаев Ю. И., Петров О. Н. Непотопляемость судов: подход на основе современной теории катастроф. Монография. – СПб.: Арт-Экспресс, 2014 – 368 с. (с. 354).

7. Нечаев Ю. И., Лютин А. В. Интеллектуальная система, функционирующая на основе мультиагентных технологий / Искусственный интеллект. – 2009. – № 3. – С. 413-422.

8. Нечаев Ю. И. Математическое моделирование в бортовых интеллектуальных системах реального времени: Лекции по нейроинформатике / Труды 5-й Всероссийской научно-технической конференции «Нейроинформатика-2003» – М.: МИФИ, 2003. – Ч.2 – С. 119-179.

9. Системы искусственного интеллекта в интеллектуальных технологиях XXI века. – СПб.: Арт-Экспресс, 2011.

УДК 378.6

Кутыгин Юрий Александрович, начальник кафедры огневой подготовки,  
Уральский юридический институт МВД России,  
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,  
Ukutugin@mail.ru

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, морально-психологическая устойчивость, профессионализм, оружие.

**Аннотация.** В статье рассматривается аспект формирования морально-психологической устойчивости обучающихся при изучении дисциплины «Огневая». Последнее понимается как метод подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям в чрезвычайных ситуациях.

Сотрудники полиции выполняют широкий спектр обязанностей по службе в зависимости от той должности, которую они замещают. Это защита личности, общества, государства от противоправных посягательств, предупреждение и пресечение преступлений, обеспечение правопорядка в общественных местах и т.д. Сотрудники правопорядка должны быть не только профессионально подготовлены к деятельности в нестандартных оперативно-служебных ситуациях, но должна быть сформирована в период обучения в образовательных организациях МВД России на достаточно высоком уровне морально-психологическая устойчивость для деятельно-

сти в чрезвычайных ситуациях. Обучение и воспитание полицейских требует формирования профессионально-ориентированного мировоззрения человека, владеющего теоретическими знаниями, понимающего сложности и тонкости взаимодействия государства и права [1, с. 210]. Он не только обладает познаниями в различных отраслях права, но и способен их использовать в правоприменительной практике, в будущей профессиональной деятельности, в том числе – применять огнестрельное оружие в ситуациях служебной деятельности. Изменения в правовом общественном мировоззрении сопровождаются и изменениями в мировоззрении как явлении индивидуального сознания. Однако сформированное мировоззрение может проявляться в различных вариантах поведения полицейского, в том числе и тех, которые выбираются им в чрезвычайных ситуациях, когда возникает необходимость реагирования на преступные проявления с оружием в руках. Сотрудник ОВД должен быть уверен в том, что применение оружия – это тот единственный способ, который должен быть использован для защиты интересов общества, государства и его граждан, а в случае самообороны – своей жизни. Во взаимосвязанном процессе обучения и воспитания, будущих полицейских важно обеспечить достаточный уровень мировоззренческой составляющей.

Существуют два подхода к определению места и роли мировоззренческой составляющей в образовательном процессе. В соответствии с первым преподаватель огневой подготовки не должен заниматься формированием мировоззрения. Другой подход содержит противоположную установку, требующую от обучающего постоянного обращения к мировоззренческим аспектам изучаемых дисциплин, создания в процессе обучения специфических мировоззренческих ситуаций [2, с. 140]. Практика работы в образовательных организациях системы МВД России показывает, что применять какой-либо из этих подходов в чистом виде нецелесообразно, а полезно использовать различные варианты включения в процесс обучения мировоззренческой инфраструктуры, необходимость которой не должна подвергаться сомнению. Преподаватель должен выступать в учебно-воспитательном процессе не только как посредник между наукой и обучающимся, но и как человек, имеющий собственное мировоззренческое сознание и стремящийся представить сферу своего мировоззрения тем, кого обучает, помочь им сформировать свое, индивидуальное мировоззрение. Применительно к огневой подготовке курсантов креативно-акцентная система обучения этой дисциплине должна быть построена таким образом, чтобы обеспечить достижение главной цели – сформировать готовность офицера-выпускника к умелому и эффективному применению и использованию ручного стрелкового оружия при выполнении оперативно-служебных задач и обеспечения личной безопасности в своей деятельности. Однако успешное достижение цели при изучении этой практико-ориентированной дисциплины может быть обеспечено лишь в том случае, если на достаточно высоком уровне сформировано общее и правовое мировоззрение курсанта, его культура в различных проявлениях, в том числе и культура учебно-

познавательной деятельности, которые найдут проявление в обращении с оружием в процессе его использования [5, с. 180].

Осуществление изучения огневой подготовки курсантами в креативно-акцентных системах обучения позволяет обеспечить не только достижение общей цели, определенной в соответствии с действующими нормативными документами, но и достижение локальных целей, одной из которых может стать формирование такого важного для сотрудника ОВД личностного качества, каким является морально-психологическая устойчивость в различных экстремальных ситуациях, в том числе – и в чрезвычайных ситуациях [3, с. 14]. Высокий уровень морально-психологической устойчивости, сформированный у курсантов в период обучения в образовательной организации системы МВД России, создает дополнительные гарантии для умелого и эффективного применения огнестрельного оружия в тех ситуациях, когда это необходимо для защиты граждан и обеспечения личной безопасности. В то же время важно понимать, что достигнутая в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка» готовность к применению огнестрельного оружия, а также навыки стрельбы из основных видов оружия, состоящего на вооружении в ОВД, не может быть должным образом реализована, если сотрудник не обладает достаточно высоким уровнем морально-психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, каковыми являются ситуации, требующие применения огнестрельного оружия [4, с. 253].

Решение поставленных задач на занятиях по огневой подготовке должно основываться на следующих методических принципах:

- обучающийся должен быть убежден в оправданности и целесообразности применения оружия в экстремальных ситуациях служебной деятельности;
- принцип формирования прочных знаний и умений обращения с табельным огнестрельным оружием;
- принцип формирования профессиональных компетенций связанных с использованием оружия в стандартных ситуациях стрельбы в тире, а также в условиях возникновения различных дестабилизирующих факторов, в том числе в случаях угроз террористического характера;
- принцип формирования прочных навыков в осуществлении алгоритмов ведения огня в стандартных модельных условиях, максимально приближенных к характеру выполняемых сотрудником служебных задач;
- принцип учета психофизиологических особенностей деятельности сотрудников ОВД в экстремальных условиях, требующих применения оружия.

На последнем принципе следует остановиться подробнее, так как именно с его реализацией в большой мере связана направленность занятий на формирование морально-психологической устойчивости курсантов. К важнейшим психофизиологическим особенностям, на наш взгляд, следует отнести:



1) существенное нервно-психическое напряжение, связанное с ожиданием возникновения критической ситуации, когда необходимо применить оружие, в котором появляются, а подчас становятся доминирующими отрицательные эмоции: страх, тревога, сомнение, неуверенность, постоянное ожидание нападения со стороны правонарушителей и др.;

2) необходимость действовать в условиях навязанного противоборствующей стороной темпа, а также скоротечности контакта, когда исход борьбы решается в считанные мгновения при активном сопротивлении противника;

3) необходимость сохранять постоянную и высокую степень боевой готовности при резком, а порой не предсказуемом изменении оперативной обстановки;

4) способность к «параллельному» способу организации мыслительного процесса сотрудником полиции, когда он должен проявить способность прогнозировать развитие обстановки противоборства, так как необходимо одновременно просчитать минимум два действия: свои и правонарушителей, свои и напарников;

5) ответственность за жизнь коллег, осуществляющих противодействие правонарушителям в условиях чрезвычайной ситуации, а также граждан, кто находится в месте проведения операции, и др.

Заметим, что указанные психофизиологические особенности позволяют отнести деятельность сотрудников ОВД в период проведения операций в чрезвычайных ситуациях по защите граждан и личной безопасности к наиболее сложным видам человеческой деятельности. Успех такой деятельности во многом зависит от того, насколько сформирована морально-психологическая готовность сотрудников ОВД к деятельности в чрезвычайных ситуациях на занятиях по огневой подготовке.

#### Литература

1. Байдаев М.М. Профессиональная служебная и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: проблемы и перспективы // Вестник Университета (Государственный университет управления). - 2014. - № 2. - С. 208-212.

2. Горбатов В.В., Никифоров М.Ю. О совершенствовании обучения курсантов образовательных учреждений МВД России силовому задержанию преступников на занятиях по тактико-специальной подготовке // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2013. - Т. 57. - № 1. - С. 139-141.

3. Лупырь В.Г., Литвин Д.В. Формирование у слушателей вузов МВД России профессиональных компетенций правомерного применения огнестрельного оружия в ходе оперативно-служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2013. - № 3 (54). - С. 12-16.

4. Таран А.Н. Морально-психологическая устойчивость курсантов учебных заведений МВД России в процессе обучения огневой подготовке // Общество и право. - 2013. - № 3 (45). - С. 251-255.

5. Ушаков Д.А. Формирование индивидуального стиля общения будущего офицера ВВ МВД России в условиях военного ВУЗА // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2013. - Т. 58. - № 2. - С. 178-181.

## **СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОЛИЦИЕЙ МЕР НЕПОСРЕДСТВЕННОГО ПРИНУЖДЕНИЯ**

**Ключевые слова:** готовность сотрудника правомерно и эффективно применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие, субъективные факторы экстремальности.

**Аннотация.** В статье анализируются субъективные факторы возникновения экстремальности в ситуациях применения мер непосредственного принуждения. Субъективная готовность сотрудника полиции рассматривается в виде объективированного отражения специальной профессиональной подготовленности.

В связи с тем, что «сотрудник полиции в рамках исполнения определенной обязанности может использовать право или совокупность прав по собственному усмотрению» [1], очевидна ответная реакция со стороны нарушителей закона в виде противодействия, агрессии, насилия. Действия в условиях риска и агрессии со стороны правонарушителей являются атрибутом деятельности полиции.

В целях эффективного выполнения служебных обязанностей по охране общественного порядка и борьбе с преступностью сотрудники полиции имеют право применять меры силового принуждения, вплоть до огнестрельного оружия. Причем, в отличие от иных граждан, сотрудник полиции в предусмотренных законодательством случаях обязан вмешиваться в конфликты, заведомо связанные с необходимостью применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия [2].

Указанная обязанность предполагает способность и готовность сотрудников правомерно и эффективно пользоваться своими правами при выполнении служебных обязанностей, что и характеризует профессионализм полицейского.

Экстремальность воплощает в себе единство объективного и субъективного [3]. С объективной стороны – это обстоятельства, складывающиеся при осложнении ситуации во время выполнения служебных задач, с субъективной – отношение сотрудника к этим осложнениям и способность адекватно на них реагировать.

Не в каждой ситуации применения меры непосредственного принуждения существует реальная угроза жизни и здоровью сотрудника полиции, однако в каждой такой ситуации есть потенциальная вероятность ее возникновения. Особенно возрастает риск возникновения реальной угрозы в

процессе выполнения служебных задач, связанных с пресечением силового или вооруженного противодействия. Эти обстоятельства создают объективную экстремальность подобных ситуаций.

Не последнее место в экстремальности рассматриваемых служебных задач занимают и *субъективные факторы*. Принятию решения в экстремальной ситуации предшествует весьма сложный процесс обработки обширной информации. Сотрудник на этапе анализа информации (афферентный синтез нервной системой сигналов внешней и внутренней среды), перед принятием решения, как поступить в сложной ситуации, *одновременно* обрабатывает самые разнообразные внешние и внутренние сведения. При этом, как и весь поведенческий акт в целом, действия сотрудника в данный момент определяют доминирующие эмоции или мотивация.

Мотивация в данном случае выступает в двух значениях:

- как регулятор поведения – общая предрасположенность и направленность сотрудника на поведение в соответствии с требованиями профессионального долга;

- как непосредственная детерминанта поведения – совокупность факторов, побуждающих сотрудника к активным действиям в экстремальных ситуациях в процессе выполнения оперативно-служебных задач.

Рассматривая мотивацию в качестве *общих регуляторов поведения*, необходимо отметить, что сотрудник полиции изначально находится в очень сложном положении, поскольку он несет обязательства по исполнению гражданского и служебного долга, соблюдению правил поведения, основанных на нравственных общечеловеческих ценностях. Конфликт «биологическое-социальное», возникающий при выполнении функциональных обязанностей, психические и физические перегрузки, действия в условиях риска и неопределенности оказывают значительное влияние на личностные характеристики полицейского. Постоянный риск и напряженный режим профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел требует особой психофизической устойчивости.

Первая предпосылка всякой деятельности есть субъект, обладающий потребностями [4]. Потребности находятся в нестабильной иерархии – физиологические потребности, потребности в безопасности являются основанием для возникновения потребностей более высоко порядка – в принадлежности и любви, признании, самоактуализации. При этом внешние воздействия вызывают эффект, лишь преломляясь сквозь призму внутренних условий, мотивация – это детерминация, реализующаяся через психику [5].

Таким образом, у сотрудников, для которых служебный долг не стал движущей силой поступков, осознанной и принятой потребностью, возможны внутренние противоречия. Базовые витальных потребностей (потребности в безопасности и комфорте) будут конфликтовать с внешними неактуализированными предписаниями (приказами, долгом и т. д.). Действия таких сотрудников в экстремальных ситуациях службы не будут отличаться эффективностью.

Рассматривая мотивацию как *непосредственную детерминанту* поведения сотрудника полиции в экстремальных условиях, необходимо обра-

туть внимание, что зачастую решать задачу своего поведения в подобных ситуациях сотрудникам приходится за доли секунды. В ответ на неправомерные действия злоумышленника, несущие угрозу жизни и здоровью сотрудникам полиции, а также гражданам, оказавшимся в зоне конфликта, незамедлительно должна последовать ответная реакция.

Именно доминирующая мотивация служит эталоном для непрерывного сканирования результатов действий, извлеченных из прошлого опыта при принятии решений, наиболее адекватных данной обстановке. Влияние внешних факторов на процесс построения поведенческого акта у человека является определяющим. Однако соотношение мотиваций и внешних факторов всегда динамично и строится по принципу доминанты (П.К. Анохин, 1973). В первую очередь удовлетворяются биологические или обстановочные воздействия, наиболее значимые для выживания или социальной адаптации [6]. В этом и проявляется динамика доминанты: не каждый сотрудник в стрессовых условиях высокого риска для собственной жизни или здоровья ситуации, не сомневаясь, выполнит возложенные на него задачи.

Кроме того, у подавляющего большинства сотрудников полиции, выполняющих служебные задачи с потенциальной возможностью применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, всегда подсознательно присутствуют мысли о высокой цене своих неправомерных действий. Это «отрицательный» мотив по отношению к применению крайней меры принуждения. Велика вероятность возникновения *юридических* и *моральных* проблем. Это естественная реакция человека, имеющего в своем распоряжении потенциальную возможность применить силу. Вместе с тем, в обстоятельствах мгновенной реакции на агрессию эти размышления недопустимы и ведут к неуверенности сотрудника, растерянности, неадекватным и неправомерным действиям. Ситуация практической деятельности, характеризующаяся наличием законных оснований для применения меры силового принуждения, не должна вызывать у сотрудника колебаний.

Поскольку уверенность или неуверенность человека – это интеллектуальный процесс вероятностного прогнозирования того или иного события, достижения или недостижения цели, очевидно, что поведение сотрудника в экстремальной ситуации как раз и характеризует степень его специальной профессиональной подготовленности – психологической, правовой, тактической, технической (огневой, физической). В его действиях проявляется качество той образовательной или обучающей «надстройки», которая получена в процессе специального профессионального обучения, обучения по программам высшего образования и т. д.

Очередной «отрицательный» мотив, препятствующий осуществлению служебных обязанностей в экстремальных условиях, – проявление агрессии со стороны нарушителей в условиях деструктивного поведения, риска для физического здоровья и жизни сотрудника. И физическая сила в отношении правонарушителя, и табельное огнестрельное оружие применяются при наличии *реально действующей* угрозы. К сожалению, не все сотрудники полиции, выполняющие служебные обязанности с оружием, осознают это и

внутренне допускают вероятность возникновения подобной ситуации.

Последствия применения оружия категорией сотрудников, внутренне не допускающих мысли о его применении, непредсказуемы. Они детерминированы индивидуальной спонтанной реакцией конкретного человека в условиях экстремальной ситуации, сопряженной с большими физическими и психологическими нагрузками. Несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям при высокой эмоциональной насыщенности деятельности приводит к возникновению индивидуальных стрессовых реакций. Так, по материалам аналитического обзора, у полицейских, оказывающихся в опасной для жизни ситуации, наблюдаются такие реакции, как ограничение сферы зрения («туннельное» зрение), частичная глухота, отказ моторных функций, повышение порога болевых ощущений, шоковое состояние (вплоть до потери сознания) и другие [7].

Причина данного феномена комплексная и неоднократно приводилась в специальной литературе. К наиболее значимым факторам, которые удерживают сотрудников полиции от применения огнестрельного оружия при наличии законных оснований, относятся: боязнь предвзятой оценки со стороны прокуратуры, психологическая неподготовленность, отсутствие достаточного опыта и тренировок по применению и использованию оружия в сложных ситуациях, соображения гуманности и др. (А.И. Каплунов, С.Ф. Милуков, Н.И. Уткин, 2004).

Влияние экстремальности ситуации на действия неподготовленного сотрудника наглядно показывает результативность стрельбы в практике применения оружия. Так, в ситуациях самообороны результативность попаданий составила 46,9 %. В ситуациях задержания правонарушителей результативность попаданий составила 62,5 %, причем что половина указанных выстрелов производилась с расстояния до 1 м [8]. В.Г. Антипов приводит данные по результативности стрельбы в процессе практики, которая составила всего 28,3 % [9]. Указанная проблема связана не столько с тем, что сотрудники не в полной мере владеют табельным оружием, сколько с несоответствием условий их подготовки практической деятельности. Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что субъективная готовность сотрудника полиции к грамотным действиям в экстремальных ситуациях применения мер непосредственного принуждения, на наш взгляд, есть объективированное отражение состояния специальной профессиональной подготовленности данного сотрудника.

#### Литература

1. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) / под. ред. В.Л. Кубышко: в 2-х ч. – М., 2015. – Ч. 1. С. 14.
2. Аврутин Ю. Е., Булавин С. П., Соловей Ю. П., Черников В.В. Комментарий к Федеральному закону «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс».
3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – 2-е изд., испр. – М., 2007. – С. 9–15.
4. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология эмоций. Тексты. / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер – М., 1984. – С. 162–171.
5. Кондратьева М.В. Исторические аспекты становления представлений о моти-

вазии социального поведения // Сборник научных трудов Северо-Кавказского государственного технического университета. Серия «Гуманитарные науки». 2005. № 2(14). URL: <http://www.ncstu.ru> (дата обращения: 18.11.2015).

6. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций. – М., 2000. – 784 с.
7. Огневая подготовка. Обзор зарубежной информации. – М., 1998. – 18 с.
8. Практика применения и использования огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел: информационно-аналитический обзор. – М., 2006. – С. 4–5.
9. Антипов В.Г. Проблемы и практика применения огнестрельного оружия сотрудниками милиции: лекция. – Домодедово, 2000. – С. 5–6.

УДК 378.6

Лукутин Анатолий Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры огневой подготовки,  
Устюжанин Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры огневой  
подготовки,  
Нижегородская академия МВД России,  
Россия, 603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкундиновское шоссе, 3,  
[lukutin@gmail.com](mailto:lukutin@gmail.com), [anchousnik@mail.ru](mailto:anchousnik@mail.ru)

## **ИТОГИ ВНЕДРЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТИРОВ И ИНЫХ СРЕДСТВ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ АКАДЕМИИ К КОМПЕТЕНТНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** инновационные образовательные программы; правомерность применения огнестрельного оружия сотрудниками полиции; компетентностный подход; интерактивные тирры; моделирование ситуаций; определение готовности,

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению итогов внедрения технологии использования интерактивных тиров и иных средств моделирования ситуаций для формирования готовности выпускников академии к компетентному применению огнестрельного оружия, получившей для внедрения грант Президента России в 2011 г., премию Министра за лучшую научно-исследовательскую работу 2014 г. и представленной на Московском международном салоне образования в 2016 г.

Оценивая итоги деятельности Нижегородской академии МВД России по реализации разработанного кафедрой огневой подготовки инновационного образовательного проекта, получившего для его внедрения значительную финансовую и иную поддержку со стороны государства и ведомства, следует отметить, что в целом, они полностью подтвердили не только новизну предложенных в нем подходов, но и их образовательную эффективность, и, главное, перспективность.

Сегодня об этом свидетельствуют результаты ряда научно-прикладных, в том числе межведомственных исследований и психологических обследований, публичные, в том числе письменные оценки экспертов, из числа руководителей ряда образовательных учреждений силового блока России и стран СНГ (Белоруссии, Азербайджана, Армении), а так же специалистов по психологической и профессиональной подготовке и представителей научно-технических корпораций, изготавливающих мультимедийное тировое оборудование. Почему это оказалось возможным?

Да, в результате выделения значительных финансовых средств в академию был поставлен значительный объем аппаратуры, интерактивного мультимедийного стрелкового оборудования и на его основе создан учебно-тренировочный комплекс общей площадью более 1 тысячи квадратных метров. Материально-техническую основу комплекса составили многопрофильные полигоны включающие: 15 экранов интерактивных стрелковых тренажеров и интерактивных тиров, оснащенных программно аппаратными информационными системами «СКАТТ», «РУБИН» и «АНТАРИС» расположенных в трех галереях и одном специализированном полигоне, а так же кабинеты для проведения ситуативно-ролевых тренингов, специальной психодиагностики, психокоррекции и специализированные учебные классы.

Да, в результате внедрения инновационной программы на сегодня с её помощью в образовательном процессе на постоянной основе практикуется:

- 1) использование компьютерных симуляций проблемных ситуаций применения огнестрельного оружия;
- 2) разбор конкретных ситуаций на основе просмотра документальных сюжетов связанных с фактами реального и смоделированного применения сотрудниками полиции огнестрельного оружия;
- 3) проведение элементов деловых и ситуативно-ролевых игр;
- 4) организация практических, профессионально-психологических и тактико-правовых тренингов по практической стрельбе из боевого оружия в рамках действующего курса стрельб и подготовки спортсменов стрелков.

После окончательного внедрения на данный момент программа охватывает 100 % занятий по всем категориям переменного и постоянного состава. Всего за 2 года через нее прошли не менее 3-х тысяч обучающихся и аттестованных сотрудников из числа постоянного состава академии. Заявки на оказание консультативной, и методической помощи в этом вопросе поступают в академию и на кафедру с различных силовых структур и регионов.

Однако основной причиной и особенностью успешного внедрения этой информационно-образовательной технология является, прежде всего, то, что сначала была создана и прошла успешную многолетнюю проверку в рамках научно-исследовательской, педагогической и оперативно-служебной работы технология компетентностно-ориентированной и методически отработанной подготовки сотрудников и инструкторского состава. И поэтому поставка большого количества сложного технического оборуду-

дования, не вызвала у нас вопроса: «А что, собственно со всем этим теперь делать?». Мы уже заранее понимали и методологию, и стратегию её использования и знали, что именно, в каком виде, форме, в каких дозах и для чего и преподаватели и обучающиеся должны и могут получать от «машины». Оставалось лишь досконально изучить программное обеспечение, освоить правила и приемы практической эксплуатации, организационно-методического обеспечения и технического обслуживания аппаратуры, а так же подробно описать это в методических рекомендациях, инструкциях, руководствах и оформить это в соответствующие УМКУД.

На этом этапе мы, в частности, обнаружили, что программы аппаратуры, созданы без учета: норм отечественного законодательства; статистики случаев неправомерного и неэффективного применения сотрудниками оружия в России; необходимости и особенностей взаимодействия сотрудника с правонарушителем и другими участниками ситуации; психофизиологических изменений в восприятии реальности, сопровождающих стресс от попадания в реальный огневой контакт. Поэтому нам, пришлось постепенно, в своем роде (через адаптацию программного продукта) учить «машину» работать с этими и другими важнейшим характеристикам условий применения сотрудниками оружия.

Так же, здесь следует указать: уровни опасности и типовые сценарии поведения различных категорий правонарушителей; анатомические особенности тактики поражения целей в зависимости от их двигательной активности; способности поражаемых целей к продолжению опасных действий после попадания в них пули; рикошетную и раневую баллистику; наличие определенного количества боеприпасов в магазине; вероятность возникновения задержек при стрельбе и вторичного поражения осколками стекол, покрытия стен и, пожалуй, самое главное, сильное морально-психологическое давление, связанное с юридическими, медицинскими, финансовыми и иными тяжелыми последствиями некомпетентного применения оружия. И наконец, персонажи на экране не могут подойти к сотруднику вплотную, схватить за оружие, ударить, сбить с ног и т.д. И поэтому мы стали применять способы и методические приемы предварительного и сопряженного моделирования и многое другое.

В качестве иллюстрации содержания и направленности деятельности проведенной в академии перечислим некоторые созданные и большей частью включенные в работу элементы, образующие, что называется, «подводную» часть научно-методического обоснования и сопровождения этого проекта.

1. Проведено более 30-ти экспериментальных исследований, в том числе в рамках 3-х диссертаций (одна защищена), опубликовано 2 монографии, 5 учебных пособий, 4 учебных фильма, около 200 научных статей, снят один презентационный фильм.

Материалы нашей работы представлены на 5-ти конференциях в т.ч. 5-ти международных и 3-х внутри и вневедомственных форумах и сборах преподавательского состава: ВПК МВД России (октябрь), МО (сентябрь) и ФСБ России (сентябрь, октябрь).



2. Разработаны: экспертная система определения готовности к оперативно-боевым контактам на основе математического моделирования; модель вариантов возможного развития ситуаций в зависимости от успешности действий сотрудника; модель уровней усложнения учебно-профессиональной деятельности при применении огнестрельного оружия; теоретическая и практическая модель определения готовности к правомерному применению огнестрельного оружия; концепция использования интерактивных тиров и иных средств моделирования ситуаций для формирования готовности к правомерному применению огнестрельного оружия; одноименная инновационная образовательная программа; система цветового обозначения целей в зависимости от уровня их опасности и особенностей поведения в зоне применения огнестрельного оружия «Радуга»; банк ситуаций и сценариев, связанных с применением сотрудниками полиции огнестрельного оружия; методика использования интерактивных тиров; технические задания и программное обеспечение прототипа банка компьютерных ситуаций и программ вербального взаимодействия с правонарушителем (совместно с НТЦ «Радар»); методика определения готовности к эффективной стрельбе из пистолета в условиях высокого риска поражения не причастных лиц; психодиагностическая программа обеспечения подготовки сотрудников к применению огнестрельного оружия и методика психологической подготовки сотрудников полиции к применению огнестрельного оружия (совместно с психологами и по заказу ДГСК МВД России); методика формирования готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности при выполнении служебных действий (по заказу ДГСК МВД России); методика огневой подготовки с использованием стрелковых тренажеров и интерактивных тиров (по заказу ДГСК МВД России); инструкция и руководство по эксплуатации программно-аппаратных комплексов (совместно с НТЦ «Радар»); программа апробации в академии модели определения готовности к применению огнестрельного оружия в условиях реальной оперативно-служебной деятельности (совместно с кафедрами психологии, административной деятельности ОВД и ОМПО).

Таким образом, обобщая все изложенное, можно признать, что благодаря представленному научно-методическому обеспечению внедрение разработанной авторами инновационной образовательной программы в качестве постоянно действующего в академии, да и в МВД России позитивного фактора, состоялось.

Вместе с тем, не смотря на проделанную работу и полученные обнадеживающие результаты, необходимо признать, что сделан только самый первый практический шаг по ее освоению в качестве надежно и успешно работающего механизма образовательного процесса.

Для устранения выявленных нами проблем надежности и техники, и методики, и преподавательского состава необходимы не просто дополнительно 2-3 года, но и постоянные и квалифицированные усилия большого круга и руководителей и участников этой программы.

Кроме того, должны завершиться начатые и образоваться новые диссертационные исследования, должны состояться альтернативные нормативные ведомственные документы, рабочие учебные программы, выйти учебные пособия и монографии, прийти опытные программисты и талантливые преподаватели, укрепиться связи с коллегами из других образовательных учреждений, учеными, программистами, представляющими научно-технический сектор этой деятельности. Такими мы видим перспективу и условия дальнейшего развития этой инновационной технологии.

УДК: 343.3/.7

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки;  
Попов Михаил Романович, курсант 2 курса учебно-строевых подразделений,  
Пермский институт ФСИН России,  
Россия, 614025, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,  
Starioss@mail.ru

## **ПРАВОМЕРНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ЗАКЛЮЧЕННЫХ ПОД СТРАЖУ В РОССИЙСКОЙ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЕ**

**Ключевые слова:** лица заключенные под стражу, огнестрельное оружие, сотрудники, физическая сила, специальные средства.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы реализации Концепции развития уголовно-исполнительной системы (далее УИС) РФ до 2020 года продолжают оставаться актуальными цели: повышение эффективности работы учреждений и органов, исполняющих наказания, до уровня европейских стандартов обращения с осужденными; гуманизация условий содержания лиц, заключенных под стражу, и лиц, отбывающих наказание в виде лишения свободы, повышение гарантий соблюдения их прав и законных интересов.

Ухудшение криминогенной ситуации в России, привело к значительному увеличению количества отбывающих наказание за тяжкие и особо тяжкие преступления, к повышению уровня рецидивной преступности, к увеличению числа социально деградировавших осужденных. Сотрудникам УИС приходится сталкиваться с неприязненным отношением, проявлением агрессии, неуправляемым поведением, открытым сопротивлением со стороны осужденных. Сама специфика служебной деятельности сотрудников УИС содержит факторы угрозы их безопасности [4].

Для обеспечения эффективного функционирования УИС государство наделило ее сотрудников должностной обязанностью применять меры безопасности. А именно, в статье 86 Уголовно-исполнительного кодекса РФ

предусмотрено применение физической силы, специальных средств и оружия. Порядок применения указанных в статье мер безопасности определяется в пятой главе Закона РФ от 21 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» и в ст. 43–47 Закона РФ от 15 августа 1995 г. № 103-ФЗ «О содержании под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений».

Обеспечение законности, при применении сотрудниками УИС огнестрельного оружия и специальных средств, в деятельности пенитенциарных учреждений предполагает надлежащее оформление как самого факта их применения, так и возможных последствий.

Статьей 28 Закона РФ «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» установлена обязанность сотрудников УИС проходить специальную подготовку и периодическую проверку на пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и оружия, а также на умение оказывать доврачебную помощь пострадавшим.

Статистические данные свидетельствуют, что за 2004–2013 гг. количественный показатель применения к осужденным физической силы составил 21549 случаев, а специальных средств и газового оружия – 41695 [3].

Например, в ночь на 18 сентября 2013 года на территории колонии № 9 (Новгородская область) в ходе конфликта между 30 осужденными произошла драка. Трое из них получили незначительные травмы. Для разгона массовой драки были приготовлены водометы, но необходимости в их использовании не возникло.

Сотрудники УИС не подлежат уголовной ответственности за вред, причиненный посягавшему или задерживаемому, если они действовали в соответствии с требованиями уставов, положений и иных нормативных актов, предусматривающих основания и порядок применения огнестрельного оружия и специальных средств. Так, 16 января 2008 года в амурской колонии во время ежедневного обыска по изъятию запрещенных предметов, протестуя против обыска, около 50 заключенных вскрыли себе вены бритвенными лезвиями, извлеченными из одноразовых станков. Беспорядки были устранены силами сотрудников колонии. К нескольким заключенным сотрудники колонии применили спецсредства, чтобы изъять бритвенные лезвия. Прокуратура провела служебную проверку и признала действия сотрудников колонии правомерными.

В случаях неправомерного применения физической силы и специальных средств сотрудниками УИС при исполнении должностных обязанностей, возбуждается уголовное дело. За период с 2004 по 2013 год по фактам применения физической силы возбуждено 41 дело, по фактам применения специальных средств и газового оружия – 12 [3].

Так, в декабре 2012 года два руководящих сотрудника ИК-8 (Свердловская область) скрыли преступление – избивание одного осужденного другими осужденными. После этого, желая самостоятельно наказать обидчиков, они причинили телесные повреждения шестерым осужденным. Су-

дом данные сотрудники признаны виновными в превышении должностных полномочий с применением насилия и злоупотреблении должностными полномочиями. Один приговорен к 3,5 годам лишения свободы в колонии общего режима, второй к условному наказанию. Обоим запрещено работать в системе ФСИН в течение двух лет.

Вопрос о применении оружия сотрудниками УИС достаточно сложен в правовом отношении. Например, в колонии строгого режима ИК-2 (Томская область) 3 июня 2012 года во время выхода на прогулку из камеры, осужденный 1984 года рождения с целью осуществления побега напал на сотрудника отдела безопасности. Нанёс ему три резаные раны в область шеи, лба и левого предплечья заточенной алюминиевой столовой ложкой. Затем кинулся в сторону запретной зоны. Раненый сотрудник успел включить тревожную сигнализацию. Второй сотрудник, осуществляющий сопровождение, пытался задержать осужденного до внутренней запретной зоны. По сигналу тревоги к месту происшествия выдвинулись резервные группы караула и дежурной смены. Часовые двух постов действовали по инструкции: после предупредительного окрика, сделали по два предупредительных выстрела в воздух и после преодоления осуждённым основного ограждения - бетонного забора сплошного заполнения – применили оружие на поражение. Огнестрельное ранение в голову оказалось смертельным. Погибший, отбывал наказание за особо тяжкие преступления, был осужден на 24 года лишения свободы.

Статья 31 Закона РФ «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» запрещает применять огнестрельное оружие в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения вооруженного либо группового нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан, а также в случаях, когда от этого могут пострадать посторонние граждане. Например, в Кировградской колонии для несовершеннолетних №2 (Свердловская область) в октябре 2007 года почти полсотни осужденных, 1988-1991 годов рождения учинили массовые беспорядки. Которые сопровождались применением насилия, погромами, поджогами, уничтожением имущества воспитательной колонии, оказанием сопротивления представителям власти и призывами к активному неподчинению законным требованиям сотрудников правоохранительных органов. Причина беспорядков - предстоящий перевод одного из неформальных лидеров среди осужденных подростков в колонию общего режима, поскольку он достиг совершеннолетия. В ходе массовых беспорядков в колонии были причинены телесные повреждения воспитанникам и сотрудникам правоохранительных органов. В общей сложности потерпевшими от действий осужденных признаны 84 человека. Так, оперативного дежурного воспитательной колонии капитана Анатолия Завьялова осужденные избивали руками, ногами, деревянными палками, металлическими прутами и другими предметами. От полученных повреждений он

скончался в больнице. Кроме того, участники массовых беспорядков предприняли попытку совершить побег за пределы внешнего ограждения. После предупредительных выстрелов сотрудников, несущих службу на наблюдательных вышках, заключенные попытались поджечь наблюдательные вышки и напасть на сотрудников, в результате чего им пришлось открыть огонь на поражение. Два воспитанника колонии погибли. После погромов колония стала непригодна для дальнейшего отбывания наказания осужденными. Ущерб составил около 20 млн. рублей. Действия сотрудников признаны правомерными.

Размытость действующего закона в части применения физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия не позволяет сотрудникам УИС быть уверенными в том, что их действия будут квалифицированы как законные. В свою очередь, неприменение специальных средств провоцирует осужденных на насилие в отношении сотрудников федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН).

Совершенно другая ситуация в западных странах, где сотрудники правоохранительных органов имеют широкий спектр оснований для жестких действий в процессе пресечений правонарушений, а так же в случае угрозы собственной жизни и здоровью.

В связи с этим, 26 мая 2015 года Правительство РФ внесло в Государственную Думу РФ проект № 802242 – 6 Федерального закона «О внесении изменений в Закон РФ «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы». Общий смысл предлагаемых поправок заключается в том, чтобы привести к единому стандарту все существующие сегодня в различных отсылочных нормах права применения физической силы. Для этого в законе «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» предлагается прописать главу «Применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия».

Законопроект направлен на минимизацию вреда здоровью осужденных в случае применения к ним мер безопасности, уточняет порядок их применения сотрудниками УИС в составе группы, при проведении спецоперации или конвоировании заключенных, конкретизирует право применения сотрудниками подручных средств в определенных случаях [3].

Внесено уточнение о наступлении ответственности сотрудников УИС при превышении ими полномочий при применении мер безопасности и об освобождении сотрудника от ответственности за причинение вреда, если применение осуществлялось в случае и в порядке, предусмотренных законом.

Согласно действующей редакции закона, сотрудники имеют право применять физическую силу практически во всех случаях неповиновения. В законопроекте конкретизированы случаи нарушения режима содержания и противодействия законным требованиям сотрудника. Предполагается, что теперь сотрудники смогут применять физическую силу только при возникновении опасности противодействия со стороны осужденных, а не

просто при неповиновении. Действие закона сужено до применения именно силы, а не насильственных действий, как в действующей редакции.

В законопроекте указано, что медпомощь после применения силы оказывается в максимально короткий срок, расширен перечень должностных лиц, которым сотрудники должны будут докладывать о применении силы и спецсредств в срок до 24 часов после события.

Законопроектом предусмотрены новые виды специальных средств, которые минимизируют вред от их применения. Предусмотрена возможность применения средств ограничения подвижности – специальные, спутывающие движение сетки, электрошоковые средства, светошоковые средства, световые и акустические специальные средства, средства принудительной остановки транспорта и другие.

Все это призвано пресечь незаконные действия заключенных, применяя более гуманные методы, имеющие больше психологическое воздействие, чем физическое, не причиняющие вред здоровью и не приводящие к серьезным и долговременным расстройствам организма человека.

При подготовке законопроекта были учтены международные стандарты обращения с заключенными, которыми установлено, что сотрудники УИС при применении мер безопасности действуют с учетом создавшейся обстановки, исходя из характера и степени опасности, исходящей от тех, к кому они применяются, характера оказываемого сопротивления. Не исключается доработка некоторых формулировок закона с учетом рекомендаций правозащитного сообщества.

В заключении хочется отметить что, под правовым основанием применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в отношении лиц заключенных под стражу сотрудниками УИС России принято понимать совокупность норм, регламентирующих порядок и условия их применения и использования. В частности статью 86 Уголовно-исполнительного кодекса РФ, пятую главу Закона РФ от 21 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы». Статьи 43-47 Закона РФ от 15 августа 1995 г. № 103-ФЗ «О содержании под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений».

Вопрос о применении оружия сотрудниками УИС достаточно сложен в правовом отношении и содержит множество переплетающихся оснований, которые сотруднику трудно однозначно и быстро оценить в экстремальной ситуации. Дело доходит до того, что часть сотрудников не применяют оружие при явной угрозе своей жизни и наличии достаточных юридических оснований и условий для применения оружия, боясь быть обвиненными в нарушениях законности, что в итоге нередко приводит не только к гибели самих сотрудников, но и других лиц.

Сегодня, в условиях реформирования УИС РФ становится актуальным внесение ряда изменений в нормативно – правовые документы. Указанные изменения позволят существенно снизить риск при применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, исклю-

чить двусмысленные и непонятные формулировки и повысить эффективность ведомственного и межведомственного контроля за действиями сотрудников.

Фактором успеха деятельности любой организации является уровень подготовленности ее персонала. Стратегической задачей развития УИС в современных условиях становится подготовка кадров новой формации, характеризующихся высоким уровнем профессиональной правовой культуры, способных решать возросшие задачи по исполнению уголовных наказаний.

#### Литература

1. Васильев В.Е., Антонченко В.В. Основания и порядок применения огнестрельного оружия, физической силы и специальных средств сотрудниками УИС: учебное пособие / ДФ ФКОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН России. – Новокузнецк: ФКОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН России, 2012. – 66 с.

2. Закон РФ от 21 июля 1993 г. № 5473-1 «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы».

3. Конарев М. Ю. Уголовная ответственность сотрудников уголовно-исполнительной системы России за неправомерное применение физической силы, специальных средств и оружия: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата юридических наук / М.Ю. Конарев. – Рязань, 2014. – 150 с.

4. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 г

5. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 08.01.1997 № 1-ФЗ

УДК. 355. 541 / 378.147

Мокрый Юрий Валентинович, доцент кафедры огневой подготовки,  
Санкт-Петербургский военный институт внутренних войск  
МВД России,

Россия, г. Санкт-Петербург, 198206, ул. Лётчика Пилютова, 1,  
Y\_Mokryy\_63@mail.ru

### **БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, высшее учебное заведение, дисциплина, обучение, занятия, материальная часть, теория и практика, методика.

**Аннотация.** Статья является логическим продолжением работ, представленных в списке литературы [1-6]. В ней проведён анализ состояния подготовки офицеров, назначенных на должности преподавательского состава кафедр огневой подготовки высших учебных заведений (вузов) внутренних войск МВД России, изложен порядок изучения дисциплин профессионального цикла дополнительной профессиональной программы (ДПП).

Профессиональная подготовка офицерских кадров для внутренних войск (ВВ), находящихся в процессе преобразования [9], по основным, наиболее востребованным специальностям, осуществляется в Санкт-Петербургском (СПВИ), Саратовском, Новосибирском и Пермском военных институтах [1].

Огневая подготовка (ОП) является неотъемлемой составной частью системы военно-профессиональной подготовки вуза и одной из ведущих дисциплин, которая тесно связана с другими дисциплинами, имеет с ними содержательно-методическую взаимосвязь и подлежит изучению курсантами на протяжении всего периода обучения [2, 3].

В условиях постоянного совершенствования войск правопорядка перед профессорско-преподавательским составом (ППС) кафедр ОП стоят масштабные, системные и комплексные задачи, поскольку изучению в полном объёме подлежат основные виды вооружения и военной техники (ВВТ) основных соединений и воинских частей. Поэтому вузы имеют потребность в подготовке начинающих преподавателей, способных выполнять профессиональные задачи не только в настоящее время, но и с учётом становления и развития войск национальной гвардии Российской Федерации [4; 8, с. 266; 9].

Одним из направлений данной подготовки является повышение квалификации (профессиональная переподготовка) офицеров, имеющих профильное высшее образование, опыт службы в войсках и назначенных на указанные должности, в подразделениях дополнительного профессионального образования (ДПО) вузов [7].

Согласно плану организации профессиональной подготовки офицерских кадров в вузах, на факультете подготовки кадров высшей квалификации и ДПО СПВИ с 2014 года организовано обучение слушателей на курсах повышения квалификации в составе учебных групп офицеров, назначенных на должности ППС кафедры ОП [4].

В соответствии с требованиями ДПП слушатели в течение трёх месяцев изучают ряд учебных дисциплин общепрофессионального и профессионального циклов, а также проходят педагогическую практику. Завершается обучение итоговой аттестацией.

В рамках общепрофессионального цикла изучению подлежат такие дисциплины, как «Военная акмеология», «Гуманитарные и социальные аспекты образовательной деятельности», «Теория и практика обучения и воспитания военнослужащих», «Морально-психологическое обеспечение образовательной деятельности». В ходе их освоения главное внимание уделяется изучению слушателями основных теоретических положений по обучению и воспитанию курсантов, а также получению знаний, необходимых для выполнения должностных обязанностей.

Профессиональный цикл представлен учебными дисциплинами: «Материальная часть стрелкового оружия, гранатомётов, вооружения боевых машин (БМ)», «Теория и практика ОП», «Методика ОП». Их изучение осуществляется в содержательно-методической взаимосвязи и позволяет



слушателям получить базовую подготовку, необходимую для начала педагогической деятельности.

Основными формами обучения являются групповые и практические занятия, семинары, самостоятельная работа и консультации. Занятия проводятся на учебно-материальной базе (УМБ) огневой подготовки СПВИ, а также на объектах полевой базы Северо-Западного регионального командования ВВ МВД России [4].

В результате освоения профилирующих дисциплин слушатели должны повысить свою квалификацию в компетенциях, сформированных в процессе изучения ОП в вузах и прохождения службы на соответствующих воинских должностях во внутренних войсках [6].

Изучение дисциплины «Материальная часть стрелкового оружия, гранатомётов, вооружения БМ» осуществляется с целью закрепления теоретических знаний по материальной части вооружения и совершенствования практических навыков в обращении с ним.

Занятия по материальной части проводятся в специализированных аудиториях кафедры, оснащённых соответствующими средствами обучения, на ВВТ, а также на базе военно-исторического музея ракетных войск и артиллерии, инженерных войск и войск связи (музея).

На групповых занятиях слушатели изучают базовые теоретические положения. Основными методами обучения выступают устное изложение учебного материала, сопровождающееся демонстрацией его основных положений в виде презентации (интерактивной обучающей программы) с использованием мультимедийного оборудования, а также показом устройства, порядка разборки и сборки, назначения и работы частей и механизмов вооружения. Обучение начинается с изучения истории развития основных видов огнестрельного оружия и роли конструкторов в процессе становления стрелкового дела на базе фондов музея.

На практических занятиях у обучающихся на базе знаний основных теоретических положений совершенствуются навыки в обращении с оружием, выполнении приёмов стрельбы (действиях при вооружении), других практических действиях, предусмотренных программой обучения. Основными методами обучения выступают практические действия обучающихся и тренировка.

На занятиях по дисциплине «Теория и практика ОП» слушатели закрепляют теоретические знания по дисциплине, а также совершенствуют практические навыки в подготовке изучаемого вооружения к стрельбе (боевому применению).

Изучение дисциплины осуществляется в специализированных аудиториях, на технике и объектах полевой учебной базы [2, 3, 5].

На групповых занятиях слушатели изучают теоретические положения по основам и правилам стрельбы, по приведению к нормальному бою (выверке прицелов) основных образцов стрелкового оружия, гранатомётов и вооружения БМ. Основными методами обучения выступают устное изложение учебного материала, сопровождающееся демонстрацией его основ-

ных положений в виде презентации с использованием мультимедийного оборудования.

На практических занятиях обучающиеся совершенствуют навыки в подготовке вооружения к стрельбе. Основными методами обучения выступают практические действия обучающихся и тренировка.

В процессе изучения дисциплины «Методика ОП» слушатели изучают порядок организации и проведения занятий на базе СПВИ, особенности образовательной деятельности других вузов, а также овладевают эффективными методами проведения занятий, подготовки и использования элементов УМБ с применением современных информационных систем и технологий (ИСИТ) [4; 8, с. 266].

Изучение дисциплины осуществляется в специализированных аудиториях, в том числе с использованием макета войскового стрельбища учебного центра вуза, на технике и объектах полевой учебной и тренажёрной базы огневой подготовки [2, 3, 5].

На групповых занятиях слушатели изучают теоретические положения по методике изучения основ и правил стрельбы, материальной части изучаемого вооружения, других разделов ОП [2; 8, с. 265], а также использования УМБ при подготовке и проведении занятий. Основными методами обучения выступают устное изложение учебного материала, сопровождающееся демонстрацией основных положений в виде презентации, а также показом методики изучения вооружения.

На практических занятиях обучающиеся совершенствуют методические навыки в обучении по материальной части основных образцов вооружения, предусмотренных рабочей программой по дисциплине. Основными методами обучения выступают изложение учебного материала, показ и практические действия обучающихся.

На занятиях по методике организации и проведения стрелковых тренировок и стрельб, опираясь на знания требований Курса стрельб, слушатели отрабатывают вопросы обучения приёмам стрельбы, подготовки вооружения к стрельбе, выполнения нормативов по ОП и упражнений стрельб, решения задач по основам и правилам стрельбы.

Изучение методики использования УМБ при проведении всех видов занятий и зачётов (экзаменов) по ОП завершается контрольной работой.

Семинары имеют целью углубить и закрепить знания, полученные на групповых и практических занятиях. На семинарах обучающиеся обсуждают методику проведения занятий по основным разделам учебной дисциплины с использованием современных ИСИТ [8, с. 266–349], обосновывают свою точку зрения, обсуждают пути решения проблемных вопросов, возникающих в ходе организации и проведения занятий [7].

Самостоятельная работа является эффективной формой обучения, в ходе которой слушатели целенаправленно работают над повышением уровня знаний по основным разделам огневой подготовки.

Совершенствование методических навыков в организации и проведении занятий осуществляется в ходе плановых занятий по дисциплине и в процессе прохождения педагогической практики. Обучающиеся выступа-

ют в роли руководителя занятия (его помощника), выполняя при этом практические действия по обучению личного состава учебной группы в соответствии с темой занятия.

Таковы базовые положения по состоянию профессиональной подготовки начинающих преподавателей огневой подготовки вузов внутренних войск МВД России.

#### Литература

1. Ермишян А.Г., Мокрый Ю.В. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации и огневая подготовка курсантов вузов ВВ МВД России // Вестник академии военных наук. Санкт-Петербургское региональное отделение. Сборник научных статей. 2014. № 9. – СПб.: 2014. – С. 28–35.

2. Мокрый Ю.В. Базовые положения по состоянию огневой подготовки в СПВИ ВВ МВД России // Труды XVII ВНК РАРАН «Актуальные проблемы защиты и безопасности». Изд. в 8-ми томах. Т. 2. Технические средства противодействия терроризму. – СПб.: НПО СМ, 2014. - С. 319–328.

3. Мокрый Ю.В. Базовые положения по состоянию огневой подготовки в вузах внутренних войск МВД России // Материалы МНПК «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 270–273.

4. Мокрый Ю.В. Применение современных информационных систем и технологий при обучении преподавателей огневой подготовки вузов ВВ МВД России // Сборник трудов ВНК «Информатизация и информационная безопасность правоохранительных органов». – М.: Академия управления МВД России, 2014. – С. 254–257.

5. Мокрый Ю.В. Анализ состояния УМБ огневой подготовки СПВИ ВВ МВД России // Сборник научных трудов научно-педагогического состава СПВИ ВВ МВД России «Современные проблемы науки и образования во внутренних войсках МВД России». – СПб.: СПВИ ВВ МВД России, 2015. – С. 179–184.

6. Мокрый Ю.В. Формирование некоторых военно-профессиональных компетенций курсантов военного института в процессе изучения дисциплины «Огневая подготовка» // Сборник научных трудов научно-педагогического состава СПВИ ВВ МВД России «Междисциплинарные исследования в сфере интеграции образования и науки». - СПб.: СПВИ ВВ МВД России, 2014. – С. 113–117.

7. Положение по организации деятельности военного образовательного учреждения высшего профессионального образования внутренних войск МВД России // Приложение к приказу МВД России от 14.01.2005 г. № 22. – М.: ГКВВ МВД России, 2005.

8. Ермишян А.Г., Мокрый Ю.В., Сивак А.Н., Цветинский О.В. Теоретический компонент современных информационных систем и технологий: Монография / Под общ. ред. доктора воен. наук, профессора А.Г. Ермишяна. – СПб.: СПВИ ВВ МВД России, 2013. – 512 с.

9. Указ Президента Российской Федерации от 5 апреля 2016 года № 157 «Вопросы Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации».

УДК 37.037

Ненашев Леонид Николаевич, преподаватель кафедры специальной подготовки;  
Кожин Дмитрий Александрович, преподаватель кафедры  
специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
Россия, г. Иркутск, 664074, ул. Лермонтова, 110,  
rekord14a@yandex.ru, dmikojin@yandex.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИЦЕЛИВАНИЯ ПРИ СКОРОСТНОЙ СТРЕЛЬБЕ И СТРЕЛЬБЕ НАВСКИДКУ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

**Ключевые слова:** огнестрельное оружие, прицеливание, стрельба навскидку, район прицеливания, «ровная мушка».

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость овладения сотрудниками полиции навыками скоростной стрельбы и особенности прицеливания при скоростной стрельбе и стрельбе навскидку.

В соответствии с гарантиями личной безопасности вооруженного сотрудника полиции, он имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность, если в создавшейся обстановке могут возникнуть основания для его применения. Проблема заключается в следующем, что чаще всего основания для применения огнестрельного оружия возникают внезапно для сотрудника полиции и времени на подготовку к стрельбе практически не остается.

К примеру, рассмотрим такой случай. Наряд патрульно-постовой службы на маршруте патрулирования обнаружил гражданина совершающего какое-либо административное правонарушение и направился к нему с целью пресечь совершение правонарушения. Как видно, из ситуации, оснований для применения оружия не возникает, соответственно оружие сотрудников полиции находится в кобуре. Но как только наряд приблизился к мужчине, тот извлек из кармана нож и бросился с ним на сотрудников полиции. Здесь уже возникает основание не только обнажить оружие и привести его в боевое положение, но и в соответствии с пунктом 1.1 статьи 23 Федерального закона «О полиции» применить оружие для защиты себя от посягательства, если это посягательство сопряжено с насилием, опасным для жизни или здоровья.

Но проблема заключается в следующем, что у сотрудников полиции в этом случае, крайне мало остается времени на действия по производству прицельного выстрела. Именно прицельного выстрела, потому что Федеральный закон «О полиции» прямо предписывает сотруднику полиции при применении огнестрельного оружия стремиться к минимизации любого ущерба. Исходя из этого, каждый сотрудник, а особенно сотрудник, у которого выполнение служебных обязанностей, связаны с возможным при-

менением огнестрельного оружия, должен иметь навыки прицельной скоростной стрельбы и стрельбы навскидку.

Выполнение прицеливания, как при скоростной стрельбе, так и при медленной стрельбе выглядят одинаково. То есть, это расположение оружия относительно цели и расположение мушки и целика относительно друг друга в положении так называемой «ровной мушки», когда мушка и целик образуют букву Ш. Отличие заключается в том, что при скоростной стрельбе необходимо в условиях ограничения по времени выполнить те же действия по прицеливанию, что и при ведении медленной стрельбы.

Прицеливание можно условно разбить на два этапа. Первый этап – вынос оружия в район прицеливания. Второй этап – выравнивание мушки относительно целика. При скоростной стрельбе существенно можно снизить время, затраченное на прицеливание, выполняя первый этап таким образом, что оружие выводится в район прицеливания уже с практически «ровной мушкой» и стрелку нужны лишь считанные мгновения для выравнивания мушки. Данное действие отрабатывается на тренировках, многократным выносом оружия в район прицеливания, до тех пор, пока навык не будет выполняться «на автомате». Для большей наглядности, рекомендуется проводить тренировки по выносу оружия у стены напротив белого листа бумаги, чтобы после каждого действия обучаемый сам отмечал, насколько была ровной мушка при встрече пистолета с целью. Затем отрабатываются все действия в комплексе: извлечение оружия из кобуры, выключение предохранителя, досылание патрона в патронник, выведение оружия в район прицеливания с одновременным выжимом свободного хода спускового крючка, выравнивание мушки, спуск курка.

Хорошей тренировкой прицеливания при скоростной стрельбе является выполнение подготовительного упражнения «Б» Курса стрельб-2012, которое можно видоизменять, используя не только мишени 6В, а например, вести огонь по мишени №4 с кругами, и после выполнения упражнения, производить подсчет выбитых очков или вести огонь по специальной поясной мишени № 2, меняя зоны поражения после выполнения упражнения. К примеру, левая рука, правая рука, голова и т.д.

Важным навыком, которым должен владеть сотрудник полиции, является стрельба навскидку. Стрельба навскидку используется - когда нет времени на прицеливание при внезапном столкновении с противником на малых и сверхмалых дистанциях; при попытке обезоруживания противником; при стрельбе в условиях недостаточной освещенности и других подобных ситуациях. При стрельбе навскидку для прицеливания не используется прицельное приспособление пистолета, а максимально используется эффект «мышечной памяти», когда не зависимо от стресса, нехватки времени и т.д. организм может сам выполнить все действия по производству прицельного выстрела. Мышечная память вырабатывается и поддерживается многочис-

ленными тренировками. Стрельба «навскидку» заключается в том, что в момент обнаружения цели, стреляющий должен быстро и точно навести оружие на цель так, чтобы линия прицеливания была направлена в цель. А в момент совмещения линии прицеливания с районом прицеливания на цели, необходимо быстро и плавно нажать на спусковой крючок.

При стрельбе навскидку стрелок смотрит на цель и важно, чтобы стреляющий мог быстро выбрать наиболее приоритетную для себя цель. Это достигается созданием мишенной обстановки с ложными целями (заложники, свои сотрудники, посторонние люди и т.п.), за поражение которых стреляющий получает неудовлетворительную оценку. Можно также изменять освещенность мишеней.

Начальный этап освоения приемов стрельбы навскидку – это выполнение одиночных выстрелов. Дальность до цели (поясная или ростовая фигура) составляет пять-семь метров. Выполнению первого выстрела предшествует работа без патронов «вхолостую». Задача данной работы, научить стреляющего, чувствовать направление ствола на цель по ощущениям направления руки с оружием и по положению рукоятки пистолета в ладони. Результатом выполнения этого упражнения должно быть то, чтобы ствол пистолета был направлен в то место на мишени, куда смотрит стрелок.

По мере возрастания количества тренировок положение линии прицеливания изменяется от уровня глаз, до уровня положения локтя у пояса.

Для тренировки стрельбы навскидку рекомендуется применять упражнение «Дуэль», когда два обучаемых ведут огонь по своим мишеням с учетом времени и качества поражения цели.

Скоростная стрельба и стрельба навскидку это важные навыки, которыми должен владеть каждый сотрудник полиции несущий службу с оружием. Ситуации, складывающиеся при осуществлении оперативно-служебной деятельности бывают различными и от того как сотрудник владеет этими навыками будет зависеть его жизнь и здоровье, а также жизнь и здоровье его товарищей и граждан.

#### Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции»: [Электронный ресурс] – электрон. данные. – Программа инф. поддержки рос. науки и образования // справ. правовые системы Консультант Плюс: Высш. шк. – 2015. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1030 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Малышев В.А. Основы стрельбы из боевого пистолета: Учебное пособие / В.А. Малышев. – СПб.: Спорт-Клуб "Гепард", 1993. - 64 с.

УДК 799.31

Никитин Константин Игоревич, преподаватель кафедры огневой подготовки,  
Краснодарский университет МВД России,  
Россия, г. Краснодар, 350005, ул. Ярославская, 128,  
anapatreiser@mail.ru

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ»**

**Ключевые слова:** навык, обработка спуска, боевое ручное стрелковое оружие, огневой рубеж, смена магазина.

**Аннотация.** В статье изложены методические особенности обучения курсантов по специализации «Деятельность специальных подразделений органов внутренних дел», на основе анализа проведения занятий в специальных подразделениях органов внутренних дел предложено для внедрения в обучение курсантов упражнение стрельб в составе пары сотрудников.

С 2009 года в Краснодарском университете МВД России осуществляется обучение курсантов по специализации «Деятельность специальных подразделений ОВД».

Рабочий учебный план по данной специализации предусматривает две учебные дисциплины, в рамках изучения которых предусмотрено обучение стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия. Это «Огневая подготовка» и «Огневая и снайперская подготовка в специальных подразделениях ОВД».

Первая из перечисленных дисциплин изучается в 1-4 семестрах, вторая – в 5-8 и 10 семестрах и является продолжением первой.

В рамках «Огневой подготовки» курсанты приобретают знания по боевым свойствам, устройству пистолета Макарова и автомата Калашникова, умения и навыки медленной и скоростной стрельбы из пистолета Макарова на дистанциях 20-25 м.

В основу дисциплины «Огневая и снайперская подготовка в специальных подразделениях ОВД» положены скоростные упражнения стрельбы из пистолета Макарова и автомата Калашникова, заимствованные у Международной Федерации практической стрельбы и характеризующиеся короткой дистанцией до цели (до 10 м для пистолета Макарова и до 15 м для автомата Калашникова) и существенным ограничением по времени. Кроме того в рамках этой дисциплины курсанты обучаются стрельбе из снайперской винтовки Драгунова на дистанциях 100-150 м и стрельбе из пистолетов-пулеметов.

Последовательное обучение по данным дисциплинам выявило несколько проблем, с которыми пришлось столкнуться в учебном процессе.

Необходимо отметить, что обучение стрельбе из пистолета Макарова на дистанциях 20-25 м (в рамках дисциплины «Огневая подготовка» в 1-4 семестрах) построено по классической схеме и требует от обучаемых плавного нажатия на спусковой крючок пистолета с концентрацией внимания на прицельных приспособлениях. Это довольно таки непросто и требует упорных тренировок обучаемых с учебным и боевым оружием. В итоге к концу 4 семестра правильный навык скоростной стрельбы на дистанциях 20-25 м в большей или меньшей степени закрепляется у всех обучаемых.

В пятом семестре при обучении стрельбе на коротких дистанциях (в рамках дисциплины «Огневая и снайперская подготовка в специальных подразделениях ОВД») от обучаемых уже не требуется плавного нажатия на спусковой крючок, сосредоточения внимания на прицельных приспособлениях оружия также не требуется. Это происходит в силу того, что при стрельбе на дистанции 5 м стреляющий, резко дернув за спусковой крючок, все равно поразит мишень, так как она близко расположена. По этой же причине прицеливанием также можно пренебречь. Время на выполнение подобных упражнений минимально, что требует от стреляющего совершения быстрых действий, связанных с извлечением оружия из кобуры и приведением его в готовность к применению. Обучиться выполнению данных упражнений несложно. Для того, чтобы резко дернуть за спусковой крючок оружия, особой подготовки не требуется. Необходимая скорость в выполнении подобных упражнений достигается многократным повторением совершаемых действий с применением учебного оружия.

В результате обучения в 5-8 семестрах правильный навык скоростной стрельбы на средних дистанциях (20-25 м) полностью или частично утрачивается. Обучаемые привыкают дергать за спусковой крючок и на дистанции 20 м при стрельбе из пистолета Макарова поразить грудную мишень не в состоянии.

Эта проблема была не так остра при наличии в 5-8 семестрах факультативной дисциплины «Огневая подготовка», в рамках которой выполнялась стрельба по условиям тех же упражнений, что и в 1-4 семестрах. Навык стрельбы на средних дистанциях с плавным нажатием на спусковой крючок более или менее поддерживался на факультативных занятиях. Однако, в рабочем учебном плане набора 2014 года факультативной дисциплины «Огневая подготовка» я не обнаружил. Отсутствие данной дисциплины приведет к потере навыка скоростной стрельбы на дистанциях 20-25 м, если не будут внесены изменения в условия выполняемых в 5-8 семестре упражнений.

Как видно из вышеизложенного, навыки скоростной стрельбы из пистолета на коротких (до 10 м) и средних (20-25 м) дистанциях сильно от-



личаются. В некоторых аспектах они прямо противоположны: то, что необходимо делать в одном случае, будет признано грубой ошибкой в другом. Например, при стрельбе из ПМ на 20 м резкий рывок за спусковой крючок – грубейшая ошибка, которая приведет к промаху, а при стрельбе на короткой дистанции – это необходимость и правильное действие.

Так какие навыки все же важнее? Каким отдать приоритет в обучении? Ведь известно, что навык – это двигательное действие, доведенное до автоматизма. Изменить закрепленный навык, заменить его на другой очень непросто для любого обучаемого.

По статистике наиболее часто оружие применяется и используется на дистанциях стрельбы менее 10 метров (62,5 % случаев). На дистанциях свыше 20 метров оружие использовалось только в 14 % случаев [1]. Таким образом, согласно статистике, навыки быстрой работы с оружием на коротких дистанциях более востребованы на практике, чем навыки стрельбы на средних дистанциях.

Ставя точку в этом вопросе, необходимо отметить, что каждый сотрудник должен обладать обоими навыками и одинаково уверенно должен поражать мишени на дистанции 20 м, плавно нажимая на спусковой крючок, и практически бесприцельно и очень быстро на дистанциях до 10 м с резкой обработкой спуска. Для этого предлагается ввести в обучение курсантов вузов системы МВД России в 8 и 10 семестрах комбинированные упражнения, в ходе выполнения которых обучаемому необходимо будет поражать мишени из пистолета Макарова на дистанциях от 5 до 25 м. Это позволит отрабатывать навыки быстрого приведения оружия в готовность к применению и быстрой стрельбы с резким нажатием на спусковой крючок, помимо этого позволит поддерживать навык скоростной стрельбы на средних дистанциях на достаточном уровне. Также наличие разноудаленных мишеней будет способствовать развитию у обучаемого тактического мышления: ему необходимо будет с учетом дистанции до цели выбирать способ и скорость нажатия на спусковой крючок оружия, то есть другими словами выбирать какой из навыков скоростной стрельбы задействовать при производстве конкретного выстрела в упражнении.

Второй проблемой в обучении можно считать отсутствие упражнений, направленных на коллективное применение оружия. Многие типичные ситуации несения службы сотрудниками ОВД требуют от них совместных действий (несение службы на посту ГИБДД, пешее и авто патрулирование и т.п.). Если в данных ситуациях возникает необходимость применения огнестрельного оружия, то применение оружия также будет совместным. Однако при подготовке сотрудников ОВД такой элемент как согласованное (коллективное) ведение огня несколькими сотрудниками (действия с оружием в парах, тройках) не отрабатывается: все упражнения для пистолета Курса стрельб 2012 года выполняются индивидуально.

При обучении по дисциплине «Огневая и снайперская подготовка в специальных подразделениях ОВД» в соответствии с пунктом 14 Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел РФ считаю необходимым разработку и внедрение в учебный процесс упражнений, направленных на первоначальное обучение ведению огня в составе пар сотрудников.

Для решения поставленной задачи предлагаю к рассмотрению следующее упражнение стрельбы из пистолета Макарова и автомата Калашникова. Назовем его стрельба в составе пары сотрудников после перемещения со сменой магазина из различных видов оружия.

Цели: две грудные фигуры с кругами (мишени № 4) на щитах 75x75 см., две специальные поясные (мишени № 2) на щитах 50x75 установленные на высоте уровня глаз стреляющих, неподвижные.

Расстояние до целей: 30-105 м.

Огневой рубеж: 100, 90, 75, 50 м.

Количество патронов: 8 шт. для пистолета и 8 шт. для автомата каждому сотруднику.

Время на стрельбу: не ограничено.

Положение для стрельбы: стоя – с колена.

Порядок выполнения упражнения: два сотрудника экипируются бронежилетами, стальными шлемами и разгрузками, по команде руководителя стрельб выходят на исходный рубеж (105 м), снаряжают четыре магазина (два магазина для пистолета и два магазина для автомата) по 2 патрона. По команде «Заряжай» один магазин присоединяется к пистолету и один к автомату, вторые убираются в карман разгрузки. Сотрудники располагаются один за другим, оружие (пистолет в кобуре, автомат на ремне) поставлено на предохранитель. После доклада о готовности к стрельбе руководитель стрельб подает команду «Шагом-марш». По этой команде сотрудники начинают движение вперед «в ногу». После преодоления сотрудниками 5 м дистанции руководитель стрельб подает команду «Цель». По этой команде сотрудник № 1 (идущий первым) извлекает пистолет, досылает патрон в патронник и производит по два выстрела в первую и третью мишени (мишени № 4, установленные на расстоянии 25 и 15 м.). По окончании стрельбы ставит пистолет на предохранитель и опускает ствол пистолета вниз и начинает круговое движение влево, становясь сзади сотрудника № 2. Сотрудник № 2, как только первый сотрудник начал уходить в сторону, самостоятельно извлекает пистолет, досылает патрон в патронник и производит по два выстрела во вторую и четвертую мишени (мишени № 4, установленные на расстоянии 25 и 15 м.). В процессе кругового движения сотрудник № 1 отсоединяет пустой магазин и бросает его на землю, извлекает второй магазин и присоединяет его к пистолету, после чего ожидает окончания ведения огня сотрудником № 2. По окончании стрельбы сотрудником № 2 его действия аналогичны действиям сотрудника № 1 (ста-

вит пистолет на предохранитель, опускает ствол оружия вниз и начинает круговое движение влево со сменой магазина, становясь сзади сотрудника № 1). Сотрудник № 1, дождавшись окончания ведения огня сотрудником № 2 и его ухода влево, передвигается на второй огневой рубеж 90 м, досылает патрон в патронник и производит по два выстрела по своим мишеням. Так поочередно ведя огонь, сотрудники производят по 8 выстрелов каждый по своим мишеням. По окончании стрельбы сотрудником № 2 оба сотрудника передвигаются на третий огневой рубеж семьдесят пять метров (по ходу движения сотрудники убирают пистолеты в кобуру, затем снимают автоматы с ремня и принимают изготовку для стрельбы стоя (приклад уперт в плечо, ствол направлен вперед в сторону мишеней и немного опущен вниз), оружие сотрудника, находящегося сзади (сотрудник № 2), расположено справа от сотрудника, который движется впереди (сотрудник № 1). С огневого рубежа семьдесят пять метров сотрудник № 1 (идущий первым) устанавливает переводчик огня на одиночный огонь, досылает патрон в патронник и производит по два выстрела в первую и третью мишени (мишени № 2, установленные на расстоянии 100 и 75 м. от первого огневого рубежа). По окончании стрельбы ставит автомат на предохранитель, опускает ствол автомата вниз и начинает круговое движение влево, становясь сзади сотрудника № 2. Сотрудник № 2, как только первый сотрудник начал уходить в сторону, самостоятельно устанавливает переводчик на одиночный огонь, досылает патрон в патронник и открывает огонь по второй и четвертой мишеням (мишени № 2, установленные на расстоянии 100 и 75 м. от первого огневого рубежа). В процессе кругового движения сотрудник № 1 отсоединяет пустой магазин и бросает его на землю, извлекает второй магазин и присоединяет его к автомату, после чего ожидает окончания ведения огня сотрудником № 2. По окончании стрельбы сотрудником № 2 его действия аналогичны действиям сотрудника № 1 (ставит автомат на предохранитель, опускает ствол оружия вниз и начинает круговое движение влево со сменой магазина, становясь сзади сотрудника № 1). Сотрудник № 1, дождавшись окончания ведения огня сотрудником № 2 и его ухода влево, передвигается на четвертый огневой рубеж пятьдесят метров, устанавливает переводчик на одиночный огонь, досылает патрон в патронник и производит по два выстрела по своим мишеням. Так поочередно ведя огонь, сотрудники производят по 8 выстрелов из автомата каждый по своим мишеням. По окончании стрельбы сотрудником № 2 оба сотрудника поднимают брошенные магазины и становятся в шеренгу, руководитель стрельб производит разбор выполненного упражнения.

Оценки выставляются следующим образом:

- «отлично» – мишени поражены 16 пулями;
- «хорошо» – мишени поражены 12 пулями (при условии что все мишени поражены);

– «удовлетворительно» – мишени поражены 8 пулями (при условии что все мишени поражены);

– «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

При выполнении данного упражнения руководитель стрельб должен следить, чтобы обучаемые не направляли оружие в себя, во второго обучаемого, указательный палец должен накладываться на спусковой крючок только при прицеливании и ведении огня.

Данное упражнение призвано обучить сотрудников передвижению и смене оружия во время движения, ведению огня в составе пары с переносом огня по фронту и по расстоянию до цели с соблюдением мер безопасности, а также тактическому приему смены магазина (перезарядки оружия) под прикрытием товарища.

#### Литература

1. Начальная профессиональная подготовка : учебник. – М.: ЦОКР МВД России, 2007. – С. 373.

УДК 378.6

Николаев Николай Юрьевич, преподаватель кафедры огневой подготовки,  
Уральский юридический институт МВД России  
Россия, 620057, г. Екатеринбург, ул. Корепина, 66,  
nikolai9191@bk.ru

## ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ОГНЯ ИЗ-ЗА УКРЫТИЯ

**Ключевые слова:** техника, тактика, укрытие, способы опоры, позиции, стрельба.

**Аннотация:** В статье рассматривается техника и тактика ведения огня из-за укрытия с различных позиций и различными способами.

Ежегодно при исполнении служебных обязанностей погибают, получают ранения сотрудники правоохранительных органов. Одной из причин является неправильное использование укрытия. Укрытиями могут быть предметы как естественного происхождения (элементы рельефа местности, растительность и т.п.), так и созданные человеком (здания, автомобили и т.п.).

Идеальное укрытие должно удовлетворять следующим требованиям:

1. Защищать от поражения огнем. Огневую позицию следует выбирать с учетом его защитных свойств во фронтальном, фланговом и тыловом направлениях

2. Маскировать. В окружающей обстановке укрытие должно выглядеть естественно, не привлекать внимания, позволяя захватить правонарушителя врасплох.

3. Обеспечивать удобство для наблюдения и ведения огня. Позиция и положение сотрудника должны обеспечивать удобство наблюдения за правонарушителем, за подходами к месту его расположения, окружающей местностью. Оценивать местность следует с учетом «мертвых» зон. Зон для наблюдения и возможных укрытий для правонарушителя. Чем больше мест для открытия огня имеет укрытие, тем лучше. Если укрытие позволяет вести огонь только из одной точки – правонарушитель пристреляет эту точку и не даст возможности сотруднику вести эффективный прицельный огонь.

4. Располагаться как можно ближе к цели. Дистанция до цели должна быть оптимально безопасной и обеспечивать условия для поражения Правонарушителя.

5. Обеспечивать возможность для незаметного передвижения в пределах укрытия при изготовке к бою и в ходе боя.

6. Обеспечивать возможность для быстрого ухода из укрытия.

Иногда самое надежное укрытие может стать смертельно опасной ловушкой, если, например, правонарушитель занял господствующее по высоте положение или начал фланговые обходы.

Способы опоры руками и другими частями тела об укрытия.

Повысить устойчивость системы «стрелок-оружие» можно, если использовать укрытие в качестве опоры. В данной статье представлено описание некоторых способов опоры руками, туловищем, ногами о вертикально и горизонтально расположенные предметы (укрытия).

*Упор предплечьем поддерживающей руки в укрытие.* Предплечье невооруженной руки опирается о вертикальное укрытие на уровне глаз. Кисть и запястье выступают за пределы укрытия. Вооруженная рука опирается на запястье или предплечье невооруженной руки (сверху) на вертикальное укрытие (сбоку).

*Поперечный упор ладонью поддерживающей руки в укрытие.*

Ладонь невооруженной руки опирается о вертикальное укрытие на уровне глаз. Вооруженная рука опирается на запястье (либо на предплечье) невооруженной руки сверху.

*Продольный упор ладонью поддерживающей руки в укрытие.*

Невооруженная рука опирается ладонью о вертикальное укрытие на уровне глаз, пальцы направлены вверх. Большой палец невооруженной руки выступает за габарит укрытия. Запястье вооруженной руки опирается на большой палец невооруженной руки (упор сверху). Большой палец руки, удерживающей пистолет, опирается о вертикальное укрытие (опора сбоку).

*Упор наружной стороной кисти поддерживающей руки в укрытие.* Невооруженная рука располагается на уровне глаз, опираясь о вертикальное укрытие запястьем и внешней стороной кисти, пистолет поддерживается сбоку.

В случаях угрозы огнем со стороны правонарушителя и при отсутствии возможности уйти за укрытие целесообразно принять «дуэльную» изготовку. Для уменьшения площади поражения необходимо опереться грудью о вертикально расположенный предмет. Опора грудью о вертикально расположенный предмет, кроме уменьшения площади поражения, повысит устойчивость положения для стрельбы.

При отсутствии угрозы огнем и необходимости уточнить прицеливание сотрудник принимает фронтальную стойку. Упор спиной о вертикально расположенный предмет повысит устойчивость положения для стрельбы.

Тактика боя с использованием укрытий в помещениях.

В ходе огневого контакта с правонарушителем сотрудник правоохранительных органов должен стремиться к максимальному использованию укрытий, в качестве укрытий используются углы зданий, столбы и другие предметы.

При встречном бое тактической ошибкой считается ведение огня с выглядыванием поверх укрытия, т.к. под огнем правонарушителя оказываются голова, плечи и верхняя часть корпуса сотрудника. При стрельбе поверх укрытия под встречный огонь подставляются голова и верхняя часть туловища, т.е. на 50 % поверхности тела больше, чем при стрельбе сбоку от укрытия.

Если сотрудник удерживает пистолет в правой руке, то следует перемещаться так, чтобы укрытие располагалось слева от него, обеспечивая прикрытие корпуса и головы.

Если укрытие «неудобное», т.е. располагается справа от сотрудника, удерживающего пистолет в правой руке, то для открытия огня сотрудник вынужден выходить из-за укрытия и «подставлять» под обстрел голову и туловище.

Если укрытие расположено с правой стороны от сотрудника и находится очень близко (в 10-20 см) к пистолету, то экстрагируемые гильзы, попадая в укрытие, будут отскакивать от него и могут быть прихвачены затвором, что приведет к задержке при стрельбе (прихвату (ущемлению) гильзы затвором).

Сотрудник правоохранительных органов в ходе огневого контакта должен перемещаться так, чтобы укрытия, которые использует правонарушитель, были справа от него, а укрытия, которые использует сотрудник, - слева от него (это правило действует в случае, когда и сотрудник и правонарушитель ведут огонь, удерживая пистолет в правой руке).

Если правонарушитель находится внутри здания (помещения) и ведет огонь через оконный проем, то сотрудник должен перебежками от укрытия к укрытию приближаться к правонарушителю с правой от него стороны, огибая здание против хода часовой стрелки. В этом случае сотрудник будет иметь преимущество, т.к. правонарушитель для открытия огня будет вынужден выходить из-за укрытия и подставлять себя под огонь.

Идеальные укрытия выбираются только в тех случаях, когда сотрудник имеет время и возможность заранее оценить их тактические возможности. Обычно в ходе боя он использует ближайшее к себе укрытие, иногда не успевая оценить соответствие его основному требованию – защите от поражения огнем.

Сотрудники правоохранительных органов, даже при наличии возможности выбора огневой позиции заранее, допускают ряд роковых ошибок в понятиях «визуальное прикрытие» и «укрытие от поражающего бок, путая понятия «визуальное прикрытие» и «укрытие от поражающего воздействия пуль». Выбирая укрытие, необходимо оценить не только защитные свойства укрытия – остановит ли оно полет пули, но и возможность возникновения вторичных поражающих факторов при встрече пули с преградой, таких, как разлетающиеся осколки стекла или металла, щепки от дерева, фрагменты пули, а также учитывать возможность рикошета пули от поверхности укрытия.

Очень важно заранее научиться выбирать правильную позицию за укрытием. Из-за укрытия не должны выглядывать локти, ноги и другие части тела. Правонарушитель, может быть, и не станет вести по ним огонь, но поймет, какую позицию занимает сотрудник, подкорректирует район прицеливания и, как только сотрудник высунется из-за укрытия, тут же поразит его. Сотрудник должен учитывать такие демаскирующие признаки, как тень, подсказывающая правонарушителю, что за углом кто-то есть, звуки (шуршание одежды, скрип обуви, возбужденное дыхание), которые слышатся на близком расстоянии.

Не следует вжиматься плотно в укрытие плечом. Необходимо оставлять место для маневра за укрытием, в том числе и для того, чтобы вынести оружие для стрельбы из-за укрытия. Желательно, чтобы расстояние от плеча до укрытия составляло не менее длины руки. В этом случае вынос оружия на линию огня будет максимально быстрым при любом исходном положении оружия стрелка.

Не следует упирать пистолет об укрытие, так как вследствие отдачи оружие будет «отбивать» от жесткой поверхности, а это, в свою очередь, потребует увеличения времени на восстановление пистолета на линии прицеливания после выстрела. Локоть вооруженной руки следует удерживать в вертикальной плоскости, располагая его за укрытием и сохраняя от поражения огнем правонарушителя.

Если вертикальное укрытие выше роста сотрудника, то следует занять боковую позицию по отношению к укрытию. Принятие боковой позиции позволит сотруднику скрыть от обстрела большую часть поверхности тела. Вне зависимости от того, какой глаз является ведущим, при расположении укрытия слева от стрелка следует вести огонь с правой руки, прицеливаясь правым глазом. Если укрытие расположено справа от стрелка, то необходимо стрелять, удерживая пистолет в левой руке, прицеливаясь левым

глазом. В противном случае сотруднику приходится подставлять под огонь правонарушителя практически весь корпус и голову.

Уход за укрытие и выглядывание из-за него. Уходя за укрытие или выглядывая из-за него с целью оценить обстановку, необходимо стремиться обмануть правонарушителя. В большинстве случаев человек лучше всего воспринимает объекты, расположенные на уровне глаз. Если сотрудник скрылся за укрытием на виду у правонарушителя и собирается показаться из-за него, то правонарушитель будет выцеливать точку где-то на уровне головы-груди. Выглядывать из-за укрытия рекомендуется снизу на максимально низком уровне. Если есть возможность, то выглядывать из-за укрытия следует с противоположной стороны.

Если сотрудник собирается выглянуть из-за укрытия и предполагает, что правонарушитель держит под прицелом этот сектор, то необходимо перехитрить его, бросив в сторону, непосредственно перед тем как выглянуть, какой-либо мягкий предмет (например, шапку или куртку). Это не создаст шума, но отвлечет взгляд правонарушителя.

Следует выработать навык выглядывания из-за укрытия. Выглядывание из-за укрытия должно быть синхронизировано с выносом оружия, что максимально уменьшает то время, которое сотрудник находится под обстрелом правонарушителя. Не должно быть запаздывания или опережения выноса ствола оружия. Высовывающийся из-за угла ствол пистолет указывает, откуда сейчас появится голова сотрудника и позволит правонарушителю произвести точный упреждающий выстрел. Не следует выглядывать невооруженным, т.к. в этом случае сотрудник не успеет прикрыть себя огнем.

Обследование «закрытой» зоны. Обследовать «закрытую» зону (например, дверной проем или угол здания) необходимо, перемещаясь по максимальному радиусу. Удаление от угла укрытия должно быть таким, чтобы оно исключало внезапное нападение правонарушителя и позволяло бы удерживать ситуацию под контролем. Огибать угол необходимо так, чтобы зрительная картинка открывалась постепенно. Такой тактике обследования «закрытой» зоны в случае начала обстрела правонарушителем у сотрудника остается возможность скрыться в «мертвую зону».

Таким образом, можно сказать следующее, что для сохранения собственной жизни и получения эффективных результатов при ведении стрельбы из-за укрытия следует учитывать технику и тактику ведения огня.



УДК 378.6

Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, докторант,  
Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,  
Россия, 428015, Чувашская Республика, г. Чебоксары,  
пр-т Московский, 15;

Логачев Олег Владимирович, заместитель начальника кафедры  
огневой подготовки;

Доронин Кирилл Николаевич, старший преподаватель кафедры  
огневой подготовки;

Нижегородская академия МВД России,  
Россия, 603950, г. Нижний Новгород, ул. Анкундиновское шоссе, д. 3,  
logachev66@list.ru

## **ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФОРМИРОВАНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В СФЕРЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РАМКАХ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Ключевые слова:** профессиональная компетенция, формирование психофизического (психомоторного) компонента, применение оружия

**Аннотация.** Формирование и оценка специальной профессиональной компетенции сотрудника в сфере применения оружия, взаимодействие всех (интеллектуального, психофизического, морально-волевого и других) уровней в рамках единого личностно-профессионального образования.

Несмотря на то, что в теории профессионального образования многие исследователи подходят к трактовке и изучению феномена «компетентность» с позиций теории деятельности, при выявлении её содержания они ограничиваются только обозначением функциональных характеристик деятельности (мотив, ориентировочная основа деятельности; исполнительная часть деятельности, контрольно-корректировочная часть деятельности). По нашему убеждению, ориентация только на указанные характеристики не позволяет определить последовательность педагогических этапов и особенности методических приемов формирования и оценки такой сложно-устроенной характеристики как специальная профессиональная компетенция сотрудника в сфере применения оружия. Не позволяют однозначно решать эту задачу и формулировки, представленные в соответствующих статьях федеральных законов и государственных образовательных стандартах.

Для устранения этого пробела и создания технологии, позволяющей это сделать, авторами выявлены структурные характеристики названной компетентности, т.е. определены содержание, удельный вес и особенности взаимосвязи тех компонентов и уровней деятельности, посредством которых вооруженный сотрудник может успешно действовать при решении соответствующих оперативно-служебных задач. Утверждение, что та или иная компетентность определяется требованиями и условиями предстоя-

щей деятельности, подтверждается результатами проведенного анализа ведомственных источников (отечественной и зарубежной статистики, нормативно-правовой базы, научных, в том числе теоретико-методологических исследований и методической литературы).

Так опираясь на положение теории деятельности о её структуре, можно констатировать, что любые частные компетентности представляют собой совокупность ещё более частных (мелких) компетентностей. Те, в свою очередь формируются в результате изучения смежных разделов других учебных дисциплин. Затем компетентности, формируемые в рамках разделов учебных дисциплин, предполагают включение в своё содержание ещё более частных компетентностей, формируемых в результате освоения отдельных тем и учебных вопросов указанных дисциплин. Из сказанного следует, что формирование той или иной компетентности, как способа выполнять предстоящую деятельность, предполагает предварительное формирование частных способов деятельности (частных компетентностей). Причём, каждому уровню организации формируемой компетентности соответствуют, только ей присущие ориентировочная основа деятельности, её исполнительная и контрольно-корректировочная части.

Выявленные функциональные и структурные характеристики формируемой компетентности позволяет: во-первых, представить рассматриваемую компетентность как комплексный ресурс личности сотрудника, сочетающий в себе мотивационную, когнитивную и операционную составляющие, находящиеся в тесных координационных и субординационных связях; во-вторых, определить параметры и последовательность педагогических этапов инновационной образовательной технологии специальной подготовки курсантов (слушателей) академии к применению оружия. В результате авторы пришли к выводу о том, что: структурными элементами рассматриваемой компетентности сотрудников, являются частные компетентности в сфере огневой, психологической, тактико-специальной, юридической, криминалистической и физической подготовки; и компетентность и компетенция в сфере применения сотрудником ОВД оружия предполагают способность к одновременному обеспечению правомерности его применения, личной безопасности и эффективности поражения целей (первая в условиях реальной, вторая – смоделированной обстановки); особенностями их проявления достигаемого в период обучения в вузе МВД является взаимодействие всех (интеллектуального, психофизического, морально-волевого и других) уровней в рамках единого личностно-профессионального образования; вносить изменения в процесс формирования отдельных компетенций без учета их системных связей с другими компетенциями некорректно. Компетентность в применении огнестрельного оружия можно представить и как структурный элемент профессиональной компетенции сотрудника, и как системное взаимодействие частных способов деятельности, находящихся между собой в определенных субординационных и координационных взаимоотношениях[2].

В связи с планом внедрения в Нижегородской академии МВД России инновационной образовательной программы «Технология использования

интерактивных тиров и иных средств моделирования ситуаций для формирования готовности сотрудников полиции к правомерному применению огнестрельного оружия» группой специалистов (в которую входили и авторы), были проведены исследования направленные на разработку модели определения состояния компетенции сотрудников полиции в сфере правомерности применения огнестрельного оружия [1]. Конечной задачей исследования была разработка максимально простого и, вместе с тем, возможно наиболее информативного специального упражнения, используя которое любой руководитель занятия (преподаватель, инструктор) в рамках единого подхода к моделированию ситуаций и выбору критериев оценки, без компьютерной техники в условиях простого тира (или стрельбища) сможет определить минимальный стандарт указанной выше готовности. В ходе исследования была выдвинута гипотеза о том, что внедряемая в академии образовательно-информационная технология позволит, не только еще более качественно оценивать названную компетенцию, но и формировать её на гораздо более высоком уровне. Для оценки сформированности минимальной компетенции была разработана система критериев, включающая свыше 40 показателей, объединенных в следующие группы:

- время выполнения отдельных элементов и всего задания в целом;
- безопасность обращения с оружием;
- правомерность применения огнестрельного оружия;
- двигательное обеспечения выполнения задания;
- соблюдение алгоритма действий и выполнения отдельных действий;
- точность стрельбы;
- иные критерии.

В результате первой апробации экспериментальной модели с участием различных категорий сотрудников: курсантов, слушателей ФДПО и преподавателей (более 60 человек), выявлен позитивный и устойчивый рост не только и качества практического решения, связанных с нею задач, но и психологической устойчивости. При этом, в экспериментальных группах эти показатели были статистически выше. Основным отличием в работе с группами было использование в подготовке экспериментальной группы практических упражнений в интерактивных мультимедийных тирах, в программах которых были заложены более сложные ситуации и развернутые шкалы оценок. Полученные результаты так же выявили прямую зависимость успешности решения задач от уровня сформированности психофизического (психомоторного) компонента учебно-профессиональной деятельности.

Далее установлено, что для проведения подобной подготовки в инновационном формате необходимы дополнительные исследования, теоретические и практические занятия. В связи с полученными положительными результатами в академии созданы условия для апробации этой модели с участием более широкого контингента участников из числа переменного и постоянного состава в течение учебного года.

#### Литература

1. Отчет о НИР «Разработка модели определения готовности сотрудников полиции к правомерному применению огнестрельного оружия». Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014 . – 50 с. (фонд кафедры и отдела научных исследований)
2. Доронин К.Н., Логачев О.В., Орлов А.И. «Теоритические основы формирования у курсантов вузов МВД компетентности в применении огнестрельного оружия». г. Чебоксары Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2015. – №3 (87) – С. 110-116

УДК 796.8

Пугачев Алексей Валериевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры огневой подготовки, Воронежский институт МВД России, Россия, 394065, г. Воронеж, пр-т Патриотов, 53, aleks-vgifk@yandex.ru

### **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ БОЕВОГО РУЧНОГО СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ**

**Ключевые слова:** отбор, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, курсанты, спортсмены.

**Аннотация.** Отбор перспективных курсантов для занятий стрельбой из боевого ручного стрелкового оружия является необходимым условием для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В статье приводятся некоторые особенности системы отбора курсантов для занятий в секцию по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия.

Одаренность или предрасположенность к определенному виду деятельности, в частности стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, характеризуется определенным сочетанием двигательных и психологических способностей, а также анатомо-физиологических задатков, создающих необходимую базу для успешного овладения техникой стрельбы и достижения высоких результатов [2, 3].

От одаренности зависит не сам успех в спорте, а только возможность его достижения.

Способности, или довольно устойчивые свойства и качества индивида, влияющие на успех в любой деятельности, развиваются на основе диалектического единства врожденных и приобретенных свойств. Основой способностей являются природные задатки, обусловленные наследственностью. Однако длительные и систематические занятия могут компенсировать отсутствие способностей.

Прежде чем проводить отбор одаренных курсантов, необходимо знать: модельные характеристики лучших стрелков; возможность и точность их прогнозирования [2, 3, 4].

Для совершенствования системы отбора необходимо соблюдать ряд методических принципов:

- принцип доминантного признака (т.е. выбираются критерии, наиболее точно характеризующие перспективность спортсмена);
- принцип специфичности (высоких результатов достигают те спортсмены, которые обладают специфическими для пулевой стрельбы качествами);
- принцип комплексности тестирования (тестирование включает педагогические, врачебно-физиологические, психологические пробы);
- принцип обобщения (вычисление комплексного показателя, получаемого на основании контрольных испытаний для определения количественного уровня всей подготовленности спортсмена).

При наборе курсантов в группы спортивного совершенствования, как правило, используются два основных метода:

- метод экспертизы;
- метод педагогического наблюдения.

Метод экспертизы (метод предпочтения и ранжирования) применяется в основном при определении уровня физической подготовленности, при обнаружении отклонений в состоянии здоровья, препятствующих занятиям стрельбой из боевого оружия.

При определении уровня развития физических качеств особое внимание уделяется тем группам мышц, которые участвуют в удержании позы изготовки при стрельбе. Это мышцы плечевого пояса и спины: дельтовидная, надостная, подостная, малая круглая, большая круглая, широчайшая мышца спины. Группа мышц ног, удерживающих и вращающих туловище при переносе огня по фронту – мышцы голеностопного сустава, передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель большого пальца, длинная малоберцовая, короткая малоберцовая мышца трехглавая мышца голени, состоящая из икроножной и камбаловидной мышц [1].

Метод педагогического наблюдения используют для определения мотиваций, силы интереса к углубленному изучению техники стрельбы из боевого оружия.

При первоначальном отборе курсантов для занятий необходимо всесторонне изучать особенности и состояние сенсорных систем, которые играют непосредственную роль для эффективного овладения техникой стрельбы. Это осуществляется при помощи тестов.

1. Исследование статической координации – поза Ромберга: испытуемый стоит ноги вместе, руки вытянуты вперед до уровня плеч, пальцы рук согнуты. По команде тренера он закрывает глаза, а тренер включает секундомер и определяет время, в течение которого испытуемый может стоять без заметных колебаний. При дальнейшем исследовании поза усложняется: сначала испытуемый ноги располагает, но одной линии, прижимая носок сзади стоящей ноги к пятке впереди стоящей, затем ступню одной ноги ставит на колено другой.

2. Исследование функционального состояния дыхательной системы. Проба Штанге: после 5-7 минут отдыха испытуемый делает полный вдох и выдох, затем вдох (80-90 % от максимального) и задерживает дыхание.

Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий. Время задержки дыхания должна составлять не менее 60 секунд.

3. Исследование вестибулярной сенсорной системы. Тест Яроцкого: в положении стоя испытуемый закрывает глаза и по команде начинает поворачивать голову справа налево и наоборот. Определяет время, в течение которого испытуемый может выполнять упражнение, не теряя равновесия. При этом необходимо подстраховывать от падения. Далее на полу или ровной площадке проводится прямая линия длиной 5 метров. Испытуемый становится в начале линии и, закрыв глаза, двигается вдоль нее. По достижении конца линии тренер подает команду «Стой!» и измеряет отклонение от линии. Минимальное отклонение считается положительным явлением и указывает на хорошую пространственную координацию.

4. Исследование двигательной сенсорной системы, для испытания необходимо иметь лист фанеры с нарисованной дугой 1,5 м, разделенной на градусы. Испытуемый становится спиной к дуге, так чтобы правая (или левая) рука с зажатой в ней линейкой или указкой при её поднятии или опускании двигалась по этой дуге.

Преподаватель, завязав испытуемому глаза, устанавливает его руку в любое положение на дуге и предлагает запомнить его, а сам отмечает это положение на фанере мелом или карандашом. Затем рука опускается. По команде испытуемый несколько раз поднимаем руку, стараясь установить ее в исходном положении. После 4-6 попыток определяется среднее отклонение от исходного положения.

5. Исследование Функционального состояния нервной система. Испытуемый становится в позу Ромберга и поднимает руки вперед до уровня плеч, растопырив пальца и закрыв глаза. Большой тремор пальцев и век считается неблагоприятным условием для занятий стрелковым спортом.

6. Исследование остроты зрения. Такое исследование осуществляется с помощью таблицы Сивцева по общепринятой методике.

7. Определение уровня устойчивости внимания. Испытуемым объясняется цель задания, и раздаются карандаши, скрепки и таблицы корректурного теста Бурдона для пробных и основных опытов. Испытуемые, внимательно просматривающие тест по горизонтали слева на право, вычеркивают вертикальной чертой буквы: А, М, К, З – опыт продолжается 4 минуты. Количество пропущенных и неверно зачеркнутых букв определяется по специальным трафаретам.

Помимо первоначального отбора для занятий в группах спортивного совершенствования выделяют отбор для участия в соревнованиях. Основными критериями отбора для участия в соревнованиях являются.

1. Психическая надежность курсанта, выражающаяся в способности выполнять требуемые действия с большой степенью эффективности в экстремальных условиях соревнований и способность реализовать свои потенциальные возможности в условиях соревновательной борьбы.

2. Соответствие модельным характеристикам т.е. комплекс специальных двигательных навыков, которые должны обеспечивать надежность выполнения соревновательных упражнений.

3. Необходимый уровень физической, технической, тактической, морально-психологической и интеллектуальная подготовленность.

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом, в первую очередь, следует оценивать устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы во время выполнения различных тактических задач и упражнений, способность контролировать работу всех двигательных систем, темп, а также умение показать наивысшие результаты при выполнении нестандартных скоростных упражнений.

Для оценки уровня моральной и специальной психической подготовленности используются стандартные методики. Определяются 6 компонентов психической подготовленности: эмоциональная устойчивость, помехоустойчивость (способность к мобилизации), мотивация, уверенность в себе, самоконтроль состояния, психическая активность.

Оценка производится по 10-балльной шкале. Значения, лежащие между 9 и 10 баллами, соответствуют модельному уровню.

При отборе в команду учитываются также такие показатели, как поведение стрелка в процессе стрельбы, умение управлять своим состоянием и действиями при сбивающих факторах. Учитываются также мотивация, интерес, дисциплина, моральные качества.

Таким образом, определение потенциальных возможностей начинающих стрелков – одна из главных задач в системе подготовки курсантов к выступлению на различных соревнованиях. Для ее осуществления необходимо использовать научно-обоснованные методы прогнозирования вероятности достижения ими высокого спортивного мастерства. Параметры отбора в каждом стрелковом упражнении имеют свою определенную специфику. Вместе с тем выделяют общие положения, определяющие главные направления в работе по отбору, а именно: качественное выражение тестов; комплексность тестирования; возможность обобщения оценки исходя из ранговой последовательности показателей испытуемых в тестах; предпочтение в отборе тем, что покажет результаты выше среднего. Качественно проведенный первоначальный отбор потенциальных спортсменов значительно сокращает сроки подготовки и способствует быстрому росту спортивных результатов.

#### Литература

1. Зозулина И.А. Специальная силовая подготовка стрелков-пистолетчиков: Учебное пособие / И.А. Зозулина, М.М. Кубланов. – Воронеж: ВГУ, 2005. – 124 с.

2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.

3. Корх А.Я. Отбор в пулевой стрельбе / А.Я. Корх, В.Т. Пятков // Разноцветные мишени. – М., 1983. – С. 50–57.

4. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Л.К. Серова – М.: Человек, 2011. – 160 с.

УДК 796.015

Романов Егор Игоревич, преподаватель кафедры огневой подготовки;  
Сорокоусов Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры огневой  
подготовки,  
Волгоградская академия МВД России,  
Россия, 400089, г. Волгоград, ул. Историческая, 130,  
mosa888@yandex.ru

## СТРЕЛЬБА ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА НА КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ

**Ключевые слова:** стрельба на опережение, стрельба ночью, пистолет Макарова, стрельба в движении, стрельба с использованием упора.

**Аннотация.** Статья посвящена некоторым особенностям при стрельбе из ПМ на коротких расстояниях до цели, возможности использования оружия, как в дневное время, так и ночью.

Пистолет Макарова далее (ПМ) – это один из лучших представителей пистолетов класса компактного оружия. Он обладает небольшими размерами, надежен, прост в обслуживании и использовании, является личным оружием нападения и защиты, предназначенным для поражения живой силы противника на близких дистанциях. Но есть и недостатки, впрочем, свойственные, любому другому пистолету такого же класса, и размера – малая дальность и точность стрельбы, невысокая эффективность пули. Рассматривая некоторые тактико-технические характеристики ПМ, можно определить, что: огонь из пистолета ведется одиночными выстрелами 9 миллиметровыми пистолетными патронами, длина ствола составляет 93 мм, эффективная дальность стрельбы составляет расстояние до 50 метров. Именно такие тактико-технические характеристики, позволяют стрелку вести наиболее эффективный огонь, из пистолета, на коротких дистанциях.

Процесс подготовки к выполнению выстрела, складывается из изготовления, прицеливания и нажатия на хвост спускового крючка. При обучении стрелка данным элементам, каждый, рассматривается отдельно, однако нужно помнить, что данные три элемента неразрывно связаны между собой. Привыкнув к оружию и отработав каждый из элементов в холостой тренировке, стрелок выполняет данные приемы изготовления, прицеливания и спуска автоматически, не разделяя их. В данной статье хочется указать, на некоторые особенности при стрельбе из ПМ на коротких расстояниях до цели.

Можно выделить следующие виды стрельбы:

Интуитивная стрельба и стрельба на опережение.

Данные два способа можно расценивать как абсолютно одинаковые. Это процесс, когда глаза и руки приучаются действовать одновременно и согласованно: глаза высматривают, где цель, куда и с какой скоростью она движется, а руки тем временем достают оружие, чтобы произвести вы-



стрел, в том направлении, где пуля и цель встретятся в определенной точке пространства.

Однако способ «на опережение» может иметь другую смысловую нагрузку – когда нет выбора, стрелять или не стрелять. Приходится ментально реагировать и извлекать оружие из кобуры для того чтобы произвести выстрел первым. В данной ситуации существуют правила, которые в первую очередь спасут жизнь: оружие всегда должно быть исправным и подготовленным; кобура должна быть жесткой, с хорошо работающими застежками; ну и самое важное – это отточенное мастерство и навыки стрелка [1].

При отработке навыков данных видов стрельбы важно понимать, что прицеливание здесь происходит за счёт мышечных ощущений, а зрение участвует лишь в корректировке положения оружия. При стрельбе на дистанции пяти метров до цели огонь следует вести, не распрямляя рук полностью, что, с одной стороны, экономит доли секунд на подготовку выстрела а, с другой стороны, не позволяет отбить или выбить оружие из полностью вытянутой руки. При расстоянии свыше пяти метров стрельба ведётся с вытянутыми руками, с таким расчётом, чтобы было лучше в динамике зафиксировать линию прицеливания в момент выстрела.

При огневом контакте необходимо предусмотреть те или иные меры защиты. Как показывает практика, лучшей защитой является манёвр, скоростные перемещения. Например, шаг в сторону, назад, изменение позиции, приседание, падение.

Стрельба в движении. Чтобы стрельба в движении была точной и эффективной, нужно развивать комплекс навыков, и постоянно их отрабатывать: сохранять гибкость при перемещении и оставаться подвижным; упражняться стрелять, двигаясь во всех направлениях.

Стрельба в темноте. Для того чтобы стрельба в темноте была успешной и правильной, необходимо твердое знание всех приемов и правил стрельбы в условиях дневного освещения, по различным целям. Поэтому, рассматривая правила стрельбы в темноте, обычно сравнивают их с действиями в дневных условиях и показывают особые, присущие ночным условиям, способы подготовки и ведения огня. В темноте возникают очень большие трудности в наблюдении за целью и определением расстояния до нее, затрудняются действия в обращении с оружием, так как повышается психологическая нагрузка на стрелка, и темнота может вызвать чувство растерянности. Особенно хотелось бы отметить, что самая главная проблема, с которой сталкивается стрелок в темноте, это проблема с прицеливанием, так как в темное время суток стрелок ограниченно видит цель и прицельные приспособления оружия. Так как в данной статье речь идет о коротких дистанциях, то более эффективно в темноте будет использование вспомогательных осветительных приспособлений. К ним относятся различные тактические фонари способствующие освещению местности и цели, а также прицельных приспособления: светящиеся мушки. Таким образом, для более эффективной выполнения огневой задачи, существует объ-

ективная необходимость применения дополнительных приспособлений указанных выше.

Стрельба из-за укрытия. Это метод стрельбы, при котором укрытие используется для того чтобы затруднить противнику наблюдение и защитить от его огня. При стрельбе из укрытия используют положения: стоя, лежа, с колена.

ПМ является практически единственным отечественным образцом личного оружия для армии и полиции, а сегодня и для многочисленных служб безопасности охранных фирм и коммерческих структур. Поэтому стрельба из ПМ должна охватывать весь спектр условий, начиная от освоения азбучных понятий и заканчивая приёмами стрельбы в экстремальных ситуациях.

#### Литература

1. Гусев С.Н. Психофизиологические и тактические особенности огневого контакта на ближней дистанции. Современные Методики Огневой подготовки / С.Н. Гусев // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России – 2015. – № 4 (42). – С. 130-133.

2. Наставление по стрелковому делу 9-мм Пистолет Макарова (ПМ). – М.: Военное издательство, 1986. – 36с..

УДК 355.541.1

Самойленко Виталий Васильевич, кандидат военных наук, доцент, начальник кафедры общевойсковых дисциплин;  
Емельянова Ольга Павловна, инженер-программист научно-исследовательского центра,  
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
Россия, 394064, г. Воронеж, ул. Старых Большевиков, 54а,  
olga-pavlovna1986@mail.ru

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНЕРЦИАЛЬНОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ ИЗ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ

**Ключевые слова:** оружие, тренажер, стрелок, датчик, гироскоп, акселерометр, обучение, стрельба

**Аннотация.** В статье рассматривается инерциальный метод и сконструированный на его основе стрелковый тренажер, который не нуждается в обратном сигнале от мишени, в отличие от существующих тренажеров, что открывает возможность его использования как в стрелковых галереях закрытого типа, так и на открытых стрельбищах, в различных погодных условиях в любое время суток.

Обучение правилам и приемам стрельбе из стрелкового оружия в военном вузе – процесс достаточно сложный, требующий индивидуального подхода к обучающемуся. Результат обучения, а, следовательно, качество

стрельбы зависит от многих факторов, в том числе, от мотивации и индивидуальных качеств курсанта, но главную роль в этом играет грамотность и опыт преподавателя. Именно он как педагог должен своевременно выявить ошибки обучающегося и предотвратить закрепление их, как навыка. Но, если такие ошибочные действия, как несбалансированная изготовка к стрельбе, неправильный хват оружия, затяжной выстрел и некоторые другие визуализируются достаточно легко, то, широко распространенную ошибку курсантов – ожидание и боязнь выстрела, определить непросто. При этом обучающийся отвлекается от четкого выполнения прицеливания, плавного нажатия на спусковой крючок и находится в нервном напряжении. Ему кажется, что время идет очень медленно, и он невольно ускоряет нажим на спусковой крючок, нарушая плавность его спуска.

Иногда при этом курсант прищуривает глаз, которым целится, или начинает закрывать другой глаз. При спуске курка вхолостую при этой ошибке оружие не остается в спокойном состоянии, а сейчас же отклоняется в сторону.

С целью своевременного выявления ошибочных действий обучающихся в ВУНЦ ВВС «ВВА» используется электронный стрелковый тренажер «SCATT-USB», позволяющий объективно зафиксировать динамику прицеливания, наличие ошибок при выполнении выстрела и своевременно их устранить.

Применение электронного стрелкового тренажера позволяет сократить время объяснения курсантам техники выполнения выстрела и повышает эффективность их обучения. Преподаватель в режиме реального времени может наблюдать весь процесс производства выстрела каждым обучающимся. На экране монитора компьютера отображается траектория прицеливания. Контроль правильности прицеливания позволяет своевременно влиять на качество выстрела, не допуская возникновения ошибки у курсантов [1].

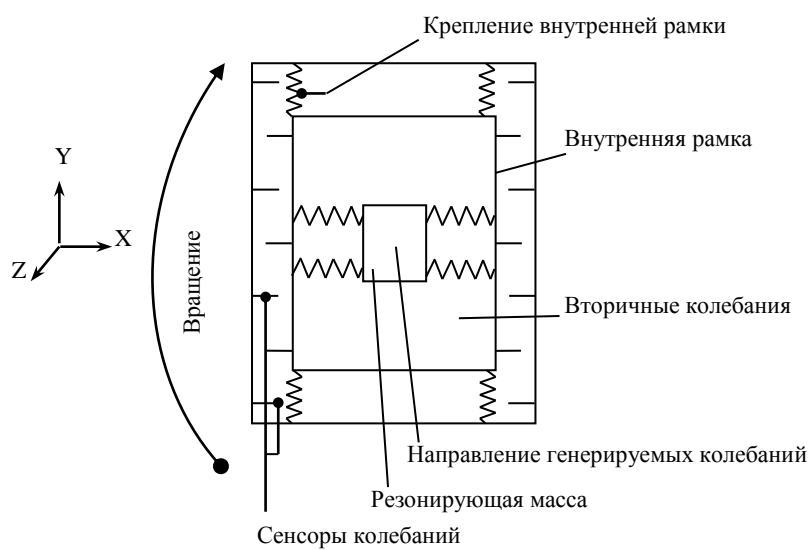
Но при всех преимуществах тренажер имеет существенный недостаток – невозможность использования его при стрельбе боевыми патронами. Как показывает практика, результаты стрельбы на электронном стрелковом тренажере значительно выше, чем при стрельбе из боевого оружия. Это обуславливается психофизиологией обучающегося. Явление отдачи, звук выстрела, вспышка пламени из канала ствола, запах пороховых газов – внешние раздражители, вызывающие отрицательные эмоции, негативно влияющие на качество стрельбы.

Тем не менее, существует метод определения положения оружия на этапе прицеливания и ведения огня боевыми патронами с помощью инерциальных датчиков. Назовем его инерциальным методом.

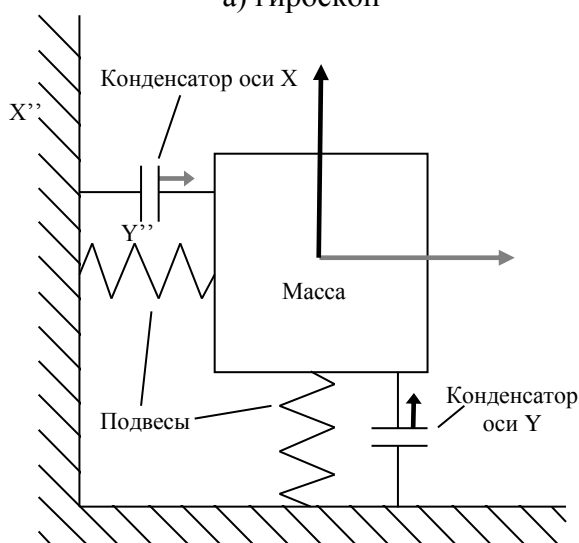
По мере развития микроэлектроники появляются различные миниатюрные датчики. Отдельная группа таких датчиков называется МЭМС – микроэлектромеханические системы [2].

Для определения всех параметров движения оружия необходимо проводить измерения по трем осям поступательного и трем осям вращательного движения [3]. Для качественного измерения скорости и направления поступательного и вращательного движения используется два вида трехосевых датчиков, вшитых в одну микросхему, считывающих информацию

по трем осям направления X, Y, Z: гироскоп, реагирующий на изменение положения тела в пространстве относительно его исходного положения, и акселерометр, измеряющий ускорение тела (рис. 1).



а) гироскоп



б) акселерометр

Рис. 1. Принцип работы: а) МЭМС-гироскопа;  
б) МЭМС-акселерометра

Микросхема также содержит цифровой процессор движения, обрабатывающий данные, получаемые из датчиков гироскопа и акселерометра, и модуль беспроводной передачи данных Wi-Fi или Bluetooth для связи с персональным компьютером с предустановленной программой, обеспечивающей преобразование выходного сигнала микросхемы в наглядное изображение перемещения оружия в пространстве.

Готовая микросхема вместе с элементами питания помещается в защитный корпус с небольшими габаритами (не более чем 5x4x1.5 см). Весом данной конструкции (менее 100 грамм) можно пренебречь.

Крепится готовое изделие в длинноствольном оружии на нижнюю часть ствола, в короткоствольном, в частном случае на пистолет Макарова, на переднюю часть скобы. Конструкцией предусмотрено специальное крепление, практически не занимающее место внутри спусковой скобы, то есть, стреляющий не испытывает дискомфорта при стрельбе, связанного с нехваткой места для указательного пальца внутри спусковой скобы.

Таким образом, мы получили возможность реализовать новый метод определения положения оружия, отличающийся от известных, используя его при обучении стрельбе боевыми патронами. Благодаря тому, что сконструированный на инерциальном методе прибор не нуждается в обратном сигнале от мишени, в отличие от существующих тренажеров, работающих на лазерном и инфракрасном принципах, расстояние до мишени не влияет на работу тренажера. Реализация данного метода в стрелковых тренажерах открывает возможность его использования как в стрелковых галереях закрытого типа, так и на открытых стрельбищах, в различных погодных условиях в любое время суток.

Используя полученную информацию преподаватель имеет возможность отслеживать действия курсанта на любом этапе выстрела с указанием времени и координат, а значит своевременно выявлять ошибочные действия стреляющего и предотвращать их повторение.

Очевидно, что новая разработка внесет большой вклад в повышение эффективности обучения военнослужащих стрельбе из стрелкового оружия.

#### Литература

1. Шестопалова Е.В. Методика обучения стрельбе из пистолета Макарова без ограничения времени на выстрел с использованием тренажера «СКАТТ». Учебно-методическое пособие. – М.: Московский университет МВД России, 2007. – 97 с.
2. Применение МЭМС гироскопов и акселерометров для отслеживания движений тела человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://habrahabr.ru/post/253781/> (дата обращения 13.02.2016).
3. Выбор и использование датчиков движения на основе МЭМС. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.russianelectronics.ru> (дата обращения 13.02.2016).

УДК 351.753.3:378.634(571.15)

Семенов Вадим Владимирович, кандидат технических наук, доцент,  
доцент кафедры огневой и технической подготовки;  
Медведев Игорь Владимирович, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки,  
Барнаульский юридический институт МВД России,  
Россия, 656038, г. Барнаул, ул. Чкалова д.46,  
1972sem@mail.ru

## **МЕТОДИКА ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД НА ПРИМЕРЕ БАРНАУЛЬСКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА МВД РОССИИ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка МВД России, оптимизация образовательного процесса, применение огнестрельного оружия, обучение стрельбе, методика огневой подготовки, Курс стрельб.

**Аннотация:** В статье излагаются закономерности образовательного процесса огневой подготовки слушателей различных должностных категорий ведомственного ВУЗа МВД России, определяется взаимное влияние различных аспектов организации учебной дисциплины практической направленности на качество формируемых профессиональных компетенций сотрудника полиции.

Структурные изменения в системе профессионального образования МВД России, связанные с ликвидацией центров профессиональной подготовки территориальных органов и их присоединением к образовательным учреждениям высшего профессионального образования, требуют нового подхода к сути и содержанию профессионального образования слушателей факультетов профессионального и дополнительного образования образовательных организаций системы МВД России. В этой связи существует жесткая необходимость откорректировать применяемые методики обучения, в особенности блока боевой подготовки: огневой и физической, которые в сжатые сроки обучения (3-6 мес.) различных должностных категорий должны гарантировать формирование требуемых базовых компетенций, обеспечивающих выполнение должностных обязанностей сотрудников министерства в различных условиях профессиональной деятельности. Указанная парадигма вступает в противоречие с существующими методиками профессиональной подготовки, разработанными в ВУЗах МВД России, рассчитанными на длительный период обучения. Значит ли это, что поставленная цель не достижима, или ее достижение связано с разработкой методики, способной решать поставленную задачу. Ответ на поставленный вопрос должен опираться на теоретический анализ существующих методик обучения огневой подготовки и обоснование необходимости разработки методики, отвечающей требованиям современных условий выполнения служебных обязанностей сотрудников МВД России различных должностных категорий и ведомственным нормативным правовым актам.

В отличие от вооруженного столкновения войск с целью уничтожения живой силы противника, сотрудник ОВД, применяя огнестрельное оружие в ситуациях, предусмотренных нормативными документами, должен стремиться к минимальному причиняемому при этом ущербу. В случае, когда оружие применяется при пресечении противоправного деяния, сотрудник полиции должен не допустить причинение вреда посторонним лицам, а в отношении лица, против которого применяется огнестрельное оружие, если позволяют обстоятельства в тактическом и техническом смысле – вести прицельный огонь по, так называемым, неопасным для жизни человека, зонам поражения. Очевидно, что все указанные особенности выделяют саму процедуру применения оружия полицией из ряда подобных мер, используемых другими силовыми структурами, а значит, и определяют систему обучения огневой подготовки.

С точки зрения профессиональных компетенций, огневая подготовленность обеспечивается содержанием трех основных этапов обучения:

1. Начального обучения, где формируются умения выполнения действий с оружием по подаваемым командам; производства прицельного выстрела в неограниченное время; выполнения основных нормативов по огневой подготовке; выполнения действий по осмотру оружия и боеприпасов.

2. Базовый этап подготовки предполагает обучение специальным элементам стрельбы: стрельбе из различных положений с обеих рук, стрельбе с различных дистанций, стрельба после передвижений, стрельба спаренными выстрелами, стрельба в ограниченное время, стрельба при недостаточной освещенности, стрельба из-за укрытия, при внезапном появлении противника, стрельба после физической нагрузки и т.д.

3. Тактико-технический этап, применительно к стрельбе из боевого оружия, понимается как комплекс упражнений, направленных на совершенствование выполнения тактических элементов и связей этих элементов в упражнениях, условия которых приближены к ситуациям применения огнестрельного оружия на практике. При этом основными средствами технической огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, с помощью которых отрабатываются различные приёмы обращения с табельным оружием.

Проблемам начального обучения стрельбе из боевого оружия посвящены работы Хвастунова А.А., Ковшова Н.В., Малышева В.А., Торопова В.А., Хохлова М.С., Щеголева С.Г. При этом ряд авторов рассматривает пути совершенствования существующей методики, и лишь некоторые предлагают новые подходы к первоначальному обучению. Система оригинальных подготовительных упражнений, предложенная Хвастуновым А.А., основана на преимущественном обучении спуску курка, так как этот элемент производства выстрела присутствует во всех видах стрельбы. По мнению автора, навык производства выстрела формируется за 8 занятий (16 часов). В течение этого периода обучаемые выполняют как подготовительные упражнения, так и упражнения боевой стрельбы. Ковшов Н.В. ведущим элементом производства выстрела считает прицеливание, особое внимание уделяя постоянному контролю положения прицельных при-

способлений, в целом, относительно района прицеливания, и фокусировкой взгляда на выравнивании мушки в прорези целика.

Однако опыт скоростной стрельбы в реальных условиях показывает, что, стреляя с одной руки, мы значительно проигрываем во времени, так как на возвращение оружия в исходное положение после отдачи затрачивается большее время, нежели при стрельбе с поддержкой руки, удерживающей оружие. По этим причинам в Барнаульском юридическом институте МВД России на начальном этапе обучения используется «двуручный» хват оружия. Однако, последние несколько лет применения такого подхода к реализации поставленных начальным уровнем огневой подготовки задач выявило ряд серьезных недостатков: в дальнейшем обучаемым очень трудно дается стрельба с одной руки, а ведь статистика применения табельного оружия сотрудниками ОВД свидетельствует о подавляющем количестве случаев, когда стрельба ведется именно таким хватом оружия. Еще одним недостатком такого подхода к обучению практической стрельбе на начальном этапе обучения является слабое, а иногда и полное отсутствие понимания производства выстрела по элементам: более близкое расположение прицельных приспособлений в случае «двуручного хвата» не позволяет оценить все то влияние их взаимного расположения, обеспечивающее точный выстрел, а если это еще и на фоне тремора рук, то ни на какой точный выстрел рассчитывать не приходится. В этом и кроется одна из главных причин неудовлетворительных оценок обучаемых на последующих этапах обучения, где на базе первоначальных умений по производству выстрела без ограничения времени формируется умение вести огонь в ограниченное время. И конечно же, на начальном этапе огневой подготовки и речи быть не может о неприцельной стрельбе, поскольку обучаемый будет просто лишен возможности понять, от чего зависит результат в стрельбе и из каких составляющих он складывается. На начальном этапе обучения слушатели узнают особенности технической и психологической сторон этого метода ведения огня, закладывается основа двигательной модели действий. Для ускорения процесса обучения в БЮИ МВД России используются тренажеры СКАТТ и другая тренажерная техника, способная оптимизировать время на поиск ошибок, допускаемых при стрельбе и позволяет отрабатывать выстрел поэлементно и в целом. По нашим данным, эффективность применения оптико-электронных тренажеров находится в пределах 15-20 % [2].

В основе практической составляющей базового этапа лежат упражнения Курса стрельб, позволяющие поэлементно отработать условия, в которых сотруднику приходится применять оружие на практике: ограниченное время и количество патронов, уход с линии атаки противника, стрельба с коротких остановок, перемещение по фронту и вглубь стрелковой обстановки, стрельба из различных положений, со сменой магазина, после физической нагрузки, основы «неприцельной» стрельбы и т.д. На этом этапе обучаемым объясняются технические отличия «медленной» стрельбы от «скоростной» и ее аспекты, а затем только переходят к практической отработке различных способов удержания оружия (хват), извлечения оружия из



кобуры (одной рукой в т.ч.), досылания патрона в патронник (удерживая оружие одной рукой). Это позволяет отрабатывать не только одну двигательную модель поведения в ситуации применения оружия, но несколько, применение которых зависит от складывающейся оперативной обстановки. Такой подход позволяет формировать вариативную двигательную модель поведения в ситуации применения огнестрельного оружия.

На наш взгляд, базовый уровень огневой подготовки основывается на методике прицельной стрельбы, и является основой для приобретения умения стрелять «неприцельно», что очень важно в критической ситуации ведения огневого контакта на коротких и сверхкоротких расстояниях, что является ещё одним из основных условий практического применения огнестрельного оружия. В процессе большого количества повторений выполнения прицельного выстрела формируется двигательный навык выведения системы ровных прицельных приспособлений в направлении взгляда стрелка, направленного на область прицеливания в мишени. Способ инстинктивного наведения пистолета (револьвера) на цель без прицельных приспособлений на близком расстоянии, при неблагоприятных условиях, «навскидку», основывается на простом, разумном подходе, который может быть легко приспособлен к существующей методике обучения прицельной стрельбе.

Методика тактико-технической подготовки предполагает наличие специально оборудованных тиров и полигонов. Подобного рода полигоны должны включать в себя несколько открытых стрельбищ, закрытые тир, специально оборудованные площадки, имитирующие городскую улицу; здания, имитирующие жилые дома и учреждения.

На учебных занятиях необходимо моделировать ситуации, приближая к тем, в которых может оказаться обучаемый, это может быть подъезд, машина, квартира, воздействие звукового эффекта, ситуации повышенного стресса и др. Так, стрельба по неподвижной цели в так называемых «тепличных» условиях в значительной степени отличается от боевой.

При проведении занятий по огневой подготовке внимание сотрудников должно сосредотачиваться на тех сторонах деятельности, которые наиболее нуждаются в совершенствовании и развитии. При этом необходима такая форма организации занятий, которая бы вызывала интерес и внимание сотрудников. Механизмами такого обучения могут быть соревновательные и проблемно-ситуационные занятия [1].

#### Литература

1. Лупырь, В.Г. Пути оптимизации подготовки сотрудников ОВД к действиям в условиях чрезвычайных обстоятельств [Текст]: учебное пособие / В.Г. Лупырь, В.М. Рудник. – Омск: Омская академия МВД России, 2008. – 193 с.
2. Семёнов, В.В. Использование современных технических средств обучения в процессе проведения занятий по огневой и автомобильной подготовке: сборник статей к учебно-методическим сборам БЮИ МВД России / В.В. Семёнов. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2007.

## **ВНЕДРЕНИЕ ОПЫТА МЕЖДУНАРОДНЫХ СТРЕЛКОВЫХ АССОЦИАЦИЙ В МЕТОДИКУ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка курсантов МВД России, методика построения занятий, обучение стрельбе.

**Аннотация.** Статья рассматривает проблемы в существующей методике огневой подготовки сотрудников полиции, а также рассматривается опыт построения упражнений в международных стрелковых ассоциациях

Нестабильная общественная обстановка, складывающаяся на настоящий момент в стране, рост числа преступлений экстремисткой направленности, а также остро стоящий вопрос большого количества беженцев и вынужденных переселенцев из Украины ставят на ближайшее будущее перед органами внутренних дел приоритетную задачу по поддержанию надлежащего уровня общественного порядка и обеспечения общественной безопасности в условиях, когда в случае необходимости сотрудник правопорядка должен наиболее эффективно и правомерно применить физическую силу, специальные средства, а так же огнестрельное оружие. В свете вышеизложенного, образовательными учреждениями системы МВД России в первую очередь необходимо реализовывать в образовательных программах практическую направленность в обучении курсантов и слушателей, в том числе и на занятиях по огневой подготовке. Формирование основ безопасного обращения с оружием, готовности не только физической, но и психологической к возможному применению оружия, выработка устойчивых навыков при обращении с оружием, а также умения мгновенно оценить складывающуюся обстановку и принять решение о возможности или невозможности применения оружия, - все это должно стать основными принципами в обучении огневой подготовке в системе МВД России. При этом существующие в настоящем Наставлении по огневой подготовке упражнения для курсантов и слушателей не могут в полной мере отвечать указанным принципам.

Представленные в Наставлении упражнения целесообразны лишь на начальном этапе по обучению курсантов основам стрельбы и обращению с оружием, однако, для выработки тех качеств, которые способствовали бы наиболее профессиональному решению стоящих перед органами внутренних дел задач, они решительно не подходят. При этом, следует отметить, что Наставление дает возможность на основании решений руководителей

образовательных учреждений системы МВД России, в целях совершенствования уровня огневой выучки курсантов и слушателей, руководителям стрельб разрабатывать и применять иные, не указанные в Курсе стрельб, упражнения, а также применять современные методики обучения. При этом должны учитываться уровень подготовленности обучаемых, наличие и состояние учебно-материальной базы, а также соблюдаться меры безопасности.

В данном контексте следует более пристально обратить внимание на основные принципы построения упражнений в общеизвестных международных стрелковых ассоциациях, таких как Международная Ассоциация Оборонной Стрельбы из Пистолета (I.D.P.A.) и Международная Конфедерация Практической Стрельбы (I.P.S.C.). При этом, конечно же, не стоит забывать, что представленные ассоциации во многом являются спортивными, и полное замещение огневой подготовки сотрудника полиции принципами обучения спортивных организаций будет в корне неправильным, в первую очередь по причине того, что перед полицией стоят другие задачи нежели перед спортсменами. Однако, ряд принципов построения упражнений, их порядка выполнения и проведения, используемое оборудование, вне сомнений будет способствовать подготовке профессионалов высокого уровня.

Упражнения, которые в рамках существующих правовых основ можно в рабочей программе дисциплины «Огневая подготовка» обозначить литерой «С», наиболее целесообразно вводить начиная с 6-го семестра обучения курсантов, после того как ими освоены первоначальные навыки стрельбы, и сформированы базовые принципы обращения с оружием. Основы построения занятия и упражнений должны отвечать прежде всего практической направленности обучения стрелка, упражнения должны содержать либо конкретные жизненные ситуации, основываясь, например, на анализе случаев применения оружия, либо должны позволять отрабатывать именно те умения и навыки, которые могут потребоваться в реальной ситуации, связанной с применением оружия. Очень важным, является внедрение упражнений, позволяющих отрабатывать имеющиеся навыки стрельбы на коротких (до 10-ти метров) и сверхкоротких (до 7-ми метров) дистанциях. Это в полной бы мере отражало существующую действительность относительно статистических данных по применению оружия, которая говорит, что подавляющее число случаев (свыше 75%) происходит именно на таких дистанциях. Как правило, случаи реального применения оружия носят динамичный характер, сотруднику приходится решать целый комплекс задач связанных с оценкой окружающей обстановки, правомерности применения оружия, при этом очень важно обеспечить безопасность себя и окружающих. Учитывая это, важно, чтобы упражнения так же были не статичными, а динамичными, требующими различного рода передвижений, принятия положений для стрельбы из-за укрытия, смены магазина и поражения нескольких целей, целесообразно также использовать светозвуковые эффекты в упражнении. В этом случае, принимая решения в

условиях ограничения времени и реализации не одной, а целого комплекса задач, у курсанта вырабатывается стрессоустойчивость, которая будет способствовать выполнению возложенных на него задач. Построение сценария должно быть таким, что бы после команды «Вперед» условия упражнения не обязывали курсанта делать перезарядку в определенном месте, принимать конкретные положения для стрельбы, двигаться по определенной траектории, поражать мишени в заранее определённой последовательности. Обучающийся должен самостоятельно выбрать наиболее верную по его мнению тактику. Не должно допускаться такое расположение мишени, когда она может быть поражена в результате сквозного попадания по другой мишени. Мишени должны поражаться в соответствии с тактическими приоритетами, при этом если мишени расположены на расстоянии до двух метров друг от друга с учетом удаленности от стрелка, то считается что они одной степени опасности. При наличии укрытия оно обязательно должно использоваться, при этом более 50% туловища стрелка должно быть за укрытием при ведении огня по цели или при перезарядке. При наличии низкого укрытия одно колено должно быть на земле, при вертикальном укрытии (например, стена, препятствие), 100% ног и стоп стрелка должно быть в укрытии.

Немаловажным является вопрос того, какие мишени использовать в огневой подготовке. Принцип деления мишени на габаритные зоны не соответствует представлениям раневой баллистики. Так в частности, при использовании мишени № 4 (грудная фигура с кругами) попадание в «десятку» или «девятку» мишени существенно влияет на результат курсанта, но при проекции на человеческую фигуру, степень их тяжести практически одинакова. Кроме всего, форма данной мишени не позволяет выработать психологическую готовность стрелка к применению оружия в отношении человека. В этом аспекте наиболее целесообразно использовать мишень, применяемую в I.D.P.A которая в целом похожа на контур человеческого тела (рис.1).

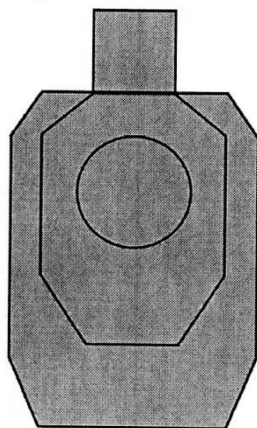


Рис. 1. Форма мишени, используемая I.D.P.A

Вышеизложенные принципы, применяемые при построении соревновательных упражнений в международных стрелковых ассоциациях, при внедрении в систему обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России могли бы в полной мере решать стоящие перед обучением огневой подготовке цели и задачи практической направленности и реализации компетентностного подхода в обучении. Однако, не стоит забывать, что данные принципы не всеобщая панацея в подготовке сотрудника полиции. Огневая подготовка сотрудника полиции должна стать комплексной дисциплиной включающей в себя не только практические упражнения по стрельбе, но и наравне юридическую, психологическую и тактическую подготовку.

#### Литература

1. Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1030дсп.
2. Черных ВВ., Николаев Н.О. Влияние международной конфедерации практической стрельбы iPSC (техника, тактика стрельбы, методика обучения обращению с оружием) на развитие огневой подготовки в органах внутренних дел и проблемы огневой подготовки сотрудников ОВД // Концепт. – 2014. – № 20. – С.6-10.

УДК 34.096

Томилова Зарина, слушатель факультета подготовки иностранных специалистов  
(Республика Казахстан);  
Миронов Игорь Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
lovegirl1997zv@gmail.com, igmironov@mail.ru

### **ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ, СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Ключевые слова:** физическая сила, специальные средства, огнестрельное оружие, правовые основы.

**Аннотация.** В статье ставится задача изучить правовые основы применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия сотрудниками полиции Республики Казахстан.

Сотрудник органов внутренних дел – это словосочетание, которое знакомо каждому человеку. Прежде всего, сотрудник органов внутренних дел является гражданином своей страны. Вся его деятельность всегда регламентирована законом, будь то обязанности, запреты, либо поощрения. Главным документом, регламентирующим деятельность сотрудника орга-

нов внутренних дел, является Конституция данной страны. На основе Конституции создаются другие нормативно-правовые акты, регламентирующие его деятельность. В Российской Федерации основным законом, помимо Конституции, является Федеральный Закон «О полиции».

Слушатели факультета подготовки иностранных специалистов прибыли в Россию не только для получения высшего профессионального образования, но и для обмена опытом, так как опыт, полученный за рубежом, очень ценен и полезен, например, для такого развивающегося государства как Республика Казахстан.

Сотрудник для защиты себя и других людей, также для предотвращения преступления вынужден применять физическую силу, а иногда и огнестрельное оружие. Основной обязанностью полицейского является защита прав и свобод каждого гражданина. С самого начала поступления на службу каждый молодой сотрудник учится обращаться с огнестрельным оружием, усваивает навыки боевых приемов борьбы. Кроме того каждый сотрудник изучает правовые основы, регламентирующие применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В Республике Казахстан – это закон от 06.01.2011 года «О правоохранительной службе»: глава 8 «Применение сотрудниками огнестрельного и иного оружия и специальных средств».

Ст. 59 главы 8 раскрывает основную сущность применения оружия.

Ст. 60 главы 8 показывает основы применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также специальных средств, в том числе наручников, резиновой палки и других средств. Все условия применения специальных средств и физической силы регламентированы перечнем условий, который определяется Правительством Республики Казахстан. Также сотрудники имеют право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, а также специальные средства во всех случаях, когда настоящим законом разрешено применение огнестрельного и иного оружия (статья 60 главы 8). Эта статья также дополнена пунктами 1 – 2 Закона Республики Казахстан от 29.10.2015 года № 374-V «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам совершенствования деятельности правоохранительных органов и порядка прохождения правоохранительной службы»: «1. Вид специального средства, время начала, и интенсивность его применения определяются с учетом сложившейся обстановки, характера правонарушения и личности правонарушителя.

2. Запрещается применять специальные средства и боевые приемы борьбы в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних, кроме случаев совершения ими нападения, угрожающего жизни и здоровью окружающих, группового нападения либо оказания вооружённого сопротивления».

В статье 61 главы 8 «Применение огнестрельного и иного оружия», описывается в каких случаях возможно применение огнестрельного и иного оружия для защиты граждан, для отражения нападения на сотрудников и членов их семей и многое другое. Также в дополнительных подпунктах описаны пресечения попытки завладения оружием, транспортных средств и многое другое. Так же особый интерес представляет пункт 5 ст. 61 главы 8, в котором говорится об «остановке транспортных средств путем их повреждения, если водитель не подчиняется законным требованиям сотрудника и ставит под угрозу жизнь и здоровье физических лиц». Оружие может применяться для защиты от нападения животных в случаях угрозы жизни и здоровью.

Особое внимание уделяется и запрету применения оружия в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст известен или очевиден, кроме случаев совершения ими вооруженного сопротивления, захвата заложников, транспортных средств, в том числе воздушного судна либо группового нападения.

Если в предыдущих статьях прописаны условия, в которых может или не может применяться физическая сила и огнестрельное оружие, то в ст. 62 главы 8 описывается, на каких основаниях применяется огнестрельное оружие и физическая сила. В данной статье определено то, что каждый сотрудник обязан проходить специальную подготовку и знать о мерах безопасности при применении огнестрельного оружия и физической силы.

Таким образом, анализ нормативно-правовой базы применения огнестрельного оружия, специальных средств, физической силы сотрудниками органов внутренних дел Республики Казахстан позволяет сделать вывод о гуманном характере деятельности полиции данного государства, основным принципом которой является соблюдение и уважение прав и свобод человека и гражданина.

#### Литература:

1. Закона Республики Казахстан от 29.10.2015 года № 374-V «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам совершенствования деятельности правоохранительных органов и порядка прохождения правоохранительной службы».
2. Закон Республики Казахстан от 06.01.2011 № 380-IV ЗРК года «О правоохранительной службе».

Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор  
профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
fppe@yandex.ru

## **«ИННОВАЦИОННОЕ» ОБУЧЕНИЕ В СООТВЕТСВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ НАСТАВЛЕНИЯМИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**Ключевые слова:** огневая подготовка, курс стрельб, профессиональное мастерство, готовность к профессиональной деятельности.

**Аннотация.** В данной статье сделан анализ содержания Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и высказаны критические замечания.

В настоящее время в стране проходит реформа в сфере как высшего, так и среднего профессионального образования. Не оставила она без внимания и огневую подготовку. Подтверждением этому служит приказ МВД РФ: «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», где Министр отмечает: «В целях дальнейшего совершенствования уровня профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к действиям в условиях связанных с применением огнестрельного оружия – приказываю: утвердить Наставление по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации организовать изучение требований Наставления и обеспечить реализацию его положений».

Очередное реформирование можно объяснить требованием Министерства высшего профессионального образования о внедрении инновационных технологий в систему обучения и воспитания курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Во втором разделе Наставления «Организация и проведение стрельб» в пункте 20 указывается, что сотрудниками полиции ежеквартально проводятся стрельбы с использованием средств индивидуальной бронезащиты (СИБ), (бронежилет, специальный шлем и другие) в зависимости от специфики выполняемых оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Почему-то в курсе стрельб мы не нашли ни одного упражнения, которое выполнялось в бронежилете. А этот вопрос требует дополнительного разъяснения, а именно, какие изготовки для стрельбы и как быстро их принимать, чтобы вступить в огневое единоборство, сохраняя при это преимущество.



Практика показывает, что в настоящее время этот вопрос недостаточно изучен, так как в специальной литературе, в теории и практике служебной подготовки ОВД отсутствуют рекомендации по методике обучения стрельбе из боевого оружия в бронежилетах [1, 2], нет научных данных о способах и правилах использования СИБ в процессе оперативно-служебной деятельности.

Исследование, проведенное преподавателями СПБУ МВД России совместно с сотрудниками НПО Специальных Материалов (2004), позволило проанализировать систематику приемов стрельбы из пистолета в СИБ и в обычных условиях. Результаты эксперимента показали, что количество изготовок при стрельбе из пистолета в СИБ сократилось примерно вдвое по сравнению с приемами стрельбы в обычных условиях.

Причинами этому являются:

- ограничение степеней свободы в плечевом поясе и тазобедренных суставах. Бронежилет в зависимости от класса защиты затрудняет производство прицельной стрельбы, стрельбы с двух рук, лежа из различных положений и из автомобиля;

- нарушение устойчивости системы «стрелок – оружие», которая зависит от площади опоры и расположения общего центра тяжести системы.

В результате исследования мы определили особенности обучения стрельбе в бронежилетах и разработали рекомендации, которые необходимо использовать в процессе учебно-тренировочных занятий и оперативно-служебной деятельности:

- при стрельбе с одной руки бронежилеты не являются помехой, и стрельбу можно вести, как в обычных условиях (т. е. без СИБ);

- стрельбу с двух рук лежа, с колена, стоя, из-за укрытия, из автомобиля производить с поддержкой за локоть, выполняя при этом компенсаторные движения (отклонение туловища назад, незначительное сгибание рук, ног и т. д.);

- при стрельбе с двух рук из правосторонней, левосторонней стойки, с колена после передвижения, из положения лежа на спине, из автомобиля значительно уменьшается сектор обстрела, что необходимо учитывать в огневых единоборствах;

- для быстрого извлечения оружия, подготовки его к стрельбе и ведения огня целесообразно на бронежилетах делать нашивную наклонную поясную кобуру;

- чтобы тренировать приемы стрельбы из пистолета в СИБ, необходимо разработать упражнения «стрельба в бронежилетах» и включить их в курс стрельб.

При разработке Наставления по Огневой подготовке авторы почему-то не воспользовались нашими рекомендациями: В.А. Торопов (1999), В.А. Торопов, А.В. Липовка (2004).

В целях повышения эффективности действий с оружием сотрудникам ОВД, военнослужащим ВВ в процессе оперативно-служебной деятельности и боевых дежурств необходимо руководствоваться этими рекомендациями при организации и проведении учебно-тренировочных занятий и служебной подготовки.

Ознакомившись с различными изготковками для стрельбы, необходимо отметить, что стойки, положения, из которых ведется стрельба, должны быть естественными, так как они автоматически принимаются сотрудниками, попавшими в перестрелку. Скованность, излишнее волнение, а также негативные индивидуальные реакции будут только помехой результативной стрельбы. Чтобы избавиться от этих отрицательных явлений, необходимо в процессе тренировок использовать метод «фокусирующей точки». В целях повышения эффективности обучения стрельбе из табельного оружия мы разработала мишени поясные и ростовые (рис.1, 2, 3) «стрельба от бедра», «стрельба с двух рук» как тренировочные так и для контрольной стрельбы.

Название этого метода произошло от того, что по центру черно-белой мишени наносятся большие белые круги, фокусирующие взгляд обучаемого в центр этой мишени. Центр мишени находится в области солнечного сплетения, то есть почти посередине груди (рис. 1).

На мишенях изображены стреляющие в положении для стрельбы – от бедра и с двух рук.

Белые круги на темном фоне фокусируют взгляд обучаемого на мишени, способствуют формированию навыка неприцельной скоростной стрельбы, а в последующем такая стрельба ведется по заданию. Для выполнения упражнения стрелок принимает фронтальную стойку, то есть находится параллельно мишени. Оружие держит двумя руками, руки вытянуты. Левая рука фиксирует правую, которая сжимает рукоятку оружия. Большой палец левой руки – у большого пальца правой.

На ростовых мишенях изображены стреляющие в положении для стрельбы от бедра, с двух рук из фронтальной стойки (рис. 2, 3). Для оценки результатов мишень разбита на зоны поражения, которые обозначены цифрами по категориям тяжести: 8, 10 – сильной тяжести; 6 – средней тяжести; 4 – легкой тяжести.

Анатомические области, выделенные как «зоны поражения», согласно действующим «Правилам по определению степени тяжести телесных повреждений» (М., 1979) и клинической практике военно-полевой хирургии, при огнестрельных ранениях дают опасные состояния для жизни человека. В судебно-следственной практике такие ранения классифицируются как тяжкие телесные повреждения.

Поражение зон сильной тяжести обычно используют для уничтожения преступников, а средней и легкой – для их задержания. На мишенях также показаны зоны степени возможной угрозы. При поражении этих зон

вы выводите преступника из ситуации, создающей опасность или определенную угрозу.

Исходя из сравнительной характеристики стрельбы по мишени № 4 и вышеперечисленным мишеням, обучаемые по опытным образцам мишеней ведут более точную стрельбу. Это говорит о том, что стрельба по этим мишеням мобилизует стреляющих как физически, так и психологически. Это и является ключом решения вопроса на завершающем этапе обучения.

Если стрельба ведется тремя патронами, то результат стрельбы по этим мишеням следует оценивать:

«Отлично» – поразить мишень одной пулей в зоне сильной тяжести, или двумя пулями в зоне средней тяжести, или тремя пулями в зоне легкой тяжести.

«Хорошо» – поразить мишень одной пулей в зоне средней тяжести или двумя пулями в зоне легкой тяжести.

«Удовлетворительно» – поразить мишень одной пулей в зоне легкой тяжести.

Преимущество стрельбы по этим мишеням заключается в том, что перед стреляющим находится преступник реальной внешней комплекции (рост 175 см), несмотря на различные дистанции их удаления от места стрельбы.

Экспертная комиссия СПб ВШ МВД РФ дала высокую оценку этим мишеням (02.12.1994) и рекомендовала оформить их в виде рационализаторских предложений и после утверждения внедрить эти мишени в учебный процесс курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Президент Федерации служб безопасности охранных предприятий Н.Н. Лобутин (1999) на Научно-методическом Совете Федерации высказал мнение о целесообразности применения мишеней Торопова В.А. «стрельба от бедра», «стрельба с двух рук» в процессе служебной подготовки сотрудников ОВД, охранных предприятий и служб безопасности, но авторы Наставления по Огневой подготовке оставили без внимания проблему внедрения и применения этих мишеней в учебно-тренировочном процессе и не включили их в курс стрельб 2012.

А в образцы мишеней КС-2012 вошли следующие №1, 1а, 2, 2а, 2б, 2в, 2г, 3, 3а, 3б и т.д., которые не понятны, то есть, что изображено на этих мишенях, как оценивать их при поражении, какую опасность или угрозу они могут представлять?

В пунктах 50.6; 51.7 авторы Наставления отсоединяют магазин, вместо того чтобы его отделить, как указано в наставлении по стрелковому делу.

В пункте 79 Наставления индивидуальная оценка огневой подготовленности курсантов третьего и четвертого курсов образовательных организаций МВД России складывается из отметок, полученных за выполнение

контрольного упражнения, норматива по огневой подготовке и контрольного теста. А как выставлять оценку курсантам первого и второго курсов?

В пункте 78 авторы отмечают, что индивидуальная оценка огневой подготовленности сотрудника, *«если иное не установлено настоящим Наставлением, определяется...»* Что авторы хотели сказать данным выражением? Непонятно.

К примеру, в самом названии «Наставление по организации огневой подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации», слово *организация* произвольно сокращает содержание Наставления, так как организация рассматривает следующие элементы: планирование огневой подготовки; подготовку руководителей занятий; материальное, финансовое обеспечение и контроль учебных занятий. По логике понятий слово *организация* является лишним, правильно будет: «Наставление по огневой подготовке».

И где в вышесказанном вы видите инновационный подход к обучению огневой подготовке?

В руководящих документах МВД России отмечается, что «...анализ качества подготовки рукописей, учебной литературы, рецензий и другого дидактического материала, представляемых для рассмотрения вопроса об издании, выявил ряд недостатков. В частности: язык и стиль изложения учебного материала часто труден для понимания и усвоения той категории обучаемых, для которой предназначено данное учебное издание; литературное и техническое редактирование выполнено на низком уровне; имеет место большой процент орфографических и стилистических ошибок» [3].

Авторы Наставления оставили без внимания рекомендации начальника Департамента государственной службы и кадров (ДГСК МВД России).

Считаю, что данное Наставление не продуманно, не доработано до конца и требует редакции.

#### Литература

1. Садков А.Н., Медведев В.И., Палехин М.В. Огневая подготовка: учебное пособие. – Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 196 с.
2. Торопов В.А., Садков А.Н., Палехин М.В., Медведев В.И. Огневая подготовка: учебник / под общ. ред. В.И. Третьякова. – Волгоград: ВА МВД России, 2009. – 516 с.: ил.
3. «Требования к подготовке материалов, планируемых к централизованному изданию и присвоению грифа МВД России» от 17.11.2011 года № 21/14/5642

Якоб Андрей Анатольевич, доцент кафедры огневой подготовки,  
Краснодарский университет МВД России  
Россия, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128,  
iakob64@mail.ru

## ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТРЕЛКА

**Ключевые слова:** Специальная выносливость, статическая выносливость, устойчивое удержание, жесткий интервал, экстремальный интервал.

**Аннотация.** В статье раскрыты вопросы, касающиеся современных подходов к освоению и повышению надежности навыков стрелковой подготовки, которая опирается на новые тенденции в подготовке спортсменов к соревнованиям.

Одно из необходимых качеств стрелка, приобретенных им в процессе занятий по огневой подготовке это развитие специальной выносливости.

У стрелков она проявляется в двух направлениях – общая и статическая выносливость. Общая выносливость – это способность спортсмена длительное время выполнять специфическую работу без существенного снижения уровня работоспособности.

Статическая выносливость – способность стрелка длительно и относительно устойчиво удерживать оружие в районе прицеливания.

Многие специалисты в области пулевой стрельбы и огневой подготовки указывают на необходимость воспитания специальной выносливости для повышения результативности в стрельбе.

Для того чтобы выяснить какой степенью выносливости обладают стрелки различной квалификации был использован оптико-электронный тренажер «СКАТТ». Таким образом, было замечено, что стрелки более высокой квалификации способны удерживать оружие без увеличения колебаний до 3-4 минут, у стрелков более низкой квалификации 1,5-2 минуты, а средняя величина времени прицеливания при производстве выстрела составляет 10-12 секунд и 5-8 соответственно. Способность удерживать оружие оценивалась амплитудой колебания пистолета, то есть степенью устойчивости оружия.

Таким образом, различия в параметрах оценки статической выносливости у стрелков различной квалификации дают возможность судить о необходимости развития этого качества.

Кроме того, если высококвалифицированный стрелок способен устойчиво удерживать оружие больше, чем это необходимо для выполнения упражнения, то этот фактор можно рассматривать как повышение запаса специальной выносливости, а следовательно и надежности. У стрелков, не

имеющих запаса статической выносливости, утомление наступает раньше, чем фаза относительной устойчивости оружия, и результативность стрельбы значительно снижается. В связи с тем, что воспитание статической выносливости положительно влияет на развитие относительной устойчивости оружия, которая в свою очередь повышает надежность и качество стрельбы при выполнении как выстрела, так и серии выстрелов, наиболее приемлемыми для развития этого качества могут быть применены методы строго регламентированных упражнений.

Такие методы характеризуются многократным воспроизведением действий стрелка и их элементов в условиях строгой регламентации при управлении ее динамикой. Интервалы отдыха и нагрузок также регулируются. При тренировке стрелка можно применять две группы строго регламентированных упражнений, а именно методы стандартного и переменного интервального упражнения.

Во время удержания оружия мышцы стрелка напрягаются и их работоспособность понижается. Как только деятельность прекращается, работоспособность начинает восстанавливаться. За время жесткого интервала отдыха она не успевает восстанавливаться до исходного уровня. После экстремального интервала отдыха работоспособность, восстанавливаясь, несколько превышает исходный уровень и только после полного отдыха приходит к исходному. Такое свойство мышц позволяет пользоваться различными методами для повышения их работоспособности.

Длительность интервала отдыха устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения с тем, чтобы к моменту очередной нагрузки была гарантирована определенная степень восстановления работоспособности.

На тренировках при отработке элементов упражнений, интервалы отдыха выбираются в основном полные или экстремальные. Для воспитания статической выносливости предпочтение отдают коротким интервалам отдыха. При составлении схем для реализации различных методов тренировки необходимо учитывать индивидуальные особенности обучаемых в удержании оружия. Для этого определяется время наилучшей устойчивости с помощью секундомера. Если стрелок относительно устойчиво удерживает пистолет в течении 15 с, а полный отдых составляет 45 с, тогда для тренировки статической выносливости используется метод повторного упражнения с жесткими экстремальными интервалами отдыха.

Для составления схемы тренировки стрелку необходимо выполнить серию из 4-6 удержаний оружия по 20 с с отдыхом 30 с. Удержание оружия лучше выполнять в единстве с правильной концентрацией внимания на прицельном приспособлении и обработкой спуска, так как при выполнении серии выстрелов спуск курка при работе указательного пальца не должен отражаться на общей устойчивости оружия. Отдых по окончании серии 2-3 мин. В процессе адаптации стрелка к нагрузке время удержания

оружия увеличивается, также может увеличиваться количество серий, больше времени дается и на отдых. В результате повышения плотности и интенсивности такой тренировки работоспособность мышц под воздействием нагрузки повышается.

Схемы тренировки составляют как индивидуально, так и для группы, состав которой может тренироваться вместе по одной схеме. Группу необходимо комплектовать по одинаковому физическому развитию.

Примерная схема тренировки статической выносливости выглядит следующим образом.

4 удержания по 30 секунд с отдыхом 30 с, после серии 2 минуты.

4 удержания по 45 секунд с отдыхом 30 с, после серии 3 минуты.

4 удержания по 60 секунд с отдыхом 45 с, после серии 5 минут.

В зависимости от физической готовности группы количество удержаний в серии и время удержания может увеличиваться или уменьшаться. Схема рассчитывается по времени тренировочного занятия. Такие схемы могут отрабатываться в первой части занятия в качестве разминки либо в основной части или в конце тренировки. Планирование занятия с включением таких схем значительно повышает интенсивность и нагрузку тренировки. По мере адаптации стрелков к нагрузкам схема удержаний должна меняться.

Таким образом, в результате многократных повторений стрелковых упражнений и общей физической подготовки стрелок приобретает необходимое качество – статическую выносливость. Данная методика может использоваться не только в развитии различных специальных качеств стрелка, но и значительно совершенствовать технику стрельбы.

**РАЗДЕЛ IV.**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

УДК 796.034.2

Абрамович Дмитрий Валерьевич, аспирант,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
mrdiman@yandex.ru

**МОТИВАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМ СПОРТОМ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ  
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА**

**Ключевые слова:** физическая культура, массовый спорт, мотивация, здоровый образ жизни.

**Аннотация.** В данной статье представлена информация о проведении педагогического эксперимента на территории города Иркутска и о результатах влияния на детей и подростков занятий физическими упражнениями на спортивных площадках по месту жительства.

XXI век ознаменовал себя веком высоких технологий и развития интернета, которые сегодня являются мощным средством коммуникации миллионов людей, основательно интегрировались в школьное образовательное пространство, обеспечили интересный и занимательный, но при этом малоподвижный досуг, в виде общения в социальных сетях, онлайн игр, интернет-магазинов, просмотра огромного числа видеороликов, последних новинок видеоиндустрии и новостных лент. Последствием такого образа жизни являются гиподинамия и ухудшение здоровья уже в школьном возрасте, рост заболеваемости и снижение функциональных резервов организма.

На сегодняшний день стало очевидным, что если не добиться заинтересованности детей, подростков и молодежи в занятиях физической культурой и спортом, то проблема их неудовлетворительного состояния здоровья будет только обостряться.

В рамках реализации программы «Спорт во дворы» в г. Иркутске были построены более 30 современных многофункциональных спортивных площадок во всех муниципальных округах. Это и определило естественное повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом на территории данного муниципального образования [2]. По данным статистики доля иркутян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения выросла с 16,5 (2010 г.) до 26,5 (2015 г.) %.



Для определения степени влияния занятий физической культурой и массовым спортом на плоскостных сооружениях по месту жительства на учащихся среднего и старшего школьного возраста проведен педагогический эксперимент, в рамках которого обследовали две группы детей и подростков: 1-я группа (контрольная) – дети и подростки посещали уроки физкультуры и одну из спортивных секций 3 раза в неделю по 2 часа (настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон), созданных на базе общеобразовательных учреждений, а 2-я группа (экспериментальная), где школьники также посещали уроки физкультуры в школе и занимались игровыми видами спорта, легкой атлетикой и общефизической подготовкой по месту жительства с той же интенсивностью (3 раза в неделю по 2 часа) с инструкторами-методистами МКУ «Городской спортивно-методический центр» на 20 спортивных площадках. Для определения физической подготовленности обследованных использовались тесты в соответствии с постановлением Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» и порядком его проведения [1, 3, 4].

С целью получения информации об отношении детей и подростков 11-17 лет, участвующих в педагогическом эксперименте, был проведен опрос в начале эксперимента и после его завершения, результаты которого представлены ниже (табл. 1, 2).

Таблица 1

Отношение к занятиям физической культурой по месту жительства учащихся 11-17 лет, участвующих в педагогическом эксперименте

№ п/п	Содержание вопроса	В начале эксп., %		После эксп., %	
		Контр. гр. (n=352)	Эксп. гр. (n=376)	Контр. гр. (n=352)	Эксп. гр. (n=376)
	Нравятся ли тебе занятия физической культурой по месту жительства?				
1.	нравятся	47,8	62,6	51,9	83,4
2.	бывает по-разному	29,1	23,2	34,5	16,6
3.	не нравятся	23,1	14,2	13,6	-

После проведения педагогического эксперимента у детей и подростков 11-17 лет (экспериментальная группа) произошли более значительные изменения в отношении к занятиям физической культурой по месту жительства, чем у их сверстников из контрольной: значения показателя положительного отношения увеличилось с 62,6 % до 83,4 %, «бывает по-разному» сократилось на 6,6 %, отрицательного отношения зафиксировано не было (табл. 1). У школьников из контроля положительное отношение к таким занятиям увеличилось на 4,1 %, доля ответов «бывает по-разному»

увеличилась на 5,4 %, а отрицательное отношение сократилось до значения 13,6 %.

При этом педагогический эксперимент оказал в разной степени положительное влияние на отношение детей и подростков обеих групп к урокам физической культуры: доля положительных ответов (экспериментальная группа) к урокам увеличилась с 48,9 % до 59,7 %, «бывает по-разному» сократилась на 4,8 %, отрицательное отношение снизилось до 20,7 %; а у школьников контрольной группы доля положительных ответов выросла с 47,4 % до 50,3 %, «бывает по-разному» увеличилась на 2,4 %, отрицательное отношение к занятиям снизилось с 30,5 % до 25,2 % (табл. 2).

Таблица 2

Отношение к урокам физкультуры в школе детей и подростков 11-17 лет, участвующих в педагогическом эксперименте

№ п/п	Содержание вопроса	В начале эксп., %		После эксп., %	
		Контр. гр. (n=352)	Эксп. гр. (n=376)	Контр. гр. (n=352)	Эксп. гр. (n=376)
Нравятся ли тебе уроки физкультуры в школе?					
1.	нравятся	47,4	48,9	50,3	59,7
2.	бывает по-разному	22,1	24,4	24,5	19,6
3.	не нравятся	30,5	26,7	25,2	20,7

Таким образом, можно сделать вывод, что организованные занятия по разработанной программе по месту жительства способствовали более значительному положительному влиянию на мотивационное отношение детей и подростков среднего и старшего школьного возраста к занятиям физической культурой как на придомовых территориях, так и к урокам физкультуры в общеобразовательных школах, чем на их сверстников, занимающихся в школьных спортивных секциях. Хочется отметить, что после анализа журналов посещаемости постоянного контингента, участвующего в педагогическом эксперименте, был выявлен ежемесячный процент посещения занятий, в том числе и по причинам отсутствия (табл. 3).

За 12 месяцев эксперимента средняя посещаемость занятий увеличилась с 73,5 % до 85,9 %, при этом отсутствие детей и подростков «по иным причинам» сократилось с 21,9 % до 1,2 %. Эти данные еще раз доказывают эффективность примененной методики и позволяют сделать вывод, что занимающиеся по экспериментальной программе по месту жительства удовлетворены качеством проводимых занятий и стремятся не пропускать их без уважительной причины.

Таблица 3

## Сводные данные журналов посещаемости (n=376)

Месяц	Присутствовали на занятиях, %	Отсутствовали по причине болезни, %	Не ходили по причине отъезда с родителями, %	Отсутствовали по иным причинам, %
сентябрь	73,5	4,6	-	21,9
октябрь	74,1	6,7	-	19,2
ноябрь	76,4	4,2	1,8	17,6
декабрь	78,1	6,9	0,9	14,1
январь	76,9	4,3	7,9	10,9
февраль	81,3	8,4	-	10,3
март	80,2	8,9	1,4	9,5
апрель	84,9	7,3	-	7,8
май	88,3	5,1	2,4	4,2
июнь	91,8	0,5	6,1	1,6
июль	87,7	0,8	9,7	1,8
август	85,9	1,3	11,6	1,2

Анкетирование, проведенное при плановом обследовании в мае 2014 года, с целью получения информации об объеме недельных занятий физическими упражнениями в различных формах позволило получить следующие данные (табл.4) и сделать вывод, что у детей и подростков обеих групп он находится примерно на одном уровне.

Таблица 4

## Результаты анкетирования

Вопрос	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь физической культурой на уроках в школе?	А) Не посещаю – 0 % Б) 1 ч. в неделю – 0 % В) 2 ч. в неделю – 0 % Г) 3 ч. в неделю – 100 %	А) Не посещаю – 0 % Б) 1 ч. в неделю – 0 % В) 2 ч. в неделю – 0 % Г) 3 ч. в неделю – 100 %
2. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь в спортивных секциях (контр. гр.), на спортивных площадках с инструктором (эксп.гр.)?	А) не более 2 ч. – 0 % Б) от 2 до 4 ч. – 11 % В) от 4 до 6 ч. – 89 %	А) не более 2 ч. – 0 % Б) от 2 до 4 ч. – 8 % В) от 4 до 6 ч. – 92 %
3. Сколько часов в неделю Вы занимаетесь самостоятельно (спортивные клубы, спортивные игры во дворе, активные формы отдыха с родителями и т.д.)?	А) не занимаюсь – 52 % Б) от 1 до 2 ч. – 41 % В) от 2 до 3 ч – 7 % Г) от 3 до 4 ч – 0 %	А) не занимаюсь – 37 % Б) от 1 до 2 ч – 39 % В) от 2 до 3 ч. – 21 % Г) от 3 до 4 ч. – 3 %

Полученные анкетные данные самостоятельных занятий показывают, что дети и подростки 11-17 лет, посещающие организованные занятия по месту жительства, более мотивированы на самостоятельные занятия физической культурой в свободное время, чем их сверстники из контрольной групп-

пы, так как у них более четко сформировалась модель поведения на спортивных объектах общего доступа даже при отсутствии тренера или инструктора-методиста. Можно достаточно уверенно говорить о том, что навыки организованных занятий физической культурой по месту жительства с квалифицированным персоналом, приобретенные в ходе эксперимента, закрепляют потребность в активном образе жизни и в последующем.

#### Литература

1. Абрамович Д.В. Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми по месту жительства (на примере Иркутска) / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 62–64.

2. Абрамович Д.В. Влияние дополнительных занятий по месту жительства на физическую подготовленность детей и подростков / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 10 (128). – С. 9 – 12.

3. Андрианов М.В. Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы / М.В. Андрианов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 5. – С. 75–77.

4. Сидорова И.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска : монография : в 3 кн. / И.Ю. Сидорова, И.Н. Герасимова, М.В. Ларина, В.Ю. Лебединский; под ред. проф. Лебединского В.Ю. – Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2012. – Кн. 2. Школьники. – 156 с.

УДК 796.015:796.417.2

Антонова Екатерина Александровна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин;  
Курако Александр Александрович, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
Мельникова Алина Николаевна, студентка  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
Республика Беларусь, , 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,  
9137972@mail.ru

### **ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Ключевые слова:** факторный анализ, физическая подготовка, высококвалифицированные спортсмены

**Аннотация.** При проведении анализа структуры факторов, преимущественно определяющих физическую подготовленность высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, даст нам возможность определять содержание и направление специальной физической подготовки спортсменов различной квалификации.

Спортивное мастерство находит свое объективное выражение в первую очередь в достижениях спортсмена, динамика которого следует на

протяжении долгого времени. При этом неоднократно отмечалось, что для подготовки спортсменов высокого уровня необходимо уже на начальных этапах целенаправленно развивать ведущие качества избранного вида спорта. Поэтому для выявления структуры и состава факторов, преимущественно определяющих физическую подготовленность спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке мы применили факторный анализ.

Под **факторным анализом** понимают совокупность методов, которые на основе реально существующих связей признаков, объектов или явлений дают возможность обнаружить латентные (не доступные и скрытые для непосредственного измерения) обобщающие характеристики организованной структуры и механизм развития изучаемых процессов или явлений [2, 9].

С целью выявления качественной специфичности структуры физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов нами была проведена батарея двигательных тестов, отражающая разные стороны физической подготовленности и включающая:

- прыжковые упражнения для определения скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, прыжок вверх со взмахом и без взмаха руками);
- прыжок толчком двух ног с выполнением максимального количества поворотов для определения уровня двигательной координации [8];
- бег 20 метров – скоростных способностей [1, 10].
- методику тензодинамометрии, которая заключается в анализе и регистрации кривой развития во времени силы мышц – инструментальный контроль скоростно-силовых и силовых возможностей мышц нижних конечностей [3, 7]: определялась максимальная изометрическая ( $F_{max}$ ) и градиент силы мышц ног (отношение  $F_{max}$  ко времени ее достижения) при разгибании в тазобедренном и коленном суставах [1, 3, 4, 6, 10].

Фиксировались регистрируемые показатели в двух попытках, из которых выбиралась лучшая.

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что антропометрические данные имеют большое значение для прыгунов на акробатической дорожке [5, 11], в связи с чем длина и масса тела спортсменов были включены в массив исследования.

Все расчеты проводились на персональном компьютере с помощью стандартной программы для метода главных компонент факторного анализа SPSS (Statistical Package for the Social Science) for Windows [2, 9].

Результаты факторизации матриц интеркорреляции показали, что для прыгунов на акробатической дорожке свойственна определенная факторная структура подготовленности. Так, у высококвалифицированных спортсменов определены три фактора (табл. 1), суммарно охватывающих 96,224 % общей дисперсии выборки. Первый фактор объясняет 66,64 % суммарной дисперсии, второй фактор 22,21 % и третий фактор 7,374 %.

Первый фактор (вклад в общую дисперсию выборки составил 66,64 %) показывает статистически достоверные величины связи с показателями прыжок в длину с места, прыжок вверх со взмахом рук, градиент  $F_{\max}$  лев. ноги, средний градиент  $F_{\max}$  двух ног, двигательная координация и сумма баллов за два обязательных упражнения. Исходя из содержания показателей, вошедших в настоящий фактор, его следует рассматривать как фактор, характеризующий взрывную силу мышц и считать основным для высококвалифицированных спортсменов.

Следующий фактор обнаружил значимую связь длины тела с массой тела, а так же прыжком вверх без взмаха рук, относительного градиента силы двух ног и бег 20 м. Вклад в суммарную дисперсию выборки составил 22,21 %. Судя по приведенным данным, этот фактор, нами может отождествляться как роста-весовые особенности спортсменов, т.е. антропометрические.

Третий фактор был интерпретирован нами как фактор общей силовой подготовленности спортсменов высокой квалификации (вклад 7,374 %). В нем с наиболее высокими факторными весами (коэффициентами) выделялись показатели  $F_{\max}$  правой и левой ног, среднее значение  $F_{\max}$  двух ног, относительная  $F_{\max}$  двух ног, градиент силы правой ноги.

Таблица 1

Факторная структура экспериментальных показателей у высококвалифицированных прыгунов на акробатической дорожке

№ п/п	Показатели	Факторы		
		1	2	3
1	Длина тела	460	751	-325
2	Масса тела	495	825	-216
3	Прыжок в длину с места	764	128	597
4	Прыжок вверх без взмаха рук	660	720	-065
5	Прыжок вверх со взмахом рук	709	619	256
6	$F_{\max}$ пр. ноги	341	245	886
7	$F_{\max}$ лев. ноги	395	266	852
8	Градиент силы пр. ноги	278	-206	938
9	Градиент силы лев. ноги	927	251	231
10	Среднее значение $F_{\max}$ двух ног	373	262	889
11	Среднее значение градиента силы двух ног	849	517	-097
12	Относительная $F_{\max}$ двух ног	131	-205	938
13	Относительный градиент силы двух ног	118	956	055
14	Бег 20 м	-582	-772	-176
15	Двигательная координация	705	501	497
16	Сумма баллов за 2 обязательных упражнения	969	-093	112
Вклад фактора, %		66,64	22,21	7,374
Суммарная дисперсия выборки, %		96,224		

Примечание: нули и запятые факторных весов опущены.

Анализ факторной структуры прыгунов на акробатической дорожке высокой квалификации дает основание определять содержание и направление специальной физической подготовки спортсменов различной квалификации. Исходя из этого, можно сделать вывод, что средства скоростно-силовой подготовки должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие качеств силы и быстроты с целью эффективного выполнения необходимой двигательной задачи.

Таким образом, результаты факторного анализа представляют собой статистическую модель структуры физической подготовленности прыгунов на акробатической дорожке. Однако при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать не только общие тенденции в структуре подготовленности спортсменов, но и индивидуальные особенности конкретного прыгуна, в зависимости от изменений в уровне и соотношении функциональных характеристик, которые им объективно необходимы.

#### Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов на/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.
2. Бююль А. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: [пер. с нем.] / А. Бююль, П. Цефель. – СПб.: М.: Киев: DiaSoft, 2005. – 608 с.
3. Верхошанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 2. – С. 7-11.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
5. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
6. Губа В.П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста. / В.П. Губа, И.В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 31-34.
7. Подготовка акробатов: физическая, техническая, психологическая, тактическая / В.Н. Мкртычан, В.Н. Болобан, В.Н. Коркин. – Краснодар: Краснодарский государственный институт физической культуры, 1993. – 42 с.
8. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8-12.
9. Таганов Д.Н. SPSS: Статистический анализ в маркетинговых исследованиях / Д.Н. Таганов. – СПб.: Питер, 2005. – 192 с.
10. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
11. Физическая подготовка акробатов-прыгунов: учебное пособие для студентов специализирующихся по акробатике и гимнастике / Б.А. Бураков. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 36 с.

УДК 796:005

Арсеньев Василий Александрович, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Ушенин Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Игнатъев Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,

fppe@yandex.ru

## **НАГРУЗКА И ОТДЫХ КАК ВЗАИМОСВЯЗАННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ**

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, физические упражнения, физическое совершенствование.

**Аннотация.** В статье раскрывается влияние физической нагрузки на организм человека и отдых, как взаимосвязанные компоненты упражнения.

Основным средством физического совершенствования людей являются физические упражнения. Под их воздействием происходит укрепление здоровья, воспитание двигательных способностей, совершенствование телосложения и осанки.

Основным показателем, обуславливающим возможность управления физическим состоянием человека с помощью физических упражнений, является их главное свойство, которое называется нагрузкой.

Мышечная работа характеризуется двумя направлениями воздействия упражнений двумя сторонами): внешней (выполненной физической работой) и внутренней (процессами, происходящими в организме человека под влиянием физической работы). Исходя из этого можно констатировать, что нагрузкой в процессе занятий физическими упражнениями является мера их воздействия на организм человека. Нагрузка, таким образом, это не сама физическая работа, а ее следствие, так как она регулируется длительностью (объемом) и интенсивностью мышечной деятельности. В теории и практике физического воспитания эти показатели нагрузки относят к характеристике ее внешней стороны, а сдвиги, которые она вызывает у человека, – к внутренней.

Под объемом нагрузки понимается суммарное количество работы, проделываемой при выполнении физических упражнений, или сумма всех упражнений (действий), которые выполняют занимающиеся за определенный отрезок времени. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера принято оценивать по суммарному километражу (за отдельное занятие, учебный день, неделю, месяц, этап физического совершенства-



ния, период обучения, учебный год), в упражнениях с отягощениями – по суммарному весу поднятых тяжестей или числу подъемов тренировочных снарядов, в гимнастических упражнениях – по суммарному количеству выполненных действий (элементов, комбинаций и т.д.) [1].

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия выполняемых упражнений на организм занимающихся. Она характеризует мощность выполненной работы, ее напряженность во времени.

Интенсивность физической нагрузки в зависимости от особенностей работы и от времени, затраченного на нее, может определяться:

при выполнении одного или нескольких однохарактерных упражнений – по отношению степени напряженности сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма в ходе нагрузки к уровню их функционирования в состоянии относительного покоя;

при выполнении нескольких разнохарактерных упражнений или за все время занятия – по отношению числа упражнений или объема работы, выполненных с повышенной напряженностью, к общему числу упражнений или суммарному количеству проделанной тренировочной работы.

Интенсивность и объем нагрузки находится в обратно пропорциональной зависимости. Максимальные по интенсивности упражнения длятся, как правило, от долей секунды до нескольких секунд (бег на 100 м, прыжок в высоту, метание гранаты). В то же время предельные по объему нагрузки непрерывного характера имеют относительно невысокую интенсивность (марафонский бег).

Физическая нагрузка может быть стандартной (практически одинаковой по своим параметрам в каждой фазе выполнения упражнения или в каждом упражнении в целом) и переменной, меняющейся по ходу упражнения или в каждом упражнении (прогрессирующей, убывающей либо варьирующей). Нагрузка должна соответствовать задачам и этапам процесса физического совершенствования обучаемых. По мере роста тренированности физическая нагрузка постепенно повышается.

Существенным фактором управления нагрузками является использование пауз для отдыха, во время которых происходит восстановление и сверхвосстановление работоспособности организма занимающихся. При этом большое значение имеет не только продолжительность интервалов отдыха, но и его характер. Принято выделять пассивный отдых, характеризующийся относительным покоем и отсутствием активной двигательной деятельности, и активный, заполненный движениями другого характера и другой интенсивности, позволяющими быстрее восстанавливать работоспособность.

Различают интервалы трех типов: ординарные (полные), жесткие (сокращенные), экстремальные (оптимизированные). Ординарный интервал отдыха обеспечивает полное восстановление работоспособности до исходного уровня к моменту выполнения очередного упражнения. Жесткий ин-

тервал отдыха характеризуется тем, что очередная «порция» нагрузки приходится на состояние неполного восстановления отдельных функций или всего организма в целом. Экстремальный интервал отдыха наиболее эффективен. Он отличается от первых двух тем, что очередная «порция» нагрузки после него совпадает с фазой сверхвосстановления (суперкомпенсации) работоспособности, которая наступает вследствие закономерностей вработывания, последствия предшествующей нагрузки и фазового протекания восстановительных процессов. После такого отдыха необходимо давать увеличенную нагрузку, что будет способствовать повышению уровня физического развития.

По результатам исследований, различная длительность интервалов отдыха обусловлена неравномерностью протекания восстановительных процессов. Вначале восстановление идет относительно быстро, затем постоянно замедляется. Так, около 70 % работоспособности восстанавливается за первую треть общего времени отдыха, на вторую треть приходится еще 25 % восстановленных энергоресурсов и лишь 5 % – на оставшееся время. Поэтому выполнение упражнений в различные периоды отдыха вызывает неодинаковые изменения в организме. Это необходимо учитывать при организации занятий с лицами старших возрастных групп, так как у них особенно проявляется зависимость неодинакового восстановления функций после одинаковой нагрузки связи с разным уровнем физической тренированности, а также с большим возрастным диапазоном.

В практике физического воспитания воздействие мало интенсивных упражнений (ускоренная ходьба, бег трусцой, передвижения на лыжах в прогулочном темпе), которое вызывает у занимающихся ЧСС не более 130 уд/мин, относят к нагрузкам «компенсаторной» или «восстановительной зоны». Физическая работа в этом случае продолжается от 4 до 6 ч и требует лишь 20-30 % потребляемого кислорода.

Тренировочные нагрузки, вызывающие повышение ЧСС до 131-150 уд/мин, относятся к «аэробной зоне». Продолжительность такой работы может составлять 2,5-3 ч. Потребление кислорода у слабо подготовленных в физическом отношении составляет 35-45 % МПК, у хорошо подготовленных – 50-60 % от максимума, что соответствует порогу анаэробного обмена (ПАНО).

Физические нагрузки, при перенесении которых частота пульса у занимающихся составляет 151-180 уд/мин, относятся к третьей зоне интенсивности – «смешанной». При продолжительности работы в этих условиях в пределах 40-50 мин величина потребления кислорода достигает максимума, т.е. 80-100 %. Сущность тренировочного воздействия такой нагрузки – в развитии как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

Физические нагрузки, приводящие к повышению ЧСС до 180 уд/мин и более, относятся к «анаэробной зоне». Продолжительность работы в этой зоне интенсивности – 20-60 с. Кроме того, она характеризуется большой ча-

стотой (60-85 цикл/мин) и глубиной (35-45 % ЖЕЛ) дыхания, максимальным потреблением кислорода. При очень высокой интенсивности (ЧСС 196-200 уд/мин) биохимические параметры достигают предельного уровня, в крови накапливается молочная кислота, энергетическое обеспечение мышечной деятельности достигается за счет анаэробных реакций [2].

В процессе занятий физическими упражнениями используются все варианты физических нагрузок. Способы же регулирования нагрузки и отдыха определяют сущность и название методов обучения и развития курсантов в процессе их физического совершенствования.

#### Литература

1. Кудин В.А. Физическая подготовка: Учебник / В.А. Кудин, В.А. Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов [и др.]. – СПб: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 321с.
2. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, Р.Б. Хыбыртов. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

УДК 796.07

Ахматгатин Анвар Амирович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры;  
Черкашин Марк Сергеевич, студент,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
ahmatgatin@list.ru

## **ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ ПРОФЕССИИ ИНЖЕНЕРА-СПЕЦИАЛИСТА ПО ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЯМ)**

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, особенности профессиональной деятельности, профессиональные умения и навыки, вредные условия труда.

**Аннотация.** В статье представлены основные направления профессионально-прикладной физической подготовки на примере профессии инженера – специалиста по телекоммуникациям. Рассмотрены аспекты обеспечения его подготовленности к эффективному осуществлению профессиональной деятельности, а также возможности использования физических упражнений для снижения негативных влияний условий профессиональной деятельности на состояние его здоровья.

В результате развития общества, а вместе с ним и его культуры, появились определенные направления физического воспитания, тесно свя-

занные с различными сферами деятельности человека: образованием, трудовой деятельностью, досугом, укреплением здоровья, военной службой.

Поскольку особенности осуществления трудовой деятельности специалистов на каждом историческом этапе требовали переосмысления и адаптации под новые условия, свойственные соответствующей профессии, их изменения обуславливали развитие направления физической культуры, связанного с подготовкой к данной профессиональной деятельности. Постепенное усложнение специфики профессий привело к тому, что каждая деятельность стала предъявлять свои вполне определенные требования к специалисту, в том числе к его физическим и психическим качествам и способностям, что обусловило формирование в рамках физической культуры такого специфического направления, как профессионально-прикладная физическая подготовка.

В настоящее время различные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки специалистов различных профессий достаточно подробно рассматривались в научной литературе [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и др.].

При этом, под термином «Профессионально-прикладная физическая подготовка» подразумевается не только вид социальной деятельности, направленный на сохранение и повышение профессиональной работоспособности, осуществляемый в процессе целенаправленной двигательной активности и спортивных мероприятий, но и методика обучения, позволяющая существенно облегчить освоение соответствующей профессии.

В ходе проведения данного исследования нами изучались особенности профессиональной деятельности инженера – специалиста по телекоммуникациям, а также разрабатывались методические аспекты его профессионально-прикладной физической подготовки.

При этом был проведен анализ физической и психологической составляющих данной профессии, подготовлена и рассмотрена её профессиограмма. На основе данного анализа были определены основные направления профессионально-прикладной физической подготовки инженера – специалиста по телекоммуникациям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов различных профессий, по нашему мнению, должна выполнять три основные функции:

1. Обеспечивать подготовленность специалиста к эффективному осуществлению профессиональной деятельности.

При этом недостаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности специалиста не может быть в полной мере компенсирован высоким уровнем общей физической подготовленности. Спортсмен сможет достаточно легко освоить профессию только если физические качества и способности, а также двигательные умения и навыки, обеспечивающие успешность соответствующей спортивной деятельности, свойственны условиям данной профессии. Такое явление обуславливает развитие прикладных видов спорта преимущественно в профессиях, связанных с экстремальной деятельностью.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, в свою очередь, также не может в полной мере обеспечить гармоничное развитие присущих человеку физических качеств и способностей, формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков. Она не может заменить собой занятия физическими упражнениями, направленные на разностороннюю физическую подготовку занимающегося, а лишь служит качественным их дополнением.

Несмотря на то, что профессиональная деятельность инженера – специалиста по телекоммуникациям является преимущественно офисной интеллектуальной работой, не требующей значительной степени проявления физических качеств и способностей, эффективность длительной напряженной интеллектуальной деятельности специалиста напрямую обусловлена уровнем его общей физической работоспособности, обеспечиваемой деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом, общая физическая работоспособность, в первую очередь, определяется уровнем общей (аэробной) выносливости. Поэтому формирование общей выносливости является одной из важнейших задач профессионально-прикладной физической подготовки инженера – специалиста по телекоммуникациям.

2. Обеспечивать снижение негативного влияния на состояние здоровья специалиста свойственных соответствующей профессиональной деятельности вредных условий труда.

При выборе упражнений профессионально-прикладной физической подготовки важно учитывать условия труда и технологические особенности конкретной профессии, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, характеристика основных рабочих движений, загруженность отдельных систем организма.

Например, если основная рабочая поза специалиста в положении стоя, восстановительные и профилактические физические упражнения ему рекомендуется проводить в положении сидя или лежа. При основной рабочей позе специалиста в положении сидя или при других неудобных позах, упражнения целесообразно проводить стоя в свободной позе.

Условия профессиональной деятельности инженера – специалиста по телекоммуникациям характеризуются преимущественно сидячей рабочей позой, достаточно низким уровнем двигательной активности и высокой степенью напряженности работы зрительного анализатора.

Данные условия способствуют возникновению патологий, связанных с функцией позвоночника, сердечно-сосудистой системы, появлению лишнего веса тела, снижением остроты зрения.

В связи с этим упражнения профессионально-прикладной физической подготовки инженера – специалиста по телекоммуникациям должны быть направлены на:

- совершенствование силовой выносливости мышц спины;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы;

- профилактику возникновения лишнего веса тела;
- профилактику снижения остроты зрения.

3. Способствовать формированию профессионально-прикладных двигательных умений и навыков.

Возросшая необходимость в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов связана в основном с ускорением научно-технического прогресса и всё большим возрастанием требований к уровню их квалификации. В этих условиях значительно возрастает значимость профилирования процесса физического воспитания, его ориентации на формирование двигательных умений и навыков, определяющих успешность соответствующей профессиональной деятельности.

На предыдущих этапах технического развития, когда человеческий фактор не играл такой важной роли в различных сферах профессиональной деятельности, вопрос владения специалистами прикладными двигательными умениями и навыками не стоял настолько остро.

В настоящее время в связи с интенсификацией труда, значительно повысились требования к качеству подготовки специалистов к конкретным видам трудовой деятельности и, следовательно, возникла необходимость в профилировании физического воспитания специалистов и, в первую очередь, студентов образовательных организаций высшего образования, обучающихся по соответствующим специальностям, с учетом требований избранной профессии.

В частности, для эффективной подготовки будущих специалистов в области телекоммуникаций в образовательных организациях, необходима совместная деятельность профессорско-преподавательского состава кафедр физической культуры и кафедр, реализующих профильные профессиональные дисциплины. В процессе указанной деятельности видится реальным совершенствование методических аспектов профессионально-прикладной физической подготовки специалистов, направленной на совершенствование прикладных двигательных умений и навыков.

На примере профессии инженера – специалиста по телекоммуникациям мы рассмотрели основные направления и аспекты профессионально-прикладной физической подготовки специалистов. Очевидно, что актуальность профессионально-прикладной физической подготовки чрезвычайно высока, при этом её важность будет возрастать в процессе технологического развития.

#### Литература

1. Коровин С.С. Функции профессионально-прикладной физической культуры / С.С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 1997.– № 2. – С. 44-46.
2. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях / Л.П. Матвеев, В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 1996.– № 7. – С. 42-47.

3. Наскалов В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002.– № 10. – С. 55-59.

4. Овчинников В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших образовательных учреждениях МВД России // Научно-метод. журнал «Вестник Волгоградской академии МВД России». – 2010. – № 3. – С. 163–165.

5. Овчинников В.А. Система формирования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 2012. – 48 с.

6. Полянский В.П. Формирование теории и совершенствование практики профессионально-прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В.П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 2008.– № 5. – С. 12-17.

7. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладных форм физической культуры (её содержания и форм) в современном обществе: Дис... д-ра пед. наук / В.П. Полянский. – М., 1999. – 352 с.

8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985. – 138 с.

УДК 796

Бабичева Ирина Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания,  
Ташкентский университет информационных технологий,  
Республика Узбекистан, г. Ташкент, ул. А. Темура, 108,  
doni-joni@mail.ru

## **РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, физическое развитие, физическая активность, сохранение здоровья.

**Аннотация.** статья посвящена разработке и внедрению фитнес-программы для самостоятельных занятий. Программа позволяет студентам повысить двигательную активность и получить необходимые знания и умения для ведения здорового образа жизни.

Исследования многих авторов свидетельствуют о закономерной тенденции к снижению состояния здоровья девушек. Здоровье и учеба студенток взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чтобы студентки успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [3].

В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой студентов. По мнению многих уче-

ных, оптимальный двигательный режим для людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. Но на предмет «Физическая культура», согласно учебному плану, предусматривается всего 2 академических часа в неделю, что составляет при любой организации учебных занятий лишь 16-20 % оптимального суточного объема движений [2].

Вследствие этого важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима студенток. Для этого необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне образовательного процесса. И наиболее доступные в этом плане формы занятий – это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта

Исследования авторов и наблюдения за студентками показали, что в настоящее время проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями нуждается в тщательном изучении и разработке. Отсутствие программы самостоятельных занятий по формированию, укреплению и сохранению здоровья вызывает необходимость ее включения в учебный процесс кафедр физического воспитания не физкультурных вузов [3, 4].

Для реализации данных вопросов было проведено исследование, целью которого было привлечение студенток к самостоятельным занятиям вне рамок учебной программы для повышения их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры, что обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студенток и будет способствовать привлечению их к систематическим занятиям физической культурой.

В начале учебного года было проведено исследование антропометрических данных, функционального состояния и физической подготовленности 65 студенток I курса Ташкентского Университета Информационных Технологий. Данные проведенного обследования были занесены в индивидуальную карту каждой студентки, что позволило им самостоятельно изучить свои показатели, определить свой уровень подготовленности и сравнить его с показателями, соответствующим норме.

На следующем этапе была предложена фитнес-программа для самостоятельных занятий в свободное время по индивидуальному плану, разработанному для каждой студентки. Студентки могли сами выбрать форму занятий, в соответствии с рядом объективных (место жительства, наличие соответствующей спортивной базы (оборудования, инвентаря) и субъективных причин (индивидуальную склонность (тип нервной системы), наличие предварительной подготовки, состояние здоровья).

Студенткам предлагалась индивидуальная карта занятий, с помощью которой они могли самостоятельно выполнять задания, вести самоконтроль физического состояния в течении одного месяца. В конце каждой недели преподаватель изучал карту, отмечал выполнение задания, анализировал показатели. На следующий месяц студенткам выдавалась новая карта. Непременным условием были обязательность в выполнении заданий, проведение самоконтроля и честность в заполнении индивидуальных карт. Девушкам был дан необходимый объем знаний и методических уме-



ний для самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведен инструктаж по проведению самоконтроля.

Разработанная фитнес-программа предполагала соблюдение режима дня, личной гигиены, рациональное питание, ежедневную ходьбу пешком не менее 20 минут и занятия физическими упражнениями 3 раза в неделю с перерывом в 1 день между занятиями. При составлении программы учитывалось сочетание различных по направленности упражнений в одном комплексе с оптимальным нормированием нагрузок по объему и интенсивности, использование различных по построению вариантов занятий и соответствии применяемых средств и методов особенностям женского организма. Каждое занятие включало кардио-нагрузку (медленный бег, аэробика, танцевальная разминка, прыжки со скакалкой), силовые упражнения для основных групп мышц (упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины, задней, передней, внешней и внутренней поверхности бедра, верхнего плечевого пояса), упражнения на равновесие и стретчинг.

Кардио-нагрузка выбиралась индивидуально и контролировалась показателями ЧСС и временем выполнения. Силовую нагрузку контролировали количеством повторений и временем отдыха. Количество повторений для каждой студентки определялось с помощью теста на максимальное число повторений по каждому упражнению. Тест проводился каждые два месяца. В зависимости от результатов максимального теста рассчитывалась тренировочная нагрузка на последующие занятия.

На протяжении всего эксперимента студентки получали консультации по возникающим вопросам в ходе самостоятельных занятий. В индивидуальных беседах преподаватель физической культуры давал рекомендации, анализировал результаты самоконтроля, отвечал на возникшие вопросы. В течение всего периода студентки заполняли индивидуальные карты, где фиксировались результаты самоконтроля. Опираясь на записи в индивидуальных картах, совместно с преподавателем, периодически анализировалась эффективность нагрузки самостоятельных занятий. К концу эксперимента, студентки уже сами вносили коррективы в свою программу.

В целом полученные результаты свидетельствуют, что в ходе нашего исследования студентки получили достаточный объем информации о важности двигательной активности в укреплении здоровья; приобрели практические умения и навыки в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; научились использовать физические упражнения с учётом особенностей телосложения и физической подготовленности; приобрели навыки самоконтроля.

#### Литература

1. Иващенко, Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л., Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. Свет, 2008. – 198 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – С. 72-74.

3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.

4. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 384 с.

УДК 796/799

Бобырев Николай Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта;  
Аввакумов Семён Ильич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,  
Россия, Республика Татарстан, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, 1,  
[nbobyrev@yandex.ru](mailto:nbobyrev@yandex.ru)

### **ПРАВОФЛАНГОВЫЕ «ДИНАМОВСКОГО» ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН**

**Ключевые слова:** 90 – лет ОГО ФСО «Динамо» Республики Татарстан, «Динамовская» спортивная династия: Е. Масленникова, П. Петров.

**Аннотация:** В статье представлена автобиографическая информация о жизни и деятельности одной из самых ярких «динамовских» династий Татарстана – супругов П.Я. Петрова и Е.Д. Масленниковой.

В текущем, 2016 г., исполнилось 90 лет со дня образования ОГО ФСО «Динамо» Республики Татарстан. Идея создания первого спортивного общества в Татарии родилась в коллективе чекистов. 20 января 1926 г. состоялось общее собрание сотрудников и красногвардейцев Татарского Отдела ОГПУ (всего присутствовало 75 человек), под председательством И.А. Кадушина (прибыл в Казань в 1925 г. с должности начальника Тверского губотдела ОГПУ и с августа 1925 г. по август 1927 работал начальником татарского областного отдела ОГПУ, один из первых почётных работников ВЧК-ГПУ) на котором с докладом о проделанной работе организационной комиссии пролетарского, спортивного общества «Динамо» при ТООГПУ выступил А.Я. Шумилин.

На этом собрании также был утверждён Совет спортивного общества «Динамо». На следующий день состоялось первое заседание Правления общества «Динамо» на котором председателем избирается И.А. Кадушин, заместителем – Н.М. Лapidус, и секретарём П. Добронравов. На этом же заседании были определены первые организационные направления деятельности созданного общества и распределены поручения между членами Правления.

## У Д О С Т О В Е Р Е Н И Е

Настоящее удостоверение выдано *Казанскому Спортивному пролетарскому обществу Динамо* в том, что указанное *общество* и представленный *им устав и список учредителей* зарегистрирован в Адм. Отделе НКВД ТСССР под № 371 на предмет функционирования названного *общества* согласно *устава*, что и удостоверяется **23/1. 1926г.**

Наркомвнудел ТСССР	-Усманов-
Врид. Нач. Адм. Отдела	-Апанасов-
Зав. Стол. Регистр.	-Сметанин-

Копия [1]

В Центральном государственном архиве историко-политической документации РТ – хранится датированный 9 апреля 1926 года, документ следующего содержания: В областной комитет ЛКСМ «Уважаемые товарищи! Настоящим доводим до Вашего сведения, что нам организовано и приступило к работе Пролетарское спортивное общество «Динамо». Оно зарегистрировано в Наркомате внутренних дел за № 371 от 23/1-1926 года. Для осуществления физкультурной работы обществом на весенне-летний период организованы и ведут подготовительную работу следующие секции: футбол, теннис, лёгкая атлетика, фехтование, бокс, борьба, Джиу-Джитсу, тяжёлая атлетика, механический спорт (велосипед, мотоспорт и т.д.), конный спорт, охоты и рыболовства, шахматно-шашечная, городков, лапты, стрелкового спорта. Учитывая условия данного времени, общество особое внимание уделяет стрелковому спорту» [2].

За 90 лет существования «Динамо» татарстанские спортсмены внесли достойную лепту в копилку побед не только на уровне республики, но и страны. Неоднократно они занимали пьедесталы почёта как на российских, так и на международных соревнованиях, становились чемпионами и призёрами Европы, мира, Олимпийских игр. Золотыми буквами в летописи «Динамо» РТ вписаны имена чемпионов Олимпийских игр – В. Никоновой, Н. Гилязовой, О. Князевой, Н. Колесникова. Г. Галкиной-Самитовой, Ф. Симашева, О. Даниловой.

На фоне современных спортивных достижений динамовских спортивных коллективов и отдельных спортсменов, нельзя забывать о достижениях «первых» динамовцев в далёких 1920-1930 гг. К плеяде выдающихся спортсменов, организаторов, которые внесли неоценимый вклад в зарождающееся физкультурно-спортивное движение в Татарстане была супружеская пара «динамовцев» – Пётр Яковлевич Петров и Екатерина Даниловна Масленникова.

Петр Яковлевич родился в 1899 году, в Казани – дом их стоял напротив цирка, располагавшегося тогда на «Чёрном озере». В детстве познакомился с борцами-артистами цирка братьев Никитиных и стал выступать в

силовых аттракционах. В 1919 г. П. Петрова как талантливую и разностороннего спортсмена, на учебу в открывшуюся в Москве Главную военную школу физического образования трудящихся (сокр. ГВШФОТ), при Главном управлении ВСЕВОБУЧА (начальник Н.И.Подвойский) и в августе 1920 г. зачисляется ее слушателем. В столице, активно занимаясь легкой атлетикой, Петров не оставляет борьбу. В 1921 году в составе команды борцов ГВШФОТ участвует в соревнованиях в Ленинграде – с легкостью получает жетон и кубок победителя (рис. 1).

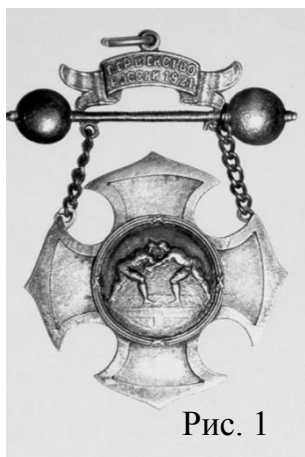


Рис. 1

В школе П. Петров познакомился с Масленниковой Е.Д. (род. В 1899 г., в д. Широкова Кировской области). После окончания школы 2-й степени в 1919 г. Екатерина поступает учиться во 2-ю Военно-окружную школу инструкторов физического образования Приуральского военного округа, а в 1922 г. зачисляется слушательницей ГФШФОТ. Петров и Масленникова стали членами первого спортивного клуба «Академия» образованного при ГВШФОТ. Петров участвовал в первом легкоатлетическом пробеге по Садовому кольцу.

Масленникова выступала от «Академии» в толкании кубика (совр. ядра). Именно тогда ей была выдана первая грамота, нарисованная художником прямо по окончании соревнований с натуры, ведь бланков в то время еще не было (рис. 2). Окончив школу Масленникова Е. устраивается на работу инструктором стрелкового дела в Московское пролетарское спортивное общество (МПСО) «Динамо». В мае 1924 г. Екатерина Даниловна переезжает на Украину, куда в 1923 г. Был откомандирован её муж П.Я. Петров. Из записи в трудовой книжке следует, что Масленникова летом 1924 г. работала руководителем детской площадки при школе 1-й ступени в с. Петrivцы Киевской губернии, а с 4 сентября 1924 г. по 1 августа 1925 г. в 14 полку дивизии легендарного советского военного и политического деятеля, героя Гражданской войны Г.И. Котовского (рис. 3) в Бердичеве, где был расквартирован полк, проживая в маленькой комнатке при стадионе, Петр Яковлевич занимался с красноармейцами легкой атлетикой и борьбой, а Екатерина Даниловна тренирует по разным видам спорта женскую и мужскую группы, выступая и как «инструктор стрелкового дела». В августе 1926 года семья с трехлетним сыном Игорем переехала в Казань. Екатерина Даниловна до 1939 г. работала на разных должностях в Татарском республиканском совете



Рис. 2

Г.И. Котовского (рис. 3) в Бердичеве, где был расквартирован полк, проживая в маленькой комнатке при стадионе, Петр Яковлевич занимался с красноармейцами легкой атлетикой и борьбой, а Екатерина Даниловна тренирует по разным видам спорта женскую и мужскую группы, выступая и как «инструктор стрелкового дела». В августе 1926 года семья с трехлетним сыном Игорем переехала в Казань. Екатерина Даниловна до 1939 г. работала на разных должностях в Татарском республиканском совете

спортивного общества «Динамо». С декабря 1939 г. по октябрь 1956 преподавателем Казанского ордена Трудового Красного Знамени государственного университета имени В. И. Ульянова-Ленина (в 1942-47 гг., 1950-1956 гг. – старшим преподавателем, в 1947-50 гг. и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта).

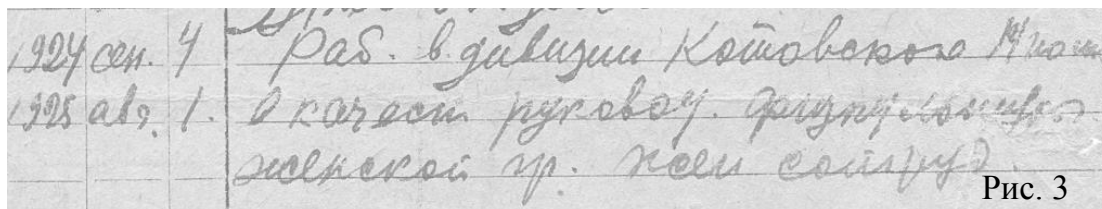


Рис. 3

Спортивные достижения Е.Д.Масленниковой: 1-я рекордсменка СССР по метанию диска. (Москва, спортклуб «Академия», 7.3. 1922 г., вес диска 2 кг); чемпионка Волжско – Камских соревнований 1927 г. (толкание ядра); участница 2-й Поволжской Спартакиады. (Сталинград, 1935 г., теннис – 4 место), Всесоюзной Олимпиады 1928 г. (Москва, метание диска, копья, толкание ядра), 1-го зимнего Всетатарского праздника физической культуры (конькобежный спорт). В 1935 г. Масленникова награждается значком Осоавиахима и РККА «Ворошиловский стрелок» 2 – степени.

Приехав в Казань, Пётр Данилович устроился инструктором ФСО «Динамо» и по совместительству, занимал должность директора динамовского стадиона. С 1935 г. он работал комендантом испытательного аэродрома одного из военных заводов Казани.

В 1926 г. на матчевой встрече легкоатлетов Москвы и Казани П. Петров первенствовал в десятиборье и до нач.1930 г. входил в десятку сильнейших многоборцев РСФСР.

Вплоть до зрелого возраста супруги Петров и Масленникова принимали участие во многих соревнованиях ведомственного, городского и республиканского масштаба, были неоднократными рекордсменами в своих любимых видах спорта. Об этом говорят многочисленные грамоты, дипломы, а также памятные спортивные медальоны (в 1920 г. отливались из чистого серебра) (рис. 4, 5, 6).



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

Среди спортивных наград супружеской четы имеются также грамоты «За активную работу по военной и физической подготовке населения», «За достижения в работе по физической культуре». Им вручена медаль «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг.»

Истинно пророческими оказались слова, адресованные слушателям первого набора ГФШФОТ, профессора В.В. Гориневского (руководителя научного отдела школы, видного представителя научной, педагогической мысли в области физического воспитания, ученика и последователя П.Ф. Лесгафта), который писал: «...прекрасный состав учащихся; в большинстве это были энтузиасты физической культуры, многие из которых (в последующее время) стали занимать видные руководящие посты в области физической культуры; много вышло из этой школы методистов физического воспитания ...».[3]

#### Литература

1. НА РТ Ф.Р-5852 оп.1, д. 742, л.1
2. ЦГА ИПД РТ, ф. 4034, оп. 7, ед. хр. 10, л 72
3. Чудинов И.Г. Валентин Владиславович Гориневский / И.Г. Чудинов // Теория и практика физической культуры. – 1947. – № 2. – С. 58-64.

УДК 612.21

Бояркина Анжелика Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультуры  
Калининградский государственный технический университет  
Россия, 236022, г. Калининград, Советский проспект 1,  
angelika6131@yandex.ru

### **АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ТОНУСА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

**Ключевые слова:** персональный компьютер, студенты, вегетативная нервная система, вегетативный тонус, длительная работа

**Аннотация.** Возрастающая роль информационных технологий в процессе обучения предъявляет повышенные требования к сохранению высокого уровня работоспособности, определяющийся процессами, происходящими в вегетативной нервной системе

Модернизация современного процесса обучения в техническом вузе происходит за счет увеличения доли информационной компоненты на всех этапах обучения: от аудиторной нагрузки до дистанционных форм обучения для студентов с ограниченными возможностями. С одной стороны, это значительно экономит время выполнения задания и расширяет техниче-

ские возможности для выполнения различных заданий. С другой стороны, возрастает доля умственной нагрузки с преимущественным воздействием на зрительный анализатор и снижается двигательная активность студентов.

Для успешного выполнения заданий при длительной работе на персональном компьютере необходимо сохранять оптимальную работоспособность, которая в немалой степени определяется процессами, происходящими в вегетативной нервной системе.

С целью изучения изменения тонуса вегетативной нервной системы при длительной работе на компьютере нами был поставлен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 38 студентов различных факультетов 1-2 курсов Калининградского государственного технического университета освобожденных от практических занятий по физической культуре.

В ходе исследования испытуемым предлагалось производить набор незнакомого текста в течение одного часа. Для контроля за работой кардиореспираторной системы до начала исследования, через 15-минутные интервалы и по окончании исследования нами определялась частота дыхания (ЧД), уровень артериального давления (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Изменение тонуса вегетативной нервной системы определялись на основании расчета вегетативного индекса Кердо и индекса Хильдебранта.

Под вегетативным тонусом физиологи подразумевают более или менее стабильные характеристики состояния вегетативных показателей в период «относительного покоя», т.е. расслабленного бодрствования [1].

Во время длительной работе на компьютере (ПК) наблюдается поэтапное утомление различных функциональных систем организма пользователя, приводящее к развитию утомления и стойкому снижению работоспособности.

Одним из главных маркеров функциональной готовности организма к нагрузке является реакция сердечнососудистой системы. Уровень функционирования центрального и периферического кровообращения и частоты сердечных сокращений зависит от преобладания парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы [3]. Наиболее простым показателем функционального состояния вегетативной нервной системы, отражающим соотношение возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов, является вегетативный индекс Кердо (ИК), рассчитанный нами по формуле:

$$ИК = \left(1 - \frac{Д}{П}\right) \times 100$$

где Д – диастолическое давление, П – пульс [3].

У здорового человека значение индекса Кердо близко к нулю, при преобладании симпатического тонуса отмечается его увеличение, парасимпатического – снижение, он становится отрицательным. При равновесии вегетативной нервной системы ИК = 0 (табл. 1).

Таблица 1

Изменение значений вегетативного индекса Кердо при длительной работе на компьютере

Временной промежуток	Состояние эйтонии	Симпатикотония	Парасимпатикотония	Выраженная симпатикотония	Выраженная парасимпатикотония
До исследования	18	8	1	10	1
15 мин	14	12	2	9	1
30 мин	18	12	2	4	2
45 мин	21	8	3	5	1
60 мин	21	9	2	4	2

Исследования показали, что до начала экспериментального исследования у студентов в 47,4 % случаев наблюдается уравновешенность симпатических и парасимпатических процессов в вегетативной нервной системе; 21,1 % респондентов находились в состоянии симпатикотонии; 2,6 % – в состоянии парасимпатикотонии; 2,6 % в состоянии выраженной парасимпатикотонии и 26,3 % в состоянии возбуждения, характеризующее состояние выраженной симпатикотонии.

Наибольшие качественные изменения наблюдались на 45 минуте исследования: в 50 % случаев наблюдаются резкие изменения показателей индекса Кердо как в сторону нормализации тонуса, так и в сторону повышения возбудимости (состояние выраженной симпатикотонии) или торможения (состояние парасимпатикотонии).

На протяжении всего эксперимента находились в состоянии эйтонии 21,1 % респондентов; у 2,6 % респондентов фиксировалось состояние парасимпатикотонии; в 5,2 % случаев – состояние симпатикотонии.

Одним из интегральных показателей вегетативного тонуса человека является индекс Хильдебранта, отражающий взаимосвязь частоты сердечных сокращений и частоты дыхания [2]. Рассчитывается индекс по следующей формуле:

$$Q = \text{ЧСС} / \text{ЧД}$$

где ЧСС – число сердечных сокращений в 1 мин; ЧД – число дыханий в 1 мин.

Значение коэффициента, колеблющееся в пределах от 2,8 до 4,9, свидетельствует о нормальных межсистемных соотношениях в организме пользователя (табл. 2).



Таблица 2

## Изменение показателей индекса Хильдебранта при длительной работе на компьютере

Временной промежуток	Состояние эйтонии	Симпатикотония	Парасимпатикотония
До эксперимента	26	11	1
15 мин	22	13	3
30 мин	24	11	3
45 мин	25	10	3
60 мин	22	13	3

На момент начала эксперимента 26 респондентов (68,4 %) имеют нормальные показатели индекса Хильдебранта, у 11 человек (29 %) значение индекса выше нормы, у 1 респондента (2,6 %) показатель ниже нормы.

Через 15 минут исследования наблюдается сдвиг равновесия в сторону симпатикотонии – 34,2 % респондентов. Количество студентов с фиксированной эйтонией снижается до 57,9 %. Возрастает количество студентов со сдвигом тонуса вегетативной нервной системы в сторону парасимпатикотонии – 7,9 % респондентов.

На 45 минуте исследования наблюдается максимальное увеличение количества испытуемых с нормальными показателями индекса Хильдебранта, при этом на протяжении всего исследования количество студентов, у которых доминировал парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, остается стабильным.

По окончании исследования количество респондентов, показавших состояние симпатикотонии, увеличивается, что может свидетельствовать о состоянии эмоционального подъема в связи с окончанием эксперимента.

В течение всего периода экспериментального исследования у одной студентки зафиксированы показатели индекса Хильдебранта ниже нормы, свидетельствующие о стойкой парасимпатикотонии. Максимальное снижение показателя наблюдается на 45 минуте исследования.

Трое респондентов на протяжении всего периода исследования находились в состоянии симпатикотонии.

Весь период эксперимента в состоянии эйтонии, полного равновесия между симпатической и парасимпатической системами, находились лишь 13 респондентов, что составляет 34,2 %.

Исходя из данных экспериментального исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Сдвиг вегетативного тонуса в сторону симпатикотонии происходит за счет изменения частоты дыхания в сторону брадипноэ на фоне учащенного сердцебиения, а в сторону парасимпатикотонии – за счет изменения частоты дыхания в сторону тахипноэ на фоне нормальной частоты сердечных сокращений.

2. Наибольшие количественные и качественные изменения всех регистрируемых параметров наблюдаются на 45 минуте исследования.

3. Можно предположить, что во время выполнения однообразной монотонной длительно выполняемой работы наблюдается одновременное повышение влияния и симпатического и парасимпатического отдела на основные системы жизнеобеспечения.

#### Литература

1. Богданов Н.Н., Галунов В.И., Макаров П.А. Патент РФ БШ (11) 2166906 (13) С1 «Способ оценки вегетативного статуса человека». Регистрационный номер 2000119583/14.

2. Вейн А.М. Вегетативные расстройства. М.: Медицинское информационное агенство 2003 – 752с.

3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо – М,1988. – 288с.: ил.

УДК 796 : 005.591.6

Брель Павел Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
физического воспитания;

Непомнящих Станислав Олегович, студент;

Калькова Анастасия Николаевна, студентка;

Осман Хаджи Сулейман Ахмад (Сирия), студент 6 курса лечебного  
факультета,

Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия, , 664003, г. Иркутск, ул. Красного восстания, 1,

stas-nepomn@ya.ru

## **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ПАТОЛОГИИ КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ У СПОРТСМЕНОВ**

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые патологии, внезапная смерть, смертность, кардиальные причины внезапной смерти, внезапная смерть спортсменов

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные причины внезапной смертности у спортсменов, рассмотрены сердечно-сосудистые патологии как основной фактор внезапной смерти у спортсменов. Проанализированы источники литературы по данной проблеме. Проведена исследовательская работа с обучающимися 10-11 классов МБОУ «Гимназия» г. Шелехова. Сделано заключения о профилактике внезапной смерти у спортсменов.

Смерть во время занятий спортом – страшное происшествие. Именно потому врачи всегда должны знать ответ на вопрос, почему она произошла, в чем причина и как предотвратить повторные случаи. Под понятием «внезапная смерть в спорте» подразумеваются случаи смерти, наступившей конкретно во время нагрузок, а также в диапазон с 1-24 часов с момента появления первых симптомов, заставивших пациента изменить или прекратить свою деятельность. По распространённой классификации А.Г.

Дембо (1989) причины внезапных смертей можно разграничить на три группы:

- В первую группу выносят нераспознанные врачом заболевания спортсменов, которые имели место до начала занятий спортом. А.А. Белый (1981) считает, что такие смерти составляют 78,6 % от всех случаев. Физическое перенапряжение в этих случаях является провоцирующим фактором, ведущим к патологическим изменениям в организме.

- Во вторую группу выделяют заболевания, возникающие вследствие неправильно дозируемой нагрузки, ведущей к внезапной смерти.

- К третьей группе относят травмы живота, головы и грудной клетки.

Проблема внезапной смерти в спорте насчитывает свое существование более 2500 лет. Впервые случай внезапной смерти был зафиксирован еще в 490 году до н. э., когда молодой греческий солдат умер сразу после преодоления расстояния от Марафона до Афин, чтобы сообщить о победе греков над персами. Большую актуальность эта проблема приобрела в начале 2005 года, когда FIFA высказалась о вступлении в силу новых критериев, касающихся медицинского обследования футболистов в целях профилактики внезапной смерти. Связано это было с тем, что накануне на соревнованиях на поле погибло три футболиста: Миклош Фехер, Марк Вивьен Фоз, Неджид Ботоньич [7].

По научным данным, именно скрытые, нераспознанные заболевания сердца являются наиболее частой причиной внезапной смерти у спортсменов. Как можно наблюдать из рис. 1, около 90 % случаев ВС составляет кардиальная патология, иначе говоря, в большинстве случаев мы говорим о внезапной сердечной смерти (ВСС). На 7 % несердечных причин приходится: 2 % – бронхиальная астма, 1,5 % тепловой удар, 1 % – травмы, 1 % – передозировка препаратов, 1,5 % – другие причины. Выраженная гипертрофия миокарда занимает первое место среди причин внезапной сердечной смерти спортсменов и составляет около 30% от всех случаев.

Проблема соответствия возможностей сердечно-сосудистой системы уровню тренировочных и соревновательных нагрузок является одной из основных клинических проблем всей спортивной медицины. Сердечно-сосудистая патология занимает первое место по причине смертности людей. В США, Финляндии такая смертность снижена на 55 % и 65 %. В остальном мире смертность, связанная с заболеваниями сердца и сосудов, ежегодно возрастает в пределах 2-3 %. Анализ случаев внезапной кардиальной смерти спортсменов в Италии, за период с 1979 по 2004 г., показал, что смертность спортсменов в 2-3 раза выше, чем у обычного населения. Частота таких смертей, с 1993 г. по 2006 г. увеличилась в 2 раза, в отличие от предыдущих годов. Риск внезапной сердечной смерти у спортсменов в 7-10 раз превышает таковой у обычных людей [3].

Нами было проведено анкетирование учащихся 10-11 классов МБОУ «Гимназия» г. Шелехова. Из двух классов было отсеяно 40 человек, занимающихся в спортивных секциях. Этим учащимся была предложена анке-

та, направленная на выявление ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что более 40 % учащихся имели ранние признаки сердечно-сосудистых патологий, что говорит о распространённости изучаемой нами проблемы в образовательных учреждениях. Чтобы данные патологии не давали о себе знать в большей степени, этим учащимся было предложено прохождение обследования у кардиолога

Таблица 1

Результаты анкетирования 10-11 классов МБОУ «Гимназия» г. Шелехова

	10 классы	11 классы
Имеются сердечно-сосудистые патологии	44%	45%
Сердечно-сосудистые патологии отсутствуют	56%	55%

Патологическое изменение в миокарде обычно вызывается чрезмерным напряжением, и, соответственно, это приводит к развитию сердечной недостаточности. Изменения могут стать необратимыми, если нагрузки не прекращаются своевременно. Из-за нарушений функций проводимости при трепетании желудочков может наступить внезапная смерть. Если смерть не наступила, тогда развивается кардиосклероз, то есть в местах некроза мышечных волокон развивается соединительная ткань в виде рубцов. Всё это ведет к тому, что развивается хроническая сердечная недостаточность, ухудшается работа сердца. Патологическое изменение сердца может выражаться в дистрофии миокарда. Влиять на процесс может не только физическая нагрузка, но и эмоциональное состояние, например, стрессы [4]. Даже у здорового человека при неправильно дозированных нагрузках, чрезмерных физических упражнениях вполне могут развиваться заболевания сердечно-сосудистой системы. Это и нарушения ритма, и гипертоническое, и гипотоническое состояние, и множество других патологий сердечно-сосудистой системы. Заболевания сердечно-сосудистой системы у спортсменов требуют пристального внимания со стороны как спортивного врача, так и тренера [1, 2].

В статье Northcote R.J. и Ballantyne D. приведены следующие основные меры профилактики внезапной смерти [5]:

- Ежегодно проходить медицинские обследования;
- избегать интенсивных упражнений;
- человек должен выбрать для себя спорт, подходящий для его возраста и физического состояния;
- срочно реагировать на ранние признаки болезни;
- избегать перегрева организма, так как высокая температура повышает частоту сердечных сокращений и, как правило, вызывает аритмию;
- избегать курения.

В наше время, без сомнений, наблюдается прогресс в плане диагностических мероприятий внезапной смерти среди спортсменов любого класса. Вводятся новые стратегии выявления соответствующих заболеваний и предотвращения случаев внезапной смерти посредством выявления спортсменов из групп повышенного риска и отстранения их от принятия участия в соревнованиях. Спортивные учреждения, спортсмены, тренеры и врачи должны оказывать взаимную помощь друг другу в организации, разработке и принятии мер, направленных на выявление заболеваний сердечно-сосудистой системы и предотвращение случаев внезапной смерти [6].

#### Литература

1. Дембо А.Г. О перенапряжении здорового и больного сердца // Клин. мед. – 1966. – № 11. – С. 50-59.
2. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология. – Гиппократ. – 1995. – 446 с.
3. Карпман В.Л. Дилатация сердца и гипертрофия миокарда у спортсменов. – М., 1973.
4. Смоленский А.В., Любина Б.Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 39-42.
5. Northcote R.J., Ballantyne D. Sudden cardiac death in sport. Br Med J. – 1983. – vol. 287. – pp. 1357-1359.
6. Boraita A. Sudden Death and Sport. Is There a Feasible Way to Prevent it in Athletes? Rev Esp Cardiol. – 2002. – vol. 55. – № 4. – pp. 333-336.
7. Макаров Л.М. Внезапная смерть в спорте: причины и пути профилактики // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. – 2009. – № 4. – С. 17-22.

УДК 796

Буйкова Ольга Михайловна, кандидат биологических наук,  
доцент кафедры физического воспитания,  
Иркутский государственный медицинский университет  
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,  
olga\_buikova@list.ru

## **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ДИНАМИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Ключевые слова:** физическая культура, динамические наблюдения, студентки подготовительной группы.

**Аннотация.** Представлены результаты исследования физического развития, физической работоспособности и максимального потребления кислорода (МПК) у студенток, занимающихся физической культурой в подготовительной медицинской группе в течение первых двух лет обучения в вузе. Отмечен статистически значимый прирост массы тела и индекса массы тела (ИМТ) при снижении физической подготовленности девушек.

Обязательной составляющей любого педагогического процесса является всесторонняя оценка результатов обучения и своевременная коррекция содержания рабочих программ и другой учебной документации. При реализации дисциплины «Физическая культура» в вузе для решения данной задачи, наряду с другими мероприятиями, необходимо осуществление мониторинга физической подготовленности и морфофункциональных показателей обучающихся.

Целью исследования была оценка результатов динамического наблюдения за студентками одной из учебных групп в течение первых двух лет обучения в вузе. Для этого в начале и в конце каждого курса проводились антропометрические измерения в соответствии с рекомендациями Мартиросова Э.Г., Никитюка Б.А. и др., которые включали определение массы тела, роста и обхватных размеров различных сегментов тела с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ) и отношения окружности талии к окружности таза (частное от деления показателя окружности талии на показатель окружности таза). Дополнительно к обязательному контролю развития основных физических качеств занимающихся проводился тест  $PWC_{170}$ .

Под наблюдением находились 15 девушек Иркутского государственного медицинского университета (ИГМУ), отнесенных по результатам медицинского осмотра в подготовительную медицинскую группу. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программ Excel и BIOSTAT. В качестве центральной тенденции использовалась медиана (*Me*), а вариабельность значений выборки представлена интерквартильным размахом (значениями 25-го и 75-го перцентилей (*LQ*; *UQ*)). Учитывая множественность сравнений зависимых выборок, применялся ранговый двухфакторный анализ Фридмана.

В подготовительную медицинскую группу относятся лица с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Однако при этом у них часто выявляют низкие показатели физического развития, а также неадекватную реакцию на стандартную нагрузочную пробу. Анализ исходных данных показал, что у обследованных девушек масса тела и ИМТ были ближе к нижней границе нормы (табл. 1). Наряду с этим отношение окружностей талии и таза оказались достаточно высокими 0,74 (0,74; 0,8) (при норме до 0,8). В конце первого года обучения в вузе выявлен статистически значимый прирост массы тела и ИМТ ( $p < 0.05$ ). Наблюдалась также тенденция к увеличению обхватных размеров тела и соотношения окружностей талии и таза.

Таблица 1

Показатели физического развития,  $Me(LQ; UQ)$ 

Показатели, единицы измерения	Начало первого семестра	Конец второго семестра	Начало третьего семестра	Конец четвертого семестра
	1	2	3	4
Масса тела, кг	51,0 (51,0; 61,0) $P_{1-2}<0,05^*$	54,8 (52,7; 64,7)	56,7 (53,1; 71,7)	55,8 (52,6; 69,7) $P_{1-4}<0,05$
ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	20,2 (17,0; 25,1) $P_{1-2}<0,05$	20,6 (17,9; 26,6)	21,2 (17,7; 27,0) $P_{1-3}<0,05$	21,0 (17,6; 27,7) $P_{1-4}<0,05$
ОГК** <sub>пауза</sub> , см	84,5 (80,0; 88,0)	85,3 (82,0; 89,0)	86,5 (84,0; 95,0)	85,5 (84,0; 96,2)
ОГК <sub>вдох</sub> , см	89,0 (86,5; 97,0)	89,0 (86,5; 99,0)	92,0 (86,0; 100)	91,5 (86,0; 101)
ОГК <sub>выдох</sub> , см	81,3 (78,0; 87,0)	80,5 (80,0; 88,0)	84,5 (80,0; 90,5)	82,3 (79,0; 92,5)
ОГК <sub>экскурсия</sub> , см	8,0 (7,5; 9,0)	7,8 (7,0; 10,0)	8,5 (8,0; 9,5)	6,3 (5,8; 11,0)
О.***правого плеча в спокойном состоянии, см	24,4 (24,0; 30,0)	24,5 (24,0; 29,0)	25,0 (23,0; 30,0)	24,5 (23,8; 31,0)
О.правого плеча в напряженном состоянии, см	25,8 (25,0; 31,0)	26,3 (25,0; 30,5)	26,1 (25,0; 32,5)	25,8 (25,0; 32,5)
О.левого плеча в спокойном состоянии, см	24,3 (23,2; 29,0)	24,4 (23,5; 27,0)	24,8 (23,0; 30,0)	24,5 (24,0; 30,5)
О.левого плеча в напряженном состоянии, см	26,0 (25,0; 30,0)	25,8 (25,0; 29,0)	25,8 (24,5; 31,5)	26,0 (25,0; 32,0)
О.правого предплечья, см	23,0 (22,5; 25,0)	23,5 (23,0; 25,5)	23,8 (22,5; 26,5)	23,4 (22,0; 27,0)
О.левого предплечья, см	23,0 (22,0; 26,0)	23,5 (22,5; 25,0)	23,7 (22,0; 26,0)	23,4 (22,5; 26,4)
О.правого бедра, см	53,5 (53,0; 60,0)	54,8 (53,5; 61,0)	56,3 (52,5; 63,5)	55,5 (52,7; 63,0)
О.левого бедра, см	53,1 (51,5; 60,0)	54,1 (53,2; 60,8)	55,8 (52,5; 63,0)	55,0 (52,0; 62,7)
О.правой голени, см	34,3 (33,0; 39,0)	34,7 (33,3; 39,5)	34,9 (33,5; 40,0)	34,5 (33,0; 40,0)
О.левой голени, см	33,5 (33,0; 39,0)	33,8 (33,5; 39,1)	34,0 (33,7; 40,0)	33,7 (33,0; 40,0)
Отношение о.талии к о.таза	0,74 (0,74; 0,8)	0,76 (0,75; 0,81)	0,77 (0,75; 0,83)	0,75 (0,74; 0,79)

Примечание:

\* $P_{1-2}<0,05$  – статистически значимые различия между показателями первого и второго семестра при  $p<0,05$ ;

\*\*ОГК – окружность грудной клетки;

\*\*\*О. – окружность

Оценка физической работоспособности по тесту  $PWC_{170}$  и МПК выявила тенденцию к снижению данных показателей, как в течение первого, так и к концу второго учебного года (табл. 2). Наряду с этим следует отметить низкий уровень развития общей выносливости по результатам в беге на 2000 метров. Подобная ситуация наблюдалась при тестировании студенток основной медицинской группы ИГМУ и других вузов [1].

Таблица 2

Показатели физической работоспособности и МПК,  $Me (LQ; UQ)$

Показатели, единицы измерения	Начало первого семестра	Конец второго семестра	Начало третьего семестра	Конец четвертого семестра
	1	2	3	4
$PWC_{170}$ , кгм/мин	603 (585; 734)	574 (547; 648)	641 (584; 903)	594 (540; 683)
$PWC_{170}$ , кгм/мин/кг	11,3 (9,0; 14,4)	10,3 (10,0; 11,9)	10,9 (10,8; 12,0)	10,8 (9,9; 13,2)
МПК, л/мин	2,27 (2,23; 2,49)	2,22 (2,17; 2,34)	2,33 (2,23; 2,78)	2,25 (2,16; 2,4)
МПК, мл/мин/кг	45,2 (40,1; 47,9)	40,32 (39,4; 43,6)	40,39 (39,2; 43,4)	40,1 (39,5; 45,7)

Одним из требований к допустимой физической нагрузке в подготовительной медицинской группе является организация дополнительных занятий для студентов данной группы с целью улучшения их морфофункциональных показателей. Однако, учитывая сложившиеся условия (и прежде всего недостаточное материально-техническое оснащение кафедр физического воспитания вузов), необходимо мотивировать обучающихся на самостоятельные занятия физическими упражнениями [1, 2]. А при освоении теоретического и методико-практического разделов учебной программы следуют особое внимание уделять физиологической характеристике разных видов двигательной активности, обоснованности их выбора с определением оптимального объема и интенсивности нагрузки. Для этого важно научить студентов самостоятельно оценивать свои возможности, используя имеющуюся информацию о состоянии здоровья, уровне физического развития и подготовленности.

Таким образом, динамическое наблюдение за девушками подготовительной медицинской группы в течение первых двух лет обучения в вузе выявило тенденцию к снижению физической работоспособности и МПК со значительным увеличением массы тела и ИМТ. Учитывая при этом, что показатели соотношения окружностей талии и таза практически достигли верхней границы нормы, следует сделать вывод о возможном увеличении жирового компонента массы тела студенток.



В связи с тем, что средние показатели ИМТ и окружности талии (68,5 (66,0; 82,0) см) у студенток обследуемой группы все еще находятся в пределах нормы, снижать их не требуется. Однако для улучшения функционального состояния кардиореспираторной системы необходимо значительное увеличение объема аэробных циклических нагрузок.

#### Литература

1. Прошляков, В.Д., Никитин А.С. О необходимости формирования у студентов медицинского вуза мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом // Российский медико-биологический вестник им. академика И.П. Павлова. – 2015. – № 4. – С. 121-125.

2. Рахматов А.И., Германов Г.Н., Аннамырадова Л.Г. Мониторинг состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности девушек 17-20 лет при переходе из школы в вуз и по годам обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 223-229.

УДК 796:005

Вяткин Антон Андреевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Оруджев Агадаш Мухьедин, старший преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Мясников Юрий Михайлович, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
fppe@yandex.ru

## ОСОБЕННОСТИ НЕУРОЧНЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Ключевые слова:** неурочные формы проведения занятий по физической культуре.

**Аннотация.** В статье раскрыта методика построения малых форм занятий в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей, состояния здоровья, других индивидуальных особенностей и некоторых внешних обстоятельств.

Физическая культура достаточно прочно связана с различными сферами жизни общества, глубоко проникнута в систему образования и воспитания, сферу производственной деятельности, режим здорового отдыха.

Типичными признаками, отличающими так называемые малые формы от крупных, являются следующие:

относительно узкая направленность деятельности, так как в рамках малых форм решаются в основном частные задачи, реализация которых не

всегда гарантирует кардинальные сдвиги в физическом состоянии занимающихся;

сравнительно небольшая продолжительность занятия, так как некоторые из них (физкультпаузы, физкультминуты и т.д.) представляют собой кратковременные сеансы или серии физических упражнений;

отсутствие строго регламентированной структуры занятия;  
относительно невысокий уровень физических нагрузок.

Все это подтверждает дополнительную роль малых форм в общей системе физического воспитания. В то же время нельзя недооценивать значения этих форм физического совершенствования в оптимизации текущего функционального состояния занимающихся. Методика построения малых форм занятий зависит от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей, состояния здоровья, других индивидуальных особенностей и некоторых внешних обстоятельств [1].

Одной из наиболее распространенных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности является утренняя физическая зарядка. Она предназначена для оптимизации перехода от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности. Разминка, составляющая основу утренней гигиенической зарядки, сориентирована не на оперативную подготовку к какому-либо виду двигательной деятельности, а на постепенную активизацию функций организма, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса. Вместе с тем на зарядке решаются и другие вопросы совершенствования физической тренированности и формирования осанки, однако без излишней траты функциональных возможностей организма.

Наиболее распространенные малые формы занятий в сфере производственной физической культуры представлены в виде вводной гимнастики, физкультминут и физкультпауз. Они встроены в структуру производственного процесса и подчинены закономерностям его оптимизации.

Вводная гимнастика представляет собой комплекс из 5-8 относительно несложных гимнастических упражнений без снарядов, выполняемых в течение 5-7 мин непосредственно перед; началом рабочих операций. Это также своеобразная разминка, которая активизирует функциональные системы организма, способствуя сокращению периода вработывания. Особенностью разминки является наличие эффекта психомоторной настройки на основные рабочие действия. Как правило, выбор упражнений для производственной гимнастики зависит от характера производственной деятельности.

Физкультпаузы и физкультминуты представляют собой кратковременные сеансы физических упражнений, проводимые преимущественно в форме активного отдыха, в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе труда. Они позволяют переключиться с одного вида двигательной деятельности на другой и тем самым не снижать, а поддерживать про-

фессиональную работоспособность в течение рабочего дня. Продолжительность физкультпаузы – 5-7 мин, физкультминуты – 1-2 мин и микропаузы – 20-30 секунд.

Крупные формы самостоятельных занятий дифференцируются главным образом по двум направлениям:

форма самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, похожих на занятия урочного типа;

форма расширенного активного отдыха, включающего в различных соотношениях элементы тренировки, состязания, культурного общения и развлечения.

Как мы уже отмечали, самостоятельные тренировочные занятия по структуре напоминают занятия урочного типа. Для людей зрелого возраста они стали основной формой самостоятельной физической тренировки, не имеют конкретной спортивной направленности и представляют собой занятия по ОФП или избирательно-кондиционные тренировки. По содержанию они могут быть однопредметными или комплексными и строятся на базе общих положений методики физического воспитания [2].

Объем времени, отводимого на самостоятельные тренировочные занятия, зависит от условий жизнедеятельности, возраста и тренированности занимающихся.

Физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха, позволяют поддерживать нормальное физическое состояние организма и одновременно удовлетворять потребность людей в здоровом отдыхе. Они практикуются в режиме школьного дня в свободное время в домашних условиях, в выходные дни и т.д.

Термином «занятия» данные мероприятия называют условно, поскольку это деятельный отдых, основанный на предметной двигательной активности, с восстановительным и оздоровительным эффектом. Вариантов подобных занятий много. Это – подвижные и спортивные игры по свободному регламенту, туристские походы в выходные дни и в отпускной период при условии, что все они сопровождаются умеренными нагрузками. Такие формы двигательной активности как по содержанию, так и по структуре регламентированы менее жестко, чем тренировочные и другие занятия, типичные для физического воспитания.

В физическом воспитании очень важной формой двигательной активности являются соревнования различных видов. Спортивной практикой установлено, что специфические соревновательные требования направлены на выявление физических и психических возможностей человека, вплоть до предельной мобилизации функциональных резервов организма с целью стимуляции их развития.

Принято различать собственно спортивные соревнования и подобные им формы организации физкультурных занятий. Для собственно спортивных соревнований характерна доминирующая ориентация поведения

участников на победу, достижение наивысшего индивидуального результата, четкое соблюдение официально принятых правил соревнований, регулирование порядка их проведения специальными судьями, определенная эмоциональная напряженность и наличие зрительской аудитории. При организации соревновательных форм занятий в разных сферах физической практики эти признаки собственно спортивных соревнований либо отсутствуют вообще, либо не имеют решающего значения.

Спортивные соревнования или подобные им физкультурные акции приобретают различную направленность в зависимости от сущности системы занятий. Так, в рамках общего обязательного курса физического воспитания в общеобразовательной школе и других учебных заведениях соревновательные формы организации занятий вытекают из логики педагогического процесса.

В самодеятельном физкультурном движении соревновательные формы занятий не имеют строгой регламентации и сориентированы на организацию здорового отдыха и развлечения, а также насыщенного эмоционального общения.

В регулярной спортивной деятельности, где доминирует принцип направленности к высшим достижениям, специфические для нее соревнования и учебно-тренировочные занятия являются формообразующей основой системы подготовки спортсменов. Соревнования у этой категории занимающихся глубоко специализированы (подготовительные, классификационные, квалификационные, контрольные, отборочные, основные и др.) в зависимости от конкретного назначения и места в общей организации спортивной подготовки.

#### Литература

1. Кононов В.А. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России: учебное пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, М.Л. Куликов. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. – 74 с.
2. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учебное пособие / В.А. Кононов, А.И. Ушенин, С.В. Науменко, Р.Б. Хыбыртов. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 185 с.

УДК 796

Галимова Алена Геннадьевна, ст. преподаватель кафедры физической подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110;

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой валеологии,

Торгово-экономический институт Сибирского Федерального университета,  
Россия, 660041, г. Красноярск, пр-т Свободный, 79;

Галимов Геннадий Яковлевич, Заслуженный работник физической культуры  
Республики Бурятия, Почетный работник высшего профессионального  
образования, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры  
теории физической культуры

Леонов Алексей Валерьевич, студент  
Бурятский государственный университет,  
Республика Бурятия, Россия, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а,  
kumid@yandex.ru

## **СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Ключевые слова:** физическое воспитание, старшие школьники, упражнения Кроссфит.

**Аннотация.** В статье приводятся результаты исследования внедрения системы упражнений Кроссфит в физическое воспитание старших школьников.

Физическое воспитание в средних общеобразовательных учебных заведениях, составляя органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, призвано поддерживать высокую работоспособность школьников в течение всех лет обучения, способствуя успешному обучению и формированию здорового образа жизни. Как известно, стояние функциональных систем организма, уровень развития многофункциональных двигательных действий человека, его реактивность прямо или косвенно влияет на уровень успеваемости и адаптации к жизни.

Оценивая степень физического воспитания школьников в первую очередь мы должны обратить внимание на состояние здоровья учащихся, а затем на уровень их физической подготовленности. Данные показатели могут изменяться под воздействием как окружающей среды, так и учебных занятий по физическому воспитанию. Учитывая вышесказанное, возможно рационально и эффективно организовать учебный процесс, опираясь на своевременный контроль и оценку подготовленности учеников.

В последние годы, высокую популярность и обширное распространение имеет интенсивный вид функционального тренинга – CrossFit (далее КроссФит), зародившийся, как система упражнений, в США. КроссФит

можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из постоянно меняющихся упражнений высокой интенсивности, с конечной целью повышения функциональной готовности.

КроссФит – это методика организации физической подготовки, при которой основной упор делается на интенсивные силовые и функциональные упражнения в рамках одной тренировки. Особое внимание следует обратить на то, что при таких занятиях человек развивается полноценно и равномерно.

Целью КроссФита является развитие выносливости, мощи, силы, гибкости, скорости, точности, баланса, координации и других физических качеств человека.

Одной из отличительных особенностей КроссФит является работа в группах по 10-15 человек, что помогает тренироваться более эффективно – опытные участники сообщества подбадривают новичков, а также соревнуются между собой за лучший результат.

В КроссФите выделяется три типа нагрузки:

M = тренировки основных функций метаболизма (кардио) – бег, плавание, велосипед, гребля и т.д.

G = гимнастика, упражнения с собственным весом – подтягивания, отжимания, стойка на руках, приседания без веса, шаги с выпадами и т.д.

W = упражнения со свободными весами, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг – приседания со штангой, жим штанги, становая тяга и т.д.

Очень важно чередовать все типы нагрузок в такой тренировочной программе по два или три раза за одну тренировку. Цикл идет, во-первых, от одного типа в минимуме до всех трех типов в максимуме, первый день один тип нагрузки, второй день – два, третий день – все три.

Организация исследования предусматривала следующую последовательность:

1. На предварительном этапе был проведен анализ научно-методической литературы, изучены проблемы физического воспитания учащихся старших классов, анатомо – физиологические особенности юношей и девушек 16-18 лет.

2. Второй этап предусматривал проведение основного педагогического эксперимента продолжительностью 9 месяцев (сентябрь 2014 по май 2015 года), с целью обоснования рациональной методики повышения многофункциональных двигательных действий старших школьников посредством системы КроссФит.

Педагогический эксперимент проводился на базе Шпалозаводской школы №2 и Новоильинского Агротехнического Лицея №1 Бурятии. В исследовании приняло участие 98 учащихся старших классов. Перед началом педагогического эксперимента нами было выделено 2 группы испытуемых: 1 группа – контрольная (26 юношей и 24 девушки) и 2 группы – экспериментальная (22 юноши и 26 девушек).

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся старших классов мы использовали результаты контрольных испытаний, рекомендуемых программой по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, которые включали: бег 4х9 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (юноши) и поднимание туловища (девушки), бег 1500 м (юноши) и 1100 м (девушки).

В результате проведенного тестирования нами были получены следующие данные (таб. 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности старшеклассников, %

Юноши					
№ п/п	Контрольные нормативы	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Челночный бег 4 х 9	10,9	14,5	47,3	27,3
2	Наклон вперед, см	32,8	42,2	21,9	3,1
3	Подтягивание на перекладине, раз	53,3	15,0	20,0	11,7
4	Прыжок в длину с места, см	44,4	33,3	16,7	5,6
5	Бег 1500 м, мин, с	2,6	48,7	41,1	7,6
Девушки					
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	1,8	22,7	47,4	28,1
7	Наклон вперед, см	19,3	33,9	29,1	17,7
8	Поднимание туловища, раз	18,2	25,4	36,3	20,1
9	Прыжок в длину с места, см	36,8	26,3	28,1	8,8
10	Бег 1100 м, мин, с	15,9	70,4	11,4	2,3

Так, в челночном беге 4х9 м оценку «неудовлетворительно» получили 10,9 % юношей, «удовлетворительно» – 14,5 %, «хорошо» – 47,3 %, «отлично» – 27,3 %). У девушек на оценку «неудовлетворительно» данный тест сдали 1,8%, на «удовлетворительно» – 22,7 %, «хорошо» – 47,4 % и «отлично» – 28,1 %.

Прыжок в длину с места на оценку «неудовлетворительно» сдали 44,4% юношей, на «удовлетворительно» – 33,3 %, «хорошо» – 16.7 %, «отлично» – 5,6 %. У девушек получили оценку «неудовлетворительно» 36,8 % старшеклассниц, «удовлетворительно» – 26,3 %, «хорошо» – 28,1 %, «отлично» – 8.8 %.

В подтягивании на перекладине 53,3 % юношей получили оценку «неудовлетворительно», 15,0 % – сдали данный тест на «удовлетворительно», 20,0 % – на «хорошо» и оценку «отлично» получили 11,7 % старшеклассников.

В тесте «подъем туловища» у девушек процент неудовлетворительных оценок составил 18,2 %, на «удовлетворительно» тест сдали 25,4 %, на «хорошо» – 36,3 % и на «отлично» – 20,1 %.

В показателях гибкости, оцениваемом по результатам теста «наклон вперед из положения сидя» были получены следующие данные: 32,8 % юношей выполнили тест на оценку «неудовлетворительно», 42,2 % получили оценку «удовлетворительно», 21,9 % – хорошо» и только 3,1 % сдали данный тест на «отлично». У девушек оценку «неудовлетворительно» получили 19,3 %, на «удовлетворительно» сдали 33,9 %, на «хорошо» – 29,1 % и «отлично» – 17,7 %.

В тесте, характеризующем уровень развития общей выносливости (бег 1500 м у юношей оценку «неудовлетворительно» получили 2,6 % учащихся, оценку «удовлетворительно» – 48,7 %, «хорошо» – 41,1 % и только 7,6 % старшеклассников выполнили данный тест на оценку «отлично». У девушек в беге 1100 м сдали норматив на «неудовлетворительно» – 15,9 %, «удовлетворительно» – 70,4 %, «хорошо» – 11,4 % и оценку «отлично» получили всего 2,3 % старшеклассниц.

Анализ приведенных данных ярко свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности старшеклассников составляет «ниже среднего» (как юношей, так и девушек)

Тренировочное занятие по системе КроссФит длительностью 40 минут организовано из следующих этапов:

В первой части делается упор на разогрев, во время которого используются элементы базовой техники невысокой координационной сложности. Вторая же часть включает в себя стретчинг, т.е. плавные упражнения для растягивания мышц без использования маховых и иных резких движений (все это подготовительный этап). Далее следует основной этап, где применяются непосредственно упражнения системы КроссФит и заключительный этап, который включает в себя плавные движения и упражнения, целью которых является расслабление на физическом и психологическом уровне.

Примерная схема школьного занятия оздоровительной аэробикой выглядит следующим образом.

Тренировка 1. Выносливость и скорость: бежим 800 м с максимальной для себя скоростью, затем выполняем 21 прямое скручивание на пресс, и 21 отжимание от пола. Выполняем цикл 3-5 раз, записываем время и стараемся улучшить его с каждой тренировкой.

Тренировка 2. Сила и скорость: выполняем серию из пробежки на 400 м и приседаем со штангой (для девушек с грифом либо гимнастической палкой) над головой (12-15 повторов), повторяем 4-5 раз, на время.

Тренировка 3. Баланс, сила и выносливость: выполняем на время 25 «бурпи», 12 бросков медбола и 12 наклонов, и взятий штанги на грудь. Повторяем 4-5 циклов, стараемся улучшить и время, и технику одновременно.



По воздействию на системы организма занимающихся все упражнения КроссФита можно разделить на три группы. Первая группа включает в себя такие упражнения, которые оказывают воздействие на дыхательную и сердечнососудистую системы, вторая группа посвящена упражнениям для суставов и мышц, третья в свою очередь включает упражнения на общую выносливость.

Упражнения для комплексов КроссФита подбирались из числа описанных в специальной литературе и разработанных нами. Таким образом, имеющееся разнообразие средств КроссФита позволило осуществлять комплексное и целенаправленное воздействие на организм учащихся, рационально дозируя тренировочную нагрузку.

#### **Результативность методики.**

В ходе проведенного эксперимента было выделено два основных тестирования: в сентябре (исходное) и в мае (итоговое).

Сравнительный анализ данных физической подготовленности до начала эксперимента не выявил достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп (табл. 2). В то же время по окончании педагогического эксперимента практически по всем показателям старшеклассники экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной (таблица 3).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности учащихся старших классов до начала педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Юноши				Девушки			
		Контрольная $X_1 \pm m$	Экспериментальная $X_2 \pm m$	Достоверность различий		Контрольная $X_1 \pm m$	Экспериментальная $X_2 \pm m$	Достоверность Различий	
				t	p			t	p
1	Челночный бег 4 x 9 м, с	9,62 ± 0,51	9,54 ± 0,49	0,39	>0,05	10,57 ± 0,54	10,69 ± 0,51	0,55	>0,05
2	Бег 30 м, с	5,16 ± 0,15	5,20 ± 0,17	0,61	>0,05	5,68 ± 0,12	5,64 ± 0,14	0,75	>0,05
3	Прыжок в длину с места, см	212,05 ± 17,24	214,38 ± 15,61	0,34	>0,05	167,27 ± 13,59	165,38 ± 14,35	0,33	>0,05
4	Бег 1500/1100 м, мин, с	6,13 ± 0,23	6,10 ± 0,25	0,30	>0,05	5,18 ± 0,23	5,24 ± 0,27	0,58	>0,05
5	Подтягивание / поднимание туловища раз	8,57 ± 2,34	9,04 ± 3,41	0,39	>0,05	44,29 ± 4,18	43,87 ± 4,12	0,24	>0,05
6	Наклон вперед, см	6,59 ± 4,25	6,94 ± 4,12	0,20	>0,05	12,51 ± 2,41	12,08 ± 2,86	0,39	>0,05

Таблица 3

## Показатели физической подготовленности учащихся старших классов по окончании педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Юноши				Девушки			
		Контрольная $X_1 \pm m$	Экспериментальная $X_2 \pm m$	Достоверность различий		Контрольная $X_1 \pm m$	Экспериментальная $X_2 \pm m$	Достоверность Различий	
				t	p			t	p
1	Челночный бег 4 x 9 м, с	9,54 ± 0,41	9,23 ± 0,38	1,96	>0,05	10,55 ± 0,42	10,20 ± 0,40	2,08	<0,05
2	Бег 30 м, с	4,91 ± 0,15	4,75 ± 0,14	2,75	<0,05	5,59 ± 0,14	5,35 ± 0,16	3,26	<0,01
3	Прыжок в длину с места, см	215,57 ± 12,34	227,12 ± 11,68	2,34	<0,05	172,36 ± 12,71	185,62 ± 11,84	2,63	<0,05
4	Бег 1500/1100 м, мин, с	6,01 ± 0,29	5,45 ± 0,27	4,99	<0,001	5,10 ± 0,29	4,51 ± 0,31	4,80	<0,001
5	Подтягивание / поднимание туловища раз	9,54 ± 2,11	11,87 ± 2,06	2,79	<0,01	47,87 ± 3,94	51,21 ± 3,85	2,09	<0,05
6	Наклон вперед, см	9,02 ± 3,47	14,75 ± 3,35	4,19	<0,001	15,57 ± 2,52	20,84 ± 2,78	4,87	<0,001

Так, по результатам челночного бега 4x9 м, характеризующего качество ловкости, у юношей из контрольной группы данный показатель улучшился с  $9,62 \pm 0,51$  с до  $9,54 \pm 0,41$  с, в то время как у юношей экспериментальной группы – с  $9,54 \pm 0,41$  с до  $9,23 \pm 0,38$  с. Однако как до начала эксперимента, так и по его окончании достоверных различий между группами не выявлено ( $t = 0,39$ ,  $p > 0,05$  и  $t = 1,96$ ,  $p > 0,05$ ).

Более значимые изменения отмечены в показателях бега на 30 м, характеризующим скоростные качества ( $4,91 \pm 0,15$  с в контрольной группе и  $4,75 \pm 0,14$  с в экспериментальной группе соответственно, при  $t = 2,75$ ,  $p < 0,05$ ) и прыжке в длину с места, по результатам которого оцениваются скоростно-силовые качества ( $215,57 \pm 12,34$  см против  $227,12 \pm 11,68$  см в контрольной и экспериментальной группах, соответственно,  $t = 2,34$ ,  $p < 0,05$ ).

Также достоверные различия между юношами контрольной и экспериментальной групп были отмечены в среднegrupповых результатах тестов бег 1500 м ( $6,01 \pm 0,29$  мин и  $5,45 \pm 0,27$  мин в контрольной и экспериментальной группе, соответственно, при  $t=4,99$ ,  $p < 0,001$ ), в подтягивании из виса на перекладине ( $9,54 \pm 2,11$  раз и  $11,87 \pm 2,06$  раз в контрольной и экспериментальной группах, соответственно,  $t = 2,79$ ,  $p < 0,01$ ) и наклоне вперед из положения сидя ( $9,02 \pm 3,47$  см в контрольной и  $14,75 \pm 3,35$  см в экспериментальной группе, соответственно, при этом  $t=4,19$ ,  $p < 0,001$ ).

Более выраженные изменения были отмечены в группе девушек, где старшеклассницы экспериментальной группы по всем проведенным тестам достоверно значимо превзошли своих ровесниц из контрольной группы.

Так, в челночном беге 4x9 м среднегрупповой результат девушек экспериментальной группы составил  $10,20 \pm 0,40$  с, в то время как у девушек контрольной группы составил  $10,55 \pm 0,42$  с ( $t = 2,08$ ,  $p < 0,05$ ).

В беге на 30 м у старшеклассниц контрольной группы среднегрупповой результат был равен  $5,59 \pm 0,14$  с в то время как в экспериментальной группе он составил  $5,35 \pm 0,16$  с, достоверность различий между группами  $t = 3,26$ ,  $p < 0,01$ .

В прыжках в длину с места у девушек экспериментальной группы среднегрупповой результат составил  $185,62 \pm 11,84$  см, в то время как у девушек контрольной группы данный показатель составляет  $172,36 \pm 12,71$  см ( $t = 2,63$ ,  $p < 0,05$ ).

В результатах бега на 1100 м, характеризующем качество общей выносливости, девушки экспериментальной группы также превзошли своих сверстниц из контрольной: по итогам года их результат был равен  $4,51 \pm 0,31$  мин, в то время как у девушек контрольной группы – всего  $5,10 \pm 0,29$  мин ( $t = 4,80$ ,  $p < 0,001$ ).

По уровню развития силовых качеств, оцениваемому по результатам теста «Поднимание туловища из положения лежа» также выявлено превосходство девушек экспериментальной группы ( $51,21 \pm 3,85$  раза против  $47,87 \pm 3,94$  раз в контрольной группе ( $t = 2,09$ ,  $p < 0,05$ ).

По показателю теста «Наклон вперед из положения сидя» у девушек экспериментальной группы по окончании года результат был равен  $20,84 \pm 2,78$  см, в то время как их сверстницы из контрольной группы показали лишь  $15,57 \pm 2,52$  см, ( $t = 4,87$ ,  $p < 0,001$ ).

Таким образом, сравнение показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп выявило эффективность разработанной нами методики.

### **Заключение**

**Цель** нашей работы являлась разработка и проверка эффективности методики повышения многофункциональных двигательных действий старших школьников, используя систему КроссФит.

Перед нами были поставлены следующие задачи: выявление особенностей состояния здоровья и физического состояния школьников старшей возрастной группы; развитие таких качеств как сила, скорость, гибкость и выносливость (кондиционные качества), а также быстрота перестроения двигательных действий, согласование и способности вестибулярной устойчивости (координационные качества). Кроме этого, закрепить за школьниками потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.

**Метод.** За основу мы взяли две группы двух разных школ. В процессе эксперимента мы выделили одну группу контрольную (26 юношей и 24 девушки). Контрольная группа занималась по обычной системе общеобразовательных учреждений, а экспериментальная группа выполняла комплекс

упражнений системы КроссФит, направленный на многофункциональные двигательные действия. В результате эксперимента показатели физической подготовленности юношей экспериментальной группы превзошли показатели юношей контрольной группы в результате тестов «Бег 30 м» ( $p < 0,05$ ), «Прыжок в длину с места» ( $p < 0,05$ ), «Бег 1500 м» ( $p < 0,001$ ) и «Наклон вперед» ( $p < 0,001$ ).

В результате общего эксперимента методика КроссФит превзошла все показатели методики общеобразовательных учреждений. Хорошо будет, если учителя физической культуры будут применять методику КроссФит для подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

УДК 796

Галимова Алена Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки;

Толстихин Александр Николаевич, доцент кафедры физической подготовки;  
Шипилова Дарья Александровна, курсант, курсант факультета подготовки ледо-

вателей и судебных экспертов,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110  
89027602726@mail.ru

## **РАССМОТРЕНИЕ СПОРОВ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЕМ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ В РФ, В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ АНТИДОПИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ**

**Ключевые слова:** международное спортивное право, Общероссийские антидопинговые правила, Международный спортивный арбитражный суд, Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ.

**Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению специфике международных споров, связанных с нарушением антидопинговых правил. Порядок рассмотрения таких споров в РФ регламентирован Общероссийскими антидопинговыми правилами, принятыми на основании Кодекса Всемирного антидопингового агентства.

Справедливость результатов спортивных соревнований всегда становится предметом обсуждения общественности. Несмотря на разногласия, которыми обычно сопровождаются такие споры, факт того, что применение запрещённых средств и методов, искусственно улучшающих результаты спортсменов, переводит соревнования в другую плоскость – «плоскость, где противоборствует не уровень подготовленности спортсменов, а уровень развития фармакологической промышленности и медицинской науки» [1] не вызывает сомнения ни у кого.

Использование допинга не только ведет к неравенству условий соревновательного соперничества между спортсменами, употребляющими и не употребляющими стимуляторы, но и содержит в себе опасность для здоровья и жизни самих спортсменов.

На протяжении нескольких последних десятков лет количество употребления допинговых препаратов возросло в несколько раз. Это безусловно привлекло внимание международного сообщества и заставило прибегнуть к правовой регламентации данного вопроса.

Ключевую роль при осуществлении практического контроля за нераспространением допинга в спорте играет созданное 10 ноября 1999 года в Лозанне Всемирное антидопинговое агентство (WorldAnti-DopingAgency (WADA) – далее ВАДА). Основным документом организации является Всемирный антидопинговый кодекс от 2003 года (далее Кодекс), представляющий собой свод правил и руководящих принципов, обязательных для участников спортивного движения во всех странах и во всех видах спорта и позволяющий унифицировать принципы борьбы с допингом. Кодекс был подписан основными действующими в сфере спорта фигурами: Международными спортивными федерациями, национальными олимпийскими комитетами, Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом, ВАДА, национальными анти-допинговыми организациями и организаторами крупных спортивных соревнований. Вопрос о том носят ли нормативные положения Кодекса юридически обязательный характер все еще остается открытым. Факт того, что Кодекс разработан и принят неправительственной организацией, не создает обязанности для правительств выступать подписавшимися сторонами. Однако статья 22 Кодекса обращается с призывом поддержать положения кодекса, путем «подписания Копенгагенской декларации по борьбе с допингом в спорте от 3 марта 2003 года и ратификацией, принятием, утверждением и присоединением в Конвенции ЮНЕСКО» [2], которая в свою очередь обязывает государства следовать принципам Кодекса. Отказ правительства от ратификации конвенций может привести к неблагоприятным последствиям, например, в виде запрета на организацию и проведение международных спортивных соревнований. Таким образом, Кодекс не содержит международно-правовых норм в их традиционном понимании.

В литературе все больше склоняются к мнению, что Кодекс представляет собой нормы международного «мягкого» права, позволяющие адаптировать рамочные положения к особенностям национального законодательства разных стран, включая правила организации и проведения соревнований по разным видам спорта [3].

Российская Федерация активно поддерживает мировую антидопинговую политику. Став участником и Конвенции ЮНЕСКО и Копенгагенской декларации, РФ внесла необходимые изменения в Федеральный закон № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 [4]. В целях

обеспечения единообразия применимых терминов в статье 26 закона были впервые введены такие термины как «допинг», «допинг-контроль», «общероссийская антидопинговая организация», «общероссийские антидопинговые правила» и ряд других. На территории РФ с 2011 года также действуют Общероссийские антидопинговые правила (далее Правила), на сегодняшний день утвержденные изменявшимся несколько раз Приказом Минспорта РФ от 30.12.2014 N 1107 [5], отражающие приоритеты национальной политики в области противодействия допингу и определяющие порядок проведения мероприятий допинг-контроля, включая дисциплинарные процедуры и порядок обжалования решений, принятых в результате проведения контрольных процедур. Правила были разработаны Некоммерческим партнерством Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», которое на национальном уровне уполномочено осуществлять контрольные и организационные функции в рассматриваемой сфере.

Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных и коллективных видах спорта, выявленное в ходе соревновательного тестирования, автоматически ведет к аннулированию результатов, полученных в ходе данных спортивных соревнований со всеми вытекающими последствиями, включая изъятие всех медалей, очков и призов, а также к дисквалификации на срок от 2 х лет до пожизненной дисквалификации. Плата за нарушение норм «мягкого» права очень высока, поэтому оспаривание полученных результатов проверки явление нередкое.

В свою очередь Кодекс ВАДА, а за ним и Общероссийские антидопинговые правила, посвятили рассмотрению споров, связанных с такого рода нарушениями, несколько значительных разделов. Прежде всего, стоит отметить, что особенностью нарушения антидопинговых правил является то, что на лицо не распространяется принцип презумпции невиновности, т. е. его вина не доказывается органом, проводившим допинг-контроль, а подразумевается в случае, если в организме спортсмена выявляется запрещенное вещество. При несогласии с результатами проверки спортсменов самостоятельно должен доказать свою невиновность.

В Российской Федерации процедура «восстановления честного имени спортсмена» детально регламентирована Общероссийскими антидопинговыми правилами. Она начинается с того момента, как антидопинговое агентство (далее – АДА) получило положительный результат после проведения соответствующего тестирования, уведомило спортсмена о выявленных нарушениях и приняло решение о применении санкций. В этом случае спортсмен может быть временно отстранен, при этом он имеет право на проведение предварительного слушания для решения этого вопроса.

В целях исполнения закрепленной в Кодексе ВАДА обязанности антидопинговой организации провести беспристрастные слушания для установления факта нарушения, в Общероссийских антидопинговых правилах регламентирован порядок создания Дисциплинарного антидопингового коми-

тета. Дисциплинарный антидопинговый комитет, созданный антидопинговым агентством и действующий в соответствии с его локальными актами, рассматривает и принимает решения по всем вопросам, переданным ему на рассмотрение, в соответствии с Правилами. Вопрос о компетенции Комитета по конкретному делу решается комиссией, сформированной из числа членов АДА для рассмотрения этого дела. Решение Дисциплинарного антидопингового комитета передается в орган АДА, осуществляющий руководство текущей деятельностью организации, который на основании такого решения информирует общероссийскую спортивную федерацию по соответствующему виду спорта о решении АДА для применения санкции к спортсмену на основании и во исполнение данного решения.

Высшей судебной инстанцией, которая рассматривает международные споры в области спорта является Международный спортивный арбитражный суд (Court of Arbitration for Sport – далее КАС). Это специализированный третейский суд, решения которого имеют обязательную силу для всех участников международных спортивных соревнований и обжалованию не подлежат.

Установлено, что нарушение антидопинговых правил, обвинение в котором выдвинуто против спортсмена международного или национального уровня может быть рассмотрено сразу КАС без соблюдения требования предварительного слушания при условии согласия спортсмена, АДА, ВАДА и любой другой антидопинговой организации, которая бы имела право на подачу апелляции на решение первой инстанции в КАС. При этом, стоит упомянуть, что правом на подачу такой апелляции обладают: а) спортсмен или иное лицо, в отношении которого принято решение, на которое подается апелляция (такими лицами могут быть: тренеры, врачи, менеджеры команд и другие специалисты); б) другая сторона, участвующая в деле, по которому было вынесено решение (в том числе и в рамках процедуры встречной апелляции); в) соответствующая международная федерация; г) АДА или национальная антидопинговая организация страны проживания данного лица или страны, гражданином которой оно является или выдавшей лицензию; д) Международный олимпийский комитет либо Международный паралимпийский комитет, когда решение связано с проведением Олимпийских игр или Паралимпийских игр, включая решение о допуске к участию в Олимпийских и Паралимпийских играх; е) ВАДА.

Говоря о полномочиях КАС, не стоит также забывать и то, что суд является единственным возможным органом, в который подается апелляция на вынесенное решение по поводу нарушения антидопинговых правил спортсменом именно международного уровня во время международного спортивного мероприятия.

Апелляции могут подаваться на исчерпывающий список решений, вынесенных Дисциплинарным антидопинговым комитетом, ВАДА или АДА, перечисленный в ст. 13.2 Правил.

Иные спортсмены обжалуют решения АДА или общероссийской спортивной федерации в третейских судах, с которыми у организации, принявшей решение, на которое подается апелляция, подписано соглашение о сотрудничестве, в соответствии с правилами, установленными данным третейским судом.

В РФ споры при проведении допинг-контроля в отношении спортсменов национального уровня в соответствии со ст. 1 Соглашения между Торгово-промышленной палатой РФ и Некоммерческим партнерством «Национальная антидопинговая организация РУСАДА» [6] в области спортивного арбитража будут разрешаться в апелляционном порядке исключительно в Спортивном арбитраже при Торгово-промышленной палате РФ. Интересен тот факт, что в соответствии с Регламентом спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате РФ [7], арбитраж выступает в качестве апелляционной инстанции в единственном случае – именно при рассмотрении споров из нарушения антидопинговых правил, возникших между НП «РУСАДА», иной антидопинговой организацией, с одной стороны, и спортсменом и иными лицами, которым Всемирным антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства предоставлено право на апелляцию, с другой. Арбитражный процесс в данном случае начинается с подачи апелляционного заявления в течение 30 дней с момента вынесения окончательного решения АДА. В результате рассмотрения Спортивный арбитраж может принять решения об отмене, изменении или оставлении ранее принятого решения без изменения. Решение Спортивного арбитража, вынесенное по результатам рассмотрения апелляционного заявления, так же, как и решение КАС, является окончательным и обжалованию не подлежит.

Несмотря на существование общего третейского соглашения, Правилами установлено, что общероссийские спортивные федерации обязаны заключать соглашения с третейскими судами по своему усмотрению с целью обеспечения права спортсмена или иного лица, в отношении которого принимаются решения, на апелляцию. В РФ на сегодняшний день существует не менее 15 таких соглашений, например, с Российской оборонной спортивно-технической организацией – РОСТО (ДОСААФ) [8], Олимпийским комитетом РФ [9], Обществом с ограниченной ответственностью «Континентальная хоккейная лига» [10] и др.

Анализ документов, регулирующих деятельность, направленную на координацию антидопинговой политики, показал, что на сегодняшний день благодаря целому ряду некоммерческих спортивных организаций, среди которых первостепенная роль отводится Всемирному антидопинговому агентству, мы имеем хорошо структурированную и эффективно работающую систему борьбы с использованием запрещенных препаратов в спорте. Вместе с тем Кодексом и иными правилами предусмотрены способы защиты от несправедливых и ошибочных решений, принятых в рамках



проведения антидопинговых контрольных процедур. Примечательно то, что приоритет рассмотрения таких споров отдается третейским судам, которые будучи менее скованными в вопросах организации и проведения разбирательства, способны более эффективно рассмотреть дело, а судьи, специализирующиеся непосредственно на международных спортивных спорах, разрешают их с учетом специфики данной отрасли.

#### Литература

1. Жабин, Н. А. Борьба с допингом // Спорт: экономика, право, управление. 2012. № 1. с. 20–24.
2. Всемирный Антидопинговый Кодекс от 2003 года // Официальный перевод РУСАДА, М., 2009. с. 106.
3. Захарова, Л. И. Всемирное антидопинговое агентство как субъект международного спортивного права / Л. И. Захарова // Материалы четвертой международной научно-практической конференции «Спортивное право: перспективы развития»: МГЮА. М, 2010. с. 36–41.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в РФ» // Российская газета. 2007. № 276.
5. Приказ Минспорта России от 30.12.2014 № 1107 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» // Документ опубликован не был.
6. Соглашение между Торгово-промышленной палатой Российской Федерации и Некоммерческим партнерством «Национальная антидопинговая организация РУСАДА» в области спортивного арбитража от 29 апреля 2009 года [Электронный ресурс] / Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. Режим доступа: <http://sport.tpprf.ru / ru / materials> / (дата обращения: 04.04.2015).
7. «Регламент спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации» (утв. Приказом ТПП РФ от 21.04.2009 № 21) (ред. от 15.11.2013) (вместе с «Положением о третейских сборах, апелляционных третейских сборах и расходах») [Электронный ресурс] / Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. Режим доступа: <http://sport.tpprf.ru / ru / materials> / (дата обращения: 04.04.2015).
8. Соглашение № 466 между Торгово-промышленной палатой Российской Федерации и Российской оборонной спортивно-технической организацией – РОСТО (ДОСААФ) о сотрудничестве в области спортивного арбитража, подписанное от 22 декабря 2003 года [Электронный ресурс] / Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. Режим доступа: <http://sport.tpprf.ru / ru / materials> / (дата обращения: 04.04.2015).
9. Соглашение № 460 между Торгово-промышленной палатой Российской Федерации и Олимпийским коми-тетом России о сотрудничестве в области спортивного арбитража от 22 декабря 2003 года [Электронный ресурс] / Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. — Режим доступа: <http://sport.tpprf.ru / ru / materials> / (дата обращения: 04.04.2015)
10. Соглашение между Торгово-промышленной палатой Российской Федерации и обществом с ограниченной ответственностью «Континентальная хоккейная лига» о сотрудничестве в области спортивного арбитража от 17 июля 2009 года [Электронный ресурс] / Спортивный арбитраж при Торгово-промышленной палате РФ. Режим доступа: <http://sport.tpprf.ru / ru / materials> / (дата обращения: 04.04.2015)

УДК 796/799

Гаранин Евгений Александрович, преподаватель кафедры физической подготовки;  
Шевцов Владислав Вячеславович, член-корреспондент Академии военных наук  
Российской Федерации, кандидат педагогических наук, профессор, профессор  
кафедры физической подготовки,  
Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала  
А.И. Прошлякова,  
Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Толстого, 1,  
botalo@bk.ru

## **ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

**Ключевые слова:** соревнования, индивидуальная готовность, командная готовность, самооценка, критерии самооценки.

**Аннотация.** В статье представлено содержание и критерии оценки показателей готовности спортсмена к соревнованиям, приведены результаты выступления спортсменов рукопашного боя и их взаимосвязь с показателями самооценки готовности.

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определенной совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности к соревнованию включает идейную, моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовность в единстве [2, 4].

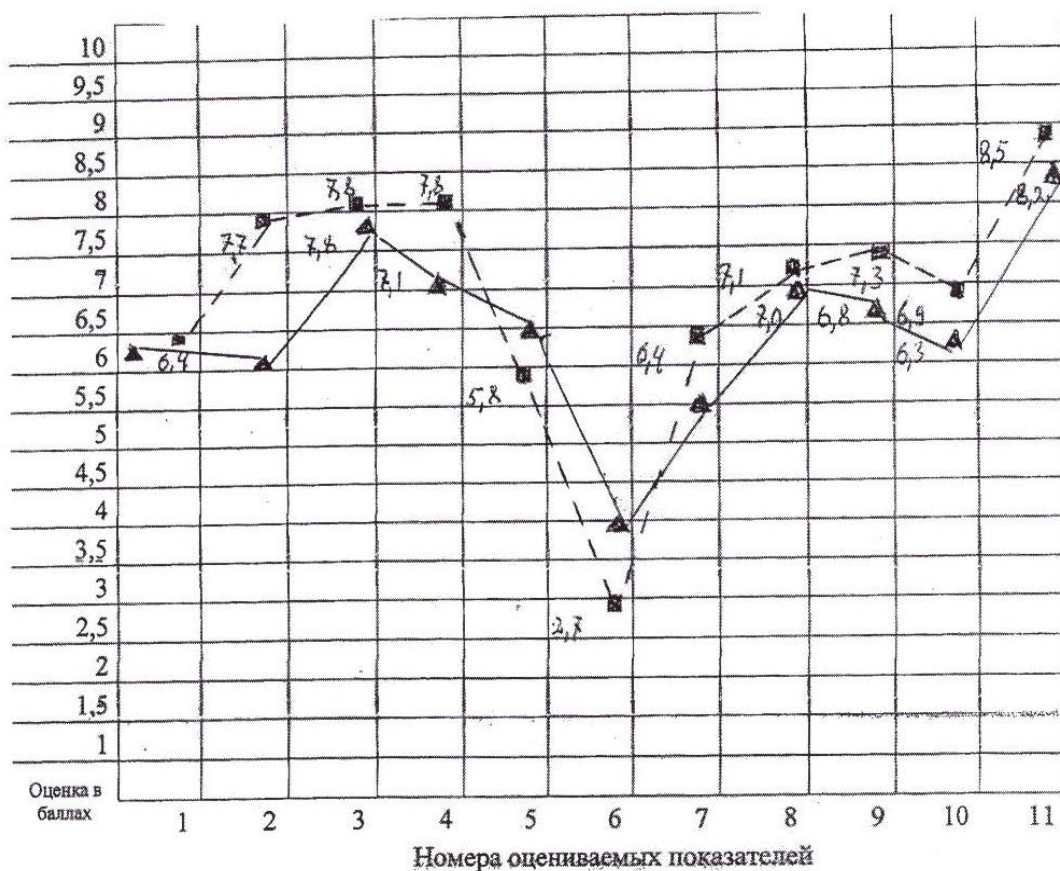
Исследования психологов в области спорта позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию: уверенность в своих силах, стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость, способность управлять своими действиями. Перечисленные признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена как организующий и направляющий ее фактор [3].

Успешность выступления спортсмена в соревновании требует, в частности, психологического обеспечения. Центральным вопросом психологического обеспечения спортсмена в тренировочный период является диагностика и оценка его состояния. Для диагностики состояния, в связи с его многомерностью, используются комплексные методики. В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и психолога являются предстартовые, соревновательные и послесоревновательные психические состояния. Методика их изучения должна обеспечивать получение информации по специальным качествам, необходимым для достижения высокой результативности соревновательной деятельности. В их число входят блоки таких качеств, как физические, технические, тактические, психологические (сенсорно-перцептивные, познавательные, эмоционально-волевые). Наряду с психомоторными тестами могут применяться анке-

ты самооценки спортсменом своего состояния на различных этапах тренировочного процесса, адаптированные не только к конкретному виду спорта. Только сам спортсмен знает о своем состоянии.

Самооценка спортсменом готовности к конкретному соревнованию предполагает оценку им своих возможностей, свойств и качеств личности, необходимых для эффективного решения задач предстоящей соревновательной деятельности [5].

Результаты экспресс-оценки готовности команды  
по рукопашному бою к соревнованиям



#### Оцениваемые показатели

1. Самочувствие
2. Настроение
3. Желание соревноваться
4. Уверенность в своих силах
5. Помехоустойчивость
6. Психическое состояние; (тревожность, страх, фрустрация ЧСС уд/мин.)
7. Способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
8. Специальная физическая подготовленность;
9. Техническая подготовленность;
10. Тактическая подготовленность;
11. Готовность к достижению максимального, рекордного результата (мотивация достижений успеха, уровень притязаний)

#### Критерии оценки показателей

- 9-8,5-8 баллов – высокий показатель
- 7,5-7-6,5 баллов – уровень выше среднего
- 6-5,5-5 баллов – средний уровень
- 4,5-4-3,5 баллов – уровень ниже среднего
- 3-2,5-2 баллов – низкий уровень
- 1,5 и меньше баллов – очень низкий уровень

*Условные обозначения*

■ ■ ■ — самооценка показателей готовности команды до соревнований

▲ ▲ ▲ — самооценка показателей готовности команды во время соревнований

От самооценки зависят взаимоотношение спортсмена с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Она тесно связана с уровнем притязаний – степенью трудности достижения целей тренировочной и соревновательной деятельности, мотивацией достижения успеха или избегания неудач, психическим состоянием спортсмена. Адекватная самооценка положительно влияет на эффективность соревновательной деятельности и повышение спортивного мастерства.

Опросник для изучения предстартового и соревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психофизиологического состояния: 1 – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; 2 – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; 3 – когнитивный (мыслительный) компонент состояния (рис. 1) [1, 6].

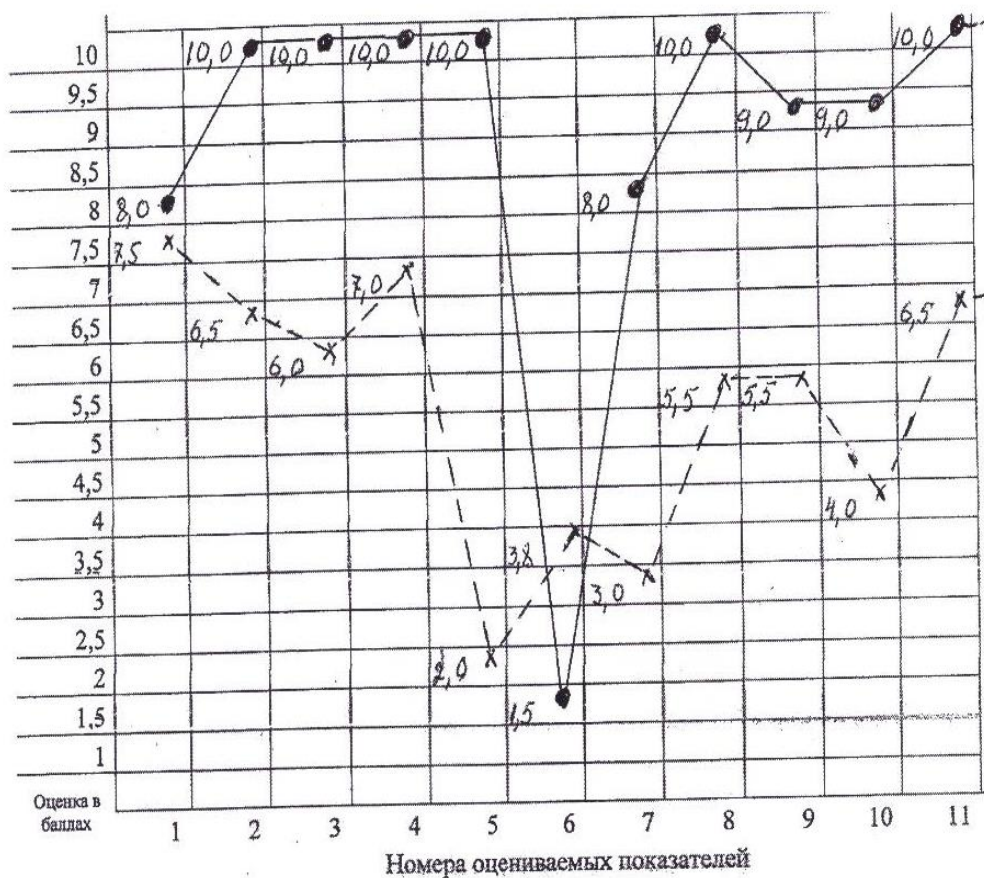
Интегральный среднеарифметический показатель самооценки 10 спортсменов по 11 контролируемым параметрам позволяет оценить уровень потенциальной (до соревнований) и актуальной (во время соревнований) готовности как высокий (7,6 балла) и выше среднего (7,1 балла) соответственно.

Абсолютная величина значений и качественная оценка уровня проявления оцениваемых параметров готовности до соревнований и во время соревнований остается стабильной, в показателях самочувствия, желания соревноваться, специальной физической подготовленности, мотивации достижения успеха и высокого уровня притязаний.

В показателях, характеризующих настроение, уверенность в своих силах, помехоустойчивость, психическое состояние, способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний, технической и тактической подготовленности отмечается незначительное снижение абсолютных значений в процессе соревнований по отношению к предсоревновательному периоду, но эти значения остаются в диапазоне уровня «выше среднего».

Снижение значений самооценки ряда показателей может свидетельствовать, во-первых, о том, что самооценка до соревнований была завышенной, во-вторых, о том, что некоторым спортсменам не удалось реализовать в соревновательных условиях свои потенциальные возможности. Наибольший размах, динамика показателей отмечается в уровне тактической подготовленности – от вышесреднего до среднего уровня. Сборная команда ТВВИКУ по рукопашному бою заняла 3 место на Чемпионате Курганской области, при отсутствии спортсменов в двух весовых категориях (рис. 2).

Результаты индивидуальной самооценки спортсменами готовности к соревнованиям по рукопашному бою



**Оцениваемые показатели**

1. Самочувствие
2. Настроение
3. Желание соревноваться
4. Уверенность в своих силах
5. Помехоустойчивость
6. Психическое состояние; (тревожность, страх, фрустрация ЧСС уд/мин.)
7. Способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний;
8. Специальная физическая подготовленность;
9. Техническая подготовленность;
10. Тактическая подготовленность;
11. Готовность к достижению максимального, рекордного результата (мотивация достижений успеха, уровень притязаний)

**Критерии оценки показателей**

- 9-8,5-8 баллов – высокий показатель
- 7,5-7-6,5 баллов – уровень выше среднего
- 6-5,5-5 баллов – средний уровень
- 4,5-4-3,5 баллов – уровень ниже среднего
- 3-2,5-2 баллов – низкий уровень
- 1,5 и меньше баллов – очень низкий уровень

**Условные обозначения**

- – показатели самооценки готовности Кутеляева К.А. – 1 место
- ××× – показатели самооценки готовности Бектурова Р.Б. – 7 место

В индивидуальных показателях самооценки готовности к соревнованиям отмечаются существенные различия. Самооценка интегральной готовности по всем контролируемым параметрам до соревнований и во время соревнований оценивается спортсменами следующим образом (табл. 1).

Таблица 1

Самооценка интегральной готовности по всем контролируемым параметрам до соревнований и во время соревнований

№ п/п	Фамилия спортсмена	Занятое место	Результат самооценки (баллы, уровни)	
			до соревнований	в период соревнований
1	Кутеляпов К.А.	1	9,2 (высокий)	9,5 (высокий)
2	Ерофеевский К.П.	2	8,5 (высокий)	8,3 (высокий)
3	Еськов И.С.	2	7,6 (вышесред.)	7,7 (вышесред.)
4	Сокол А.С.	3	7,6 (вышесред.)	7,7 (вышесред.)
5	Искендир М.Б.	3	7,2 (вышесред.)	6,8 (вышесред.)
6	Штин И.С.	4	7,1 (вышесред.)	5,5 (средний)
7	Аркенов А.Д.	4	7,1 (вышесред.)	7,2 (вышесред.)
8	Решетников В.С.	6	6,8 (вышесред.)	7,3 (вышесред.)
9	Штин А.С.	6	7,3 (вышесред.)	5,3 (средний)
10	Бектуров Р.Б.	7	6,1 (средний)	5,9 (средний)

Следует отметить, что 50 % спортсменов имели завышенную, по сравнению с оценкой тренера, самооценку.

Наличие корреляционных связей между соревновательной успешностью и показателями оценки спортсменом своего состояния позволяет рассматривать последнее как индикаторы успешности тренировочного процесса и важных аспектов оптимизации состояния тренированности (подготовленности, готовности) спортсмена, его спортивной формы. Корреляционный анализ показал, что для всех показателей при уровне «выше среднего» корреляция положительная, для уровня «ниже среднего» – отрицательная.

### Выводы

1. Большая величина и высокая статистическая значимость выявленных значений позволяет утверждать, что субъективные оценки спортсменами своего состояния, как метод психодиагностики, достаточно точно и правильно отражает качественную характеристику готовности.

2. Наиболее информативным, в отношении соревновательной успешности, оказались усредненные (по всем показателям и каждому спортсмену отдельно) самооценки состояния.

3. Критерием «оптимальности – не оптимальности» состояния служит абсолютная оценка совокупности показателей по 10-бальной шкале.

4. Суммарный показатель по всем оцениваемым параметрам (физическому, эмоциональному, когнитивному и другим) показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре состояния готовности спортсмена и тем самым дает возможность тренеру и самому спортсмену выбора адекватного соревновательной деятельности

процесса коррекции различных видом спортивной подготовки, коррекции саморегуляции или оптимизации своего состояния.

#### Литература

1. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности // Психологический журнал, 1993. – Том 14. – № 2. – С. 73-83.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев – СПб.: Лань, 2005. – С. 97-119.
3. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных ВУЗов / А.Л. Попов – М.: МПСИ: Флинт, 1999. – 152 с.
5. Психология спорта в терминах, понятиях, межпредметных связях. Словарь – справочник / сост. Е.Н. Сурков – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 310.
6. Шевцов В.В. Методология и методы военно-научных психолого-педагогических исследований / В.В. Шевцов, Д.С. Яковлев, Д.Ф. Евмененко, А.В. Шевцов – Тюмень: ТВВИКУ, 2016 – С. 263-264.

УДК 796.071.5

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры теории физической культуры,  
Бурятский государственный университет,  
Республика Бурятия, Россия, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а,  
gaskov@bsu.ru

## НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО УРОВНЯ

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, научные исследования, теория системно-структурного подхода, концепция многофакторной системы подготовки.

**Аннотация.** Обобщая современные исследования сильнейших спортсменов мира, результаты теоретических и экспериментальных данных и методических принципов общей теории системно-структурного подхода, рядом ведущих ученых мира была выдвинута концепция многофакторной системы подготовки. современная научная проблематика должна преследовать цель максимального приближения спортивной науки к нуждам практики и достижения конкретных конечных результатов.

**Постановка проблемы и её взаимосвязь с важными научными и практическими задачами.** Одной из основных тенденций современного этапа развития науки является, на наш взгляд, постепенный переход от аналитического анализа экспериментальных данных к системному подходу

в их интерпретации. Поэтому вначале нам необходимо определиться с данными фундаментальных общетеоретических разработок.

Системный подход в науке необходим. Это связано с тем, что любая система имеет свои законы функционирования, которые не сводятся только к свойствам отдельно входящих в неё элементов. Необходимость внедрения системного анализа обусловлена и тем, что в настоящее время всё большее количество научных исследований выходит за рамки отдельных дисциплин и носит комплексный, междисциплинарный характер или находится на стыке двух или даже трёх наук. Так, в исследованиях В.И. Баландина с соавторами (1986) системный анализ комплекса психопедагогических и медицинских показателей основан на элементах кибернетики, что позволило с большой точностью прогнозировать индивидуальные уровни спортивных достижений. Таким образом, интеграция наук имеет большое значение для создания систем любой деятельности.

Задача автора статьи состоит в том, чтобы:

1. Ознакомить уважаемых коллег с современными тенденциями развития спортивной науки.
2. Сориентировать молодых ученых, докторантов, аспирантов и соискателей с приоритетными направлениями научных исследований в спорте высших достижений на стыке наук.

**Анализ последних исследований и публикаций. Результаты исследований и их обсуждение.** Основной проблемой системного анализа является поиск факторов образующих систем, которые и будут определять дееспособность системы в целом. Это очень важно как в спорте высших достижений, так и при решении проблем детско-юношеского спорта. Например, рассматривая процесс спортивного отбора и этапа начальной подготовки, процесс обучения является главенствующим. Он представляет собой, по сути, основную социальную функцию детей и подростков. Систему, обеспечивающую успешность этого этапа, на наш взгляд, могут представлять четыре блока факторов.

Первый – факторы мотивации индивидуальной направленности личности (психологические).

Второй – фактор, характеризующий развитие психических процессов (внимание, мышление, восприятие, память) и умственные способности индивида (психологический блок).

Третий блок составляют факторы здоровья и физического развития (медико-биологический блок).

Четвёртый блок представлен режимом спортивных занятий, адекватностью физических нагрузок (педагогический блок). Системный анализ всех этих факторов, их взаимодействия позволит влиять на результативность спортивной деятельности. Кроме того, системный подход позволит дать индивидуальную оценку спортсмену и выявить пути коррекции работы с ним по каждому из блока факторов.

Обобщая современные исследования сильнейших спортсменов мира, результаты теоретических и экспериментальных данных и методических принципов общей теории системно-структурного подхода, рядом ведущих ученых



мира была выдвинута концепция многофакторной системы подготовки. В ней процесс тренировки представлен только одной из подсистем, взаимосвязанной с процессом соревнований и направленного восстановления.

Исходя из методологических принципов системно-структурного подхода в теоретическом аспекте это определило положение о том, что при организации системы подготовки спортсменов на этапе совершенствования высшего спортивного мастерства необходимо наличие и функционирования следующих подсистем:

- 1) прогнозирование;
- 2) моделирования и отбора;
- 3) тренировки, соревнования и направленного восстановления как единого педагогического процесса;
- 4) материально-технического обеспечения;
- 5) повышения специальных знаний и педагогического мастерства тренеров и самосовершенствования спортсменов.

Для более полного понимания и осмысления сложной иерархической системы процесса управления тренировочным процессом и системы подготовки в полном объеме, необходимо выделение трех основных уровней.

Первый уровень – основной целеполагающий, он отражает модель соревновательной деятельности, иначе говоря, модель потребного будущего и двигательные задачи по Н.А. Бернштейну, необходимую для достижения планируемого результата с учетом динамики соответствия модельным признакам текущих внешних (двигательных) и внутренних (физиологических) значений и компонентов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

Второй уровень представлен информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность, к которым относятся техническая, тактическая, психологическая и другие стороны подготовленности.

Третий уровень отражает состояние систем организма и психики. Это обусловлено всесторонним анализом причинно-следственных взаимосвязей элементов системы на первом и втором уровнях и условиях их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсменов. Представленная трехуровневая система обеспечивает высокое качество управления, а критерием эффективности системы можно считать степень достижения цели.

Если говорить более обыденным языком, планирование начинается с конечного результата. Определяются главные соревнования сезона и результаты, которые должны быть показаны. Далее определяются показатели соревновательной деятельности, которые должны соответствовать запланированному результату. Ими могут быть результаты на отдельных участках дистанции, длина и частота шагов в циклических видах спорта, количество и эффективность боевых действий в единоборствах. В итоге определяется уровень результатов в контрольных соревнованиях и прикидках. Таким же образом и для других показателей, характеризующих подготовленность спортсмена, определяется их модельный (плановый) уровень и

время, когда этот уровень должен быть достигнут. При этом очень важно чтобы даты, когда мы контролируем уровень того или иного показателя совпадают с периодом тренировки, посвященной развитию этого качества.

**Выводы и практические рекомендации.** Преимущества представленной парадигмы планирования и управления подготовки спортсменов обусловлены следующими критериями:

1. Конкретность – каждое качество развивается до того уровня, который необходим, чтобы обеспечить запланированный результат, а все тренировочные средства подбираются так, чтобы достичь именно этого уровня.

2. Контролируемость – использование валидных промежуточных тестов, дает возможность по несколько раз в месяц контролировать правильность хода подготовки, сравнивать достигнутые показатели с запланированными и оценивать качество проделанной работы.

3. Возможность анализа – после окончания каждого периода подготовки появляется возможность его подробного анализа. Можно детально оценить все, что удалось и не удалось достичь на каждом этапе подготовки.

4. Возможность совершенствования. Итог анализа позволяет внести необходимые коррективы в план последующего периода или этапа подготовки. Еще лучше, если у спортсмена есть такие планы и результаты их выполнения за прошедшие 2-3 года, то управлять его подготовкой можно более эффективно и точно. Использование данной схемы работы достигается полное взаимопонимание и продуктивное сотрудничество между тренером и научным работником, а именно:

- все плановые (модельные) показатели формируются в ходе совместной работы с учетом результатов обследований прошедшего периода подготовки;

- каждое тестирование текущего сезона представляет равный интерес для тренера, самого спортсмена, научного работника, являясь при этом предметом их совместного анализа и дискуссионного обсуждения;

- и, наконец, любая коррекция, предлагаемая и вносимая в тренировочный процесс на основании такого анализа, является результатом совместного консолидированного решения и предусматривает, равную заинтересованность в успехе и равную степень ответственности при неудаче.

Теперь о втором аспекте нашей статьи: научные исследования, связанные с проблемой спорта высших достижений и подготовкой спортивных резервов, направлены сегодня на разработку и реализацию комплексных программ подготовки по видам спорта на всех этапах становления, развития и реализации высшего спортивного мастерства, а также научно-теоретическое изучения и исследования механизмов, реализующих двигательную деятельность, их диагностику и контроль.

По большому счету, современная научная проблематика должна преследовать цель максимального приближения спортивной науки к нуждам практики и достижения конкретных конечных результатов. Все вышесказанное и определяет ряд перспективных научных исследований инновационных спортивных технологий:

- научно-методическое обоснование и обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации и членов сборных команд России;
- спортивная ориентация, отбор и научно-методическое обеспечение в процессе многолетней подготовки;
- научное обеспечение и обоснование построения и содержания тренировочного процесса на разных по направленности этапах спортивной подготовки;
- научное обоснование и совершенствование комплексной системы средств и методов повышения и восстановления работоспособности спортсменов;
- медико-биологическое и информационное обеспечение подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва;
- совершенствование психологической подготовки спортсменов высокой квалификации.

В заключение хотелось бы выразить пожелание и надежду, что молодые ученые, которые посвятят себя исследованиям выше перечисленных научных направлений, смогут на современном научном уровне создать новые, эффективные и инновационные технологии на благо российского спорта.

УДК 796 : 005.591.6

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20, Glubokiy@mail.ru

## **СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЕСА СОБСТВЕННОГО ТЕЛА**

**Ключевые слова:** тренировка, общая физическая подготовка.

**Аннотация.** В статье раскрывается содержание методики по общей физической подготовке с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела.

Если в первой половине двадцатого столетия 96 % всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99 % энергии приходится на долю машин, физические работы в быту также уменьшились в 20 раз [4. С. 17]. Характер трудовой деятельности, чаще всего, не требует высокой двигательной активности, но в тоже время выполнение трудовых функций требует большого объема теоретических знаний. Объем информации, который сейчас дается любому специалисту,

превышает объем прошлого столетия в 2-3 раза, а в отдельных случаях и более.

Практика физической подготовки показывает, что соответствующие усовершенствования в интересах эффективного решения задач обучения могут иметь три направления:

- подбор наиболее эффективных, но простых и доступных упражнений;
- рационализация методики обучения и особенно тренировки;
- оптимизация планирования учебного процесса в целом [3, С. 7].

По утверждению С.Д. Бубновского [1], регулярное выполнение подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, подъемов ног в висе на перекладине имеет большой оздоровительный эффект и служит профилактикой заболеваний позвоночника, суставов и сердечно-сосудистой системы (ССС). Следовательно, систематическое использование упражнений с преодолением веса собственного тела, позволит улучшить состояние здоровья и укрепить опорно-двигательный аппарат (ОДА).

Практика показала, что в течение 30-50 минут можно провести полноценную тренировку по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных навыков. Мы выяснили, что за 30 минут можно выполнить 20 подходов упражнений с преодолением веса собственного тела с нагрузкой от 30 до 50 % от максимального результата. Например, если максимальный результат в подтягивании 16 раз, то занимающемуся вполне по силам за 7 мин 30 секунд выполнить 5 подходов по 8 повторений подтягиваний. Пауза отдыха между подходами может составлять от 30 секунд до 1 минуты.

Исходя из анализа научной и методической литературы, опыта личных тренировок нами была разработана методика тренировки с использованием упражнений с преодолением собственного веса [2].

Разработанная нами методика включает в себя 5 тренировок в неделю. При остром нехватке времени предложенный комплекс может выполняться 3 раза в неделю, т.е. 60 подходов, 120 минут затраченного времени.

Мы предлагаем за одну тренировку выполнить 4 упражнения. Каждое упражнение делается в 5 подходах. За одно тренировочное занятие минимум 20 подходов. При оптимальных условиях за неделю должно выполняться 100 подходов, т.е. на каждое упражнение в неделю затрачивается 25 подходов. На тренировочный процесс в неделю тратится 3 часа 20 минут.

При трехразовых тренировках объем выполненной работы в неделю должен составлять 60 подходов, т.е. на каждое упражнение выполняется в 15 подходов.

Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнения в подходе. Для того чтобы в упражнениях с преодолением веса собственного тела повысить нагрузку и не увеличивать количество под-

ходов и повторений, рекомендуем использовать различные варианты прогрессий (например: подтягивания с удержанием ног в положении «угол»; приседания на одной ноге; сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; удержание угла в положении упора на руках на время и т.п.) вследствие чего временные затраты на тренировочный процесс не увеличатся.

Одна тренировка должна длиться не более 40 минут и проводится в форме занятия, включающего в себя подготовительную, основную и заключительную части. Мы рекомендуем следующее содержание тренировочного занятия:

Подготовительная часть 5 мин: бег, общеразвивающие упражнения.

Основная часть 30 мин: подтягивания на перекладине – 5 подходов; приседания – 5 подходов; сгибания и разгибания рук в упоре лежа (можно выполнять отжимания на брусьях) – 5 подходов; упражнения на мышцы живота – подъем ног в висе на перекладине (можно заменить подъемами туловища) – 5 подходов. Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой и правильной техникой. В отжиманиях и подтягиваниях обязательна фиксация упора и виса 0,5 с. Упражнения выполняются повторным методом или используется метод круговой тренировки. Отдых между подходами должен составлять – от 30 секунд до 1 мин. Между подходами должны выполняться упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Заключительная часть 5 мин: упражнения на гибкость и улучшение подвижности суставов. Для занимающихся мы разработали тренировочные комплексы, имеющие различные уровни сложности:

1-й уровень (для имеющих низкий уровень подготовленности): подтягивания на низкой перекладине; приседания – руки свободно; сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи, стула; подъем туловища из положения лежа на спине руки на поясе, ноги фиксированы

2-й уровень (средний): подтягивания на высокой перекладине; приседания – руки за головой; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги фиксированы.

3-й уровень (продвинутый): подтягивания на перекладине в положении «вис углом»; приседания на одной ноге (поочередно на каждой, например: на правой – 5, на левой – 5); сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине до касания ног перекладины.

Дозировка – в одном подходе количество повторений 30-50 % (оптимально 50 %) от максимального результата. Первая тренировочная неделя должна выполняться с нагрузкой в 30 % от максимальной. Вторая неделя с нагрузкой 40 % от макс. результата. Третья неделя и последующие должны выполняться с 50 % нагрузкой.

Допускается облегчение или усложнение выполнения упражнений. Все подходы должны выполняться с одинаковым количеством повторений. В последней на неделе тренировки в 5 подходе занимающийся к заданному числу повторений в упражнении может прибавить еще 5 раз. Например: выполняются подтягивания на перекладине по 10 раз, то последняя тренировка может выглядеть так – 10, 10, 10, 10, 15, но это не обязательно.

Кроме того, тренировка по общей физической подготовке должна включать бег – не менее 6 км в неделю. Бег может заменяться плаванием – 1-1,5 км или передвижением на лыжах – 8-15 км. При этом навыки плавания и передвижения на лыжах должны быть сформированы на достаточном уровне, т.е. занимающийся должен владеть основными способами плавания и передвижения на лыжах.

Для учета и контроля тренировочного процесса необходимо вести дневник тренировок. В дневнике указываются по дням и за неделю: вид упражнения; количество подходов и повторений в упражнении; количество километров бега. Кроме того, желательно указывать в часах количество сна за сутки и в неделе, а также общее самочувствие и собственный вес.

Исходя из вышеизложенного, мы сделали вывод о том, что тренировочные занятия по общей физической подготовке должны быть не продолжительными, включать в себя базовые гимнастические упражнения, проводиться регулярно и на протяжении длительного времени.

#### Литература

1. Бубновский, С.М. Остеохондроз – не приговор / С.М. Бубновский. – М. : Эксмо-Пресс, 2013 – 192 с : URL : <http://www.litmir.co/> (дата обращения 19.12.2015).
2. Глубокий, В.А. Применение упражнений с преодолением веса собственного тела для общей физической подготовки / В.А. Глубокий // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : матер. Всеросс. науч.-практ. конф. (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 143-147.
3. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь : учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
4. Нестеров, А.А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы : учебно-методическое пособие / А.А. Нестеров. – М. : Воениздат, 1992. – 56 с.

Гришина Галина Александровна, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Иркутский государственный университет путей сообщения  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15,  
Ацута Андрей Дженичекович, старший преподаватель кафедры спортивных  
дисциплин,  
Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске,  
Россия, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267;  
Чо Су Ен, студент Международного института Экономики и лингвистики  
(Южная Корея);  
Лю Хуа, студент Международного института Экономики и лингвистики (Китай),  
gal-grishina@yandex.ru, atsuta@bk.ru

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВЬЯ

**Ключевые слова:** тесты, студенты, физическое воспитание.

**Аннотация:** Проведено тестирование с группами студентов специального медицинского отделения, имеющих отклонения в работе сердечно-сосудистой системы организма в Иркутском государственном университете путей сообщений.

Заболевания сердечнососудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно нарастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

Распространению болезни способствует ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: курение, алкоголь, «сидячий» (малоактивный) образ жизни, стрессовые условия современной жизни – все это присуще студенческой среде.

Заболевания сердца связаны с нарушением его основных функций автоматизма, проводимости, возбудимости и сократимости, – что может быть причиной развития недостаточности сердечной деятельности?

Наиболее характерными признаками недостаточности кровообращения являются: уменьшение ударного и минутного объемов крови; понижение артериального давления и, наоборот, повышение венозного давления; увеличение количества циркулирующей крови; замедление кругооборота крови; ухудшение снабжения тканей кислородом.

Основными симптомами заболеваний сердечно-сосудистой системы являются: учащенное сердцебиение, одышка боли в области сердца, понижение температуры тела и др.

Основным правилом в порядке профилактики следует строго придерживаться следующих рекомендаций: прием преимущественно растительной пищи, прекращение курения и употребления спиртных напитков, систематические занятия физической культурой, соблюдение гигиены умственного труда.

В свете всего сказанного нами при занятиях физическими упражнениями для самоконтроля в специальных медицинских группах использовали ряд тестов: коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), проба Руфье, тест Купера, которые помогают исследовать преподавателю функциональное состояние сердечно-сосудистой системы при определенных тренировочных нагрузках.

Проба Руфье (переносимость динамической нагрузки) имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны. Различие состоит лишь в определении оценки работоспособности. Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-ой мин подсчитывается пульс за 15 с. (P1). По команде преподавателя выполняет физическую нагрузку 30 приседаний за 1 мин. После этого садится (ложится) и подсчитывается снова пульс за 15 с (P2) и еще в конце первой минуты отдыха (P3). Таким образом, получается три показателя пульса, каждый из которых нужно умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который оценивает по 5-балльной системе и по формуле:

$$I_p = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Нами выполнялся 2-ой вариант (сидя) пробы Руфье. По результатам исследования 30 человек получили следующие показатели:

- оценки менее 0 (атлетическое сердце) не получил никто;
- оценки от 0 до 5 (отличное сердце) и от 5,1 до 10 (хорошее сердце) получили 2 человека;
- оценки от 10,1 до 15 (сердечная недостаточность средней степени) получили 24 человека;
- оценки от 15,1 до 17 (сердечная недостаточность сильной степени) получили 4 человека.

Таким образом, периодический контроль за состоянием сердечно-сосудистой системы дает достаточно информативный критерий оценки адаптационного потенциала по работоспособности на занятиях с учебными группами по физической культуре специального медицинского отделения.

Также нами было проведено исследование, при котором измерялось артериальное давление до физической нагрузки и после (тест Купера 12-минутный бег с ходьбой).

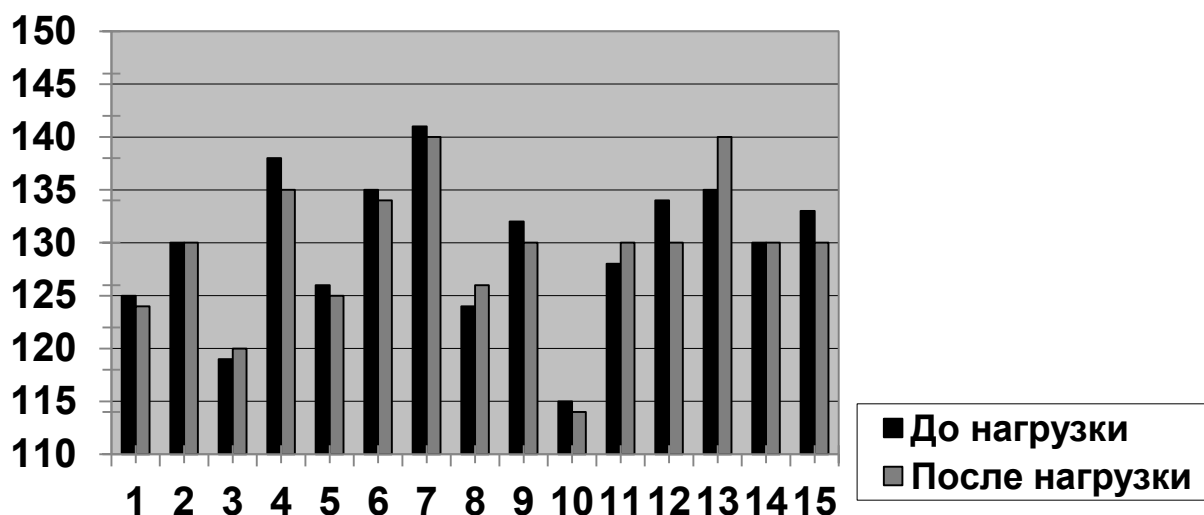


В исследование приняла участие группа из 15 студентов (женщины), средний возраст которых составил 20 лет. По полученным данным, была составлена диаграмма изменения артериального давления до физической нагрузки и после.

Исходя из графика, можно сделать вывод, что у большинства студентов после физической нагрузки, было снижено давление. Тем самым, физическая нагрузка, выполненная студентами, была адекватна и положительно повлияла на состояние здоровья.

В комплексной профилактики гипотонических и гипертонических состояний большую роль играет лечебная физическая культура, направленная как на улучшение общего состояния, так и на восстановление функции нервной, сердечнососудистой и других систем организма.

Диаграмма 1. изменения артериального давления до нагрузки и после



Широкое распространение заболеваний сердечнососудистой системы настоятельно требует, прежде всего, интенсификации массовых профилактических мероприятий как в виде первичной, так и в виде вторичной профилактики.

Роль физических упражнений не ограничивается профилактикой заболеваний сердечнососудистой системы. Упражнения для мелких мышечных групп вызывают расширение артерий. Нормализация функций достигается постепенной и осторожной тренировкой.

Физические упражнения, соответствующие возможностям сердечнососудистой системы, способствуют восстановлению моторно-висцеральных рефлексов. Реакции ее на мышечную работу становится адекватной.

Лечебная физическая культура способствует повышению функциональных особенностей сердечно-сосудистой системы. Применяются

упражнения для средних и крупных мышечных групп с постепенно повышающейся дозировкой, которые учащают пульс и увеличивают кровоток.

Таким образом, доказано многими учеными, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает толерантность к физической нагрузке, улучшается функциональное состояние. А целенаправленные физические комплексы упражнений являются неременной составной частью как первичной, так и вторичной профилактики улучшения работы сердечно-сосудистой системы организма.

#### Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1998. – С. 38-66.
2. Карпман В.Д. и др. Тестирование в спортивной медицине. / В.Д. Карпман. – М.: ФиС, 1988. – С.129-192.
3. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р.Б. Минкин. – СПб.: Акация, 1994. – 273с.

УДК 796.011.3

Губанов Эдуард Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки и спорта  
Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова,  
Россия, 302027, г. Орёл, ул. Игнатова, 2,  
ed.guban@bk.ru

## ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

**Ключевые слова:** гимнастика, физическая культура, спорт, молодежь, воспитание.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается исторический аспект становления и развития такого вида спорта как гимнастика на протяжении истории человечества.

Перелистывая страницы истории, хотелось бы рассказать про такой вид спорта как гимнастику. Еще 4000 лет до н.э. в восточных странах, таких как Китай и Индия гимнастические упражнения служили как лечебное средство, а так же применялись при осуществлении религиозных обрядов и церемоний в Древнем Египте. Но больше всего гимнастика была популярна в Древней Греции, и служила средством развития физической культуры и самосовершенствования, ведь мы знаем, что греки ценили красоту и считали её даром богов. Гимнастика в древнем её проявлении содержала упражнения по верховой езде, танцам, плаванию, а также виды спорта, включенные в Олимпийскую программу, к примеру, такие как прыжки, бег, езда на колесницах и другие. Стоит вспомнить и тот факт, что данные

соревнования проводились с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет. На время их проведения прекращались все войны. Существует несколько легенд, описывающих историю Олимпийских игр. Одна из них гласит, что благодаря распространению культа красивых форм, проводились различные соревнования, которые позднее переродились в данное мероприятие.

Позже, как мы помним, в средние века, когда царила схоластика и аскетизм, спорт считался явлением развращающим душу и был заброшен, в том числе и гимнастика. А начало этому положило падение такой могущественной античной державы, как Римская Империя. Но нельзя забывать и о том, что физическое воспитание в данную эпоху осуществлялось путем проведения рыцарских турниров и странствиями артистов-акробатов.

С провозглашением идей гуманизма, родиной которого считается Италия, в 14-17 вв. религиозные догмы все еще имели воздействие на общество, но в центре стоял человек, его значимость как духовного, так и телесного существа. Естественно это послужило причиной возрождения спорта, включая и гимнастику. Так же не стоит забывать о том, что в ту эпоху приобрела популярность возвращение к античной культуре. Значительный вклад в данный момент внес итальянский врач Меркуриалис в своем труде «Об искусстве гимнастики». К 16 в. старая система физических упражнений в учебных заведениях высшего уровня подверглась значительным изменениям. Так вдобавок к фехтованию стали применяться упражнения на ловкость и выносливость. В дальнейшем они стали совершенствоваться и усложняться, в результате чего появились новые снаряды и элементы, в частности акробатические. В 1559 году в свет вышло первое руководство по акробатике, изданное Тюкарро под названием «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе», которая включала систематизацию акробатических упражнений [1].

С приходом эпохи просвещения нашел свое отражение новый подход к физическому воспитанию, поскольку молодое поколение необходимо было абстрагировать от воздействия старых феодальных форм. Наиболее сильное влияние оказали идеи Жан-Жака Руссо, который считал, что при физическом воспитании ребенка стоит необходимость в том, чтобы научить его соразмерять свои силы. Конечно же, необходимым средством он считал применение гимнастики. В 70-ых годах 18 в. в Германии появились школы-филантропины, наиболее известным руководителем одной из них был Гутс-Мутс, придававший сильное значение форме движений и часто применявший снаряды для удержания равновесия, перестроения и игры гимнастического характера [2].

К началу 19 в. в гимнастике сформировались три ответвления: атлетическое, гигиеническое, прикладное. Первое представляло собой средство развития физической выносливости, второе – средство поддержания здоровья, третье – средством обучение солдат. На тот момент гимнастика еще

являлась средством разностороннего физического развития. Ярким представителем того времени является Ф. Ян, создавший немецкую гимнастику, основу которой составляли упражнения на снарядах, так как они развивали волю и выносливость. Позже подход Ф. Яна нашел свое отражение в школе для детей во время уроков под руководством А. Шписса. Позже возникла шведская система гимнастики, основной целью которой выступала подготовка военной молодежи, а создателем выступил сподвижник Наполеона полковник Амorc (1770-1848 гг.), но популярности среди гражданского населения было не так много, поскольку она носила военный характер, зато сложилась как вид спорта, поскольку были проведены соревнования в Париже. Включена была в программу Олимпийских игр в 1896 году и по сей день там остается. Изначально в неё входили упражнения на коне, брусках и кольцах, в 1932 году стали применяться и вольные упражнения. Поначалу участие в соревнованиях по спортивной гимнастике принимали только мужчины, но в 1928 впервые на гимнастический помост вышли и женщины. И с 11 Олимпийских игр ни одно соревнование без них не обходилось, как раз тогда программа у мужчин стала стабильной и максимально приближенной к современной. Необходимо упомянуть, что 1881 г. по инициативе Н. Куперуса была создана Европейская гимнастическая ассоциация. Изначально в неё входили: Бельгия, Нидерланды, Франция, но её состав быстро увеличился, и со вступлением США она носила название Международной федерации гимнастики. Любопытно отметить, что в 1976 г. на пост президента был избран советский гимнаст Юрий Титов. Целями ФИЖ служат распространение и развитие гимнастики [3].

Таким образом, можно проследить историю развития такого вида спорта как гимнастика с древних времен по сей день. История данного вида спорта, как мы видим, очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях, а спортивная гимнастика играла неотъемлемую роль в физическом воспитании и по сей день продолжает это делать, являясь средством развития силы воли, здоровья и выносливости. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

#### Литература

1. Баркалов С.Н. Физическая культура как важнейший фактор организации свободного времени курсантов вузов МВД России / С.Н. Баркалов // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой Всероссийской научно-методической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. – С. 247-250.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. – М. – Краснодар, 2004. – С. 103-106.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для пединститутов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: ФиС., 1990. – С. 303-307.

УДК 796:005

Гусев Александр Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, начальник  
кафедры физической подготовки;

Кононов Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки;

Попов Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук,  
заместитель начальника кафедры физической подготовки,  
Военный учебно-научный центр ВМФ «Военно-морская академия»  
имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова МО РФ,  
Россия, 197045, г. Санкт-Петербург, Ушаковская набережная, 17/1,  
vladikono@yandex.ru

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ (ЧАСТИ) СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Ключевые слова:** развитие спортивной формы, физическая нагрузка, методы и средства.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы периодизации спортивной тренировки по плаванию.

Одной из наиболее важных сторон спортивной тренировки пловцов является физическая подготовка, которая направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, физических и волевых качеств.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) призвана решать задачи всестороннего физического развития пловца, создания прочной функциональной базы для спортивной специализации. Специальная физическая подготовка (СФП) строится на базе ОФП и направлена на достижение максимально высоких спортивных результатов пловцов [1].

**Общая физическая подготовка пловцов.** Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также двигательных умений и навыков у пловцов осуществляется с помощью разнообразных физических упражнений. К ним относятся общеразвивающие, легкоатлетические и игровые упражнения, ходьба на лыжах, гребля, упражнения с гантелями, штангой и на гимнастических снарядах. Умелое применение этих упражнений для решения каждой конкретной задачи тренировки позволяет пловцу с меньшей затратой времени развить или восстановить силу и выносливость, быстроту и ловкость, подвижность в суставах и координацию движений, специальные и морально-психологические качества.

Эффективным средством физической подготовки является общая плавательная подготовка. Она обеспечивает повышение физиологических возможностей организма, совершенствование техники плавания и форми-

рование тех специфических качеств пловца, которые невозможно развить при проведении занятий на суше.

Планирование общей физической подготовки обычно осуществляется на основании общепринятых принципов с ориентацией на предполагаемый спортивный результат. Так, у сборной страны на первом этапе подготовки в осеннем макроцикле, ОФП была направлена на укрепление и дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата мышц туловища, конечностей и внутренних органов. В этот период преобладали общеразвивающие упражнения, кроссовый бег от 15-45 мин до 25-60 мин, спортивные игры. С первых же занятий весеннего и летнего макроциклов наряду с общей ставится задача поддержания и дальнейшего совершенствования специальной физической подготовки.

Для определения уровня развития физических качеств в практике спортивной тренировки применяются различные тесты. Например, контрольные соревнования по ОФП пловцов-олимпийцев, входящих в сборную команду страны, и ближайшего резерва предусматривали следующие упражнения: подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, подъем в сед из положения лежа (количество раз за 30 с), наклон вперед из положения стоя и сидя (гибкость) и др.

**Специальная физическая подготовка пловца.** Специальная физическая подготовка пловца в отличие от общей направлена на развитие таких физических качеств и двигательных навыков, которые наиболее эффективно способствуют достижению наивысших спортивных результатов в избранном способе плавания. К средствам специальной физической подготовки пловца относятся упражнения, выполняемые на суше и в воде. По своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий они сходны с движениями в плавании.

Повышению специальной выносливости и воспитанию волевых качеств способствуют упражнения, интенсивные по нагрузке, выполняемые в течение времени, необходимого на проплывание основной дистанции. Для развития специальных силовых возможностей используются упражнения с резиновыми амортизаторами, на тренажерах Хюттеля, на тележке с наклонной плоскостью, плавание «на привязи», с использованием тормоза, лопаток и других дополнительных средств.

Упражнения на развитие гибкости необходимы для овладения техникой любого способа плавания. Поэтому они систематически включаются в содержание утренней физической зарядки и учебно-тренировочных занятий на суше. Для развития подвижности в суставах наиболее эффективны упражнения на растягивание.

К специальным средствам физической подготовки пловца относятся различные дыхательные упражнения. Правильное дыхание имеет решающее значение для достижения высокой скорости плавания. Оно повышает работоспособность организма и влияет на технику выполнения движений.

Для овладения правильным дыханием подбираются такие упражнения, которые увеличивают подвижность грудной клетки и развивают мышцы, участвующие в диафрагмальном дыхании. Частота выполнения упражнений должна составлять 16, 14, 12 дыханий в минуту.

**Специальная плавательная подготовка.** Основными средствами специальной плавательной подготовки пловца являются различные упражнения, выполняемые только основным способом в целом или по элементам. Направлены они на решение двух основных задач: развитие скоростных возможностей пловцов (повышение абсолютной скорости) и воспитание скоростной выносливости (способность удерживать максимальную скорость на протяжении всей дистанции).

Специальные упражнения в воде выполняются при проплывании различных дистанций или их отрезков. Например, дистанцию 1500 м можно разделить на следующие отрезки: 25, 50, 75, 100, 150, 200, 300, 500 м; в практике спортивной тренировки используются и другие отрезки (400, 800, 1000, 1200 м). К коротким дистанциям относятся 50 и 100 м, к средним – 200 и 400 м и к длинным – 800 м и более.

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без овладения современной техникой спортивных способов плавания, поэтому техническая подготовка спортсмена не прекращается в процессе всего периода его спортивной деятельности. Она направлена на освоение техники упражнений в воде, на овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, на формирование и совершенствование наиболее рационального варианта техники плавания с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Уровень технической подготовленности пловца зависит от степени развития его физических и волевых качеств, функциональной подготовленности всех его органов и систем и от скорости выполнения упражнения.

Процесс формирования техники плавания индивидуален и делится на 2 этапа: первый – обучение и второй – совершенствование.

В процессе обучения занимающиеся овладевают основами правильной техники различных способов плавания. Многократное повторение движений, изучение методической литературы, наблюдения, анализ кинограмм ведут к изменению внешней формы движений. Двигательные способности пловца расширяются. Отдельные ошибки и недостатки в технике плавания, а также излишнее напряжение и скованность устраняются. С развитием осязательно-двигательных, вестибулярных и других ощущений происходит ослабление роли зрительного анализатора и повышение мышечно-двигательного, вырабатывается способность ощущать все изменения, связанные с выполнением различных движений в воде, находить и устранять свои ошибки, появляется согласованность всех движений и ды-

хания, увеличивается мощность гребковых движений, техника становится более совершенной.

Совершенствование в технике плавания должно проводиться непрерывно на протяжении каждого учебно-тренировочного занятия и в течение всей многолетней тренировки. При этом каждый сезон, период или цикл подготовки по характеру совершенствования в технике плавания имеет свои особенности и задачи.

На этапе совершенствования осуществляется формирование стиля пловца. При плавании с большими и максимальными скоростями устанавливается полное соответствие между физическими и двигательными возможностями спортсмена, вырабатывается чувство воды, темпа и скорости плавания.

Практикой и исследованиями доказано, что, чем лучше физическая подготовленность пловца, чем выше его двигательные способности, тем быстрее он овладеет современной техникой плавания.

Тактическая подготовка охватывает вопросы, связанные с воспитанием умений и навыков ведения самостоятельной борьбы с различными по подготовленности противниками в условиях состязаний. Чаще всего на состязаниях пловцам самим приходится выбирать наиболее целесообразную тактику. Поэтому в основе выработки плана спортивной борьбы и его реализации лежит тактическое мышление спортсмена [2].

При плавании на короткие дистанции чаще всего применяются следующие тактические варианты: равномерное проплывание дистанции, с ускорением на второй половине, с переменной интенсивностью (со спуртами), с сильным началом или наращиванием скорости.

На средних и длинных дистанциях может применяться выжидательный вариант, или «стерегущая» тактика (спортсмен заставляет противника лидировать большую часть дистанции, а затем, выждав наиболее благоприятный момент, обычно на последнем отрезке дистанции, вступает с ним в единоборство); наступательная тактика (пловец хорошо подготовлен и уверен в своих силах и возможностях); тактика равномерного распределения сил, которая характеризуется тем, что спортсмен на протяжении всей дистанции придерживается запланированного темпа, практически проверенного перед соревнованием.

Освоение различных тактических комбинаций и вариантов осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, на состязаниях, а также при изучении характера тактики прохождения дистанции возможными противниками, их сильных и слабых сторон, условий состязаний [3].

Наиболее экономичный и результативный тактический вариант – относительно равномерное проплывание дистанции с возможным ускорением или уменьшением скорости на второй половине дистанции до  $\pm 2\%$ . Реализация указанного варианта в условиях соревнований возможна толь-



ко в случае исключительно высокой специальной физической, технической и морально-волевой подготовленности спортсменов.

#### Литература

1. Новосельцев О.В. Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка: Учебник / О.В. Новосельцев. – СПб.: ВИФК, 2014. – 316 с.
2. Потапов А.В. Методика тренировки спортсменов, занимающихся военно-прикладным плаванием (нырянием в длину), с использованием средств гипоксической направленности / А.В. Потапов, А.А. Горелов. – СПб.: ВИФК, 1999. – 128 с.
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 135 с.

УДК 796.032.2

Дренина Олеся Александровна, старший преподаватель кафедры  
физического воспитания,  
Гречишниковая Мария Владимировна, студентка 4 курса лечебного  
факультета,  
Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия г. 664003, Иркутск, ул. Красного Восстания, 1,  
Mari\_litvintseva@mail.ru

## **ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2014. НАСЛЕДИЕ И ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИАДЫ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ**

**Ключевые слова:** Олимпийские игры, спорт, развитие, наследие, Олимпийские объекты, победа, закон.

**Аннотация.** Победа России в зимних олимпийских играх 2014 стала стимулом для развития в стране: способствовала популяризации спорта в России, развитию олимпийского движения и усовершенствования законодательной базы в области физической культуры и спорта. Наследие Олимпиады – современные спортивные объекты, профессиональный кадровый состав и опыт в проведении крупномасштабного мероприятия международного уровня

2014 год принёс России триумфальную победу в 22 зимних олимпийских играх. В сердце каждого россиянина зародилось своё маленькое олимпийское пламя гордости. Подготовка к олимпиаде длилась семь лет, и по мнению лидера России: «Успешное проведение Олимпиады – это заслуга всей страны» [1].

Стоит напомнить, что выдающиеся талантливые спортсмены, выступавшие за Россию, в трудной напряжённой борьбе принесли в олимпийскую копилку Российской сборной 33 медали. Из них 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых. Удалось сравнить показатели количества золотых

медалей победной сборной СССР в зимних олимпийских играх 1976 года в Инсбруке, а также побить рекорд общего количества медалей в Олимпиаде в Калгари 1988 года.

Олимпийские игры – это катализатор позитивных изменений и стимул для развития страны.

Благодаря Играм в Сочи Россия унаследовала современные автомобильные и железные дороги, мосты, международный аэропорт, береговую линию. Был сделан ремонт объектов спорта, здравоохранения, и образования. Создаются новые возможности для физического развития молодёжи [2].

В настоящее время в России идёт активная борьба за здоровый образ жизни, параллельно проходит антипропаганда алкоголизма и курения. С малых лет детям прививается интерес к спорту. На наш взгляд, победа в Олимпиаде – это платформа для формирования правильного сознания в области спорта среди подрастающего поколения, и благодаря наследию Олимпиады, у российских спортсменов и «новичков» появились тренировочные базы по всем зимним видам спорта, теперь мечты о дорогостоящих видах спорта не просто мечты, а осуществляемая реальность. Современные спортивные условия не оставят равнодушным внимание российской молодёжи к спорту. Новый центр зимнего спорта предоставил возможность для тренировок и проведения крупных международных соревнований в России.

Самое главное наследие Олимпиады – это спортивные объекты. Их существование не закончилось закрытием триумфальной Олимпиады. Олимпийский стадион «Фишт» будет базой для проведения чемпионата мира по футболу в 2018 году [3]. Ледовый дворец «Большой» является платформой для местной Краснодарской команды КХЛ [4]. На базе ледовой арены «Шайба» создано федеральное государственное бюджетное учреждения «Всероссийский детский спортивно-оздоровительный центр» [5]. 19 и 20 апреля 2014 года на «Адлер-Арене» состоялся матч Кубка Федерации по теннису между женскими сборными России и Аргентины. 24-27 апреля 2014 года на «Адлер-Арене» прошло Первенство России по вольной борьбе среди юниоров 1994-1996 года рождения, а 22 сентября 2014 года была торжественно открыта академия тенниса [6].

Законодательная база в области физической культуры и спорта за последние два года претерпела изменения. 30 сентября 2015 года принят федеральный закон о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [7].

5 октября 2015 г. Президентом Российской Федерации подписан Федеральный закон от 5.10.2015 № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», принятый Государственной Думой Федерального Собрания Российской Федерации во втором и третьем чтениях 25 сентября 2015 года и одобренный Со-

ветом Федерации Федерального Собрания Российской Федерации 30 сентября 2015 года.

Данный Федеральный закон направлен на регулирование деятельности физкультурно-спортивных клубов, создаваемых в форме некоммерческих организаций. Указанным Федеральным законом предусмотрены меры государственной поддержки физкультурно-спортивных клубов и их объединений, включающих меры финансового, имущественного, информационного, консультационного характера, регламентированы вопросы медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом [8].

Наследие Игр включает в себя множество изменений. Игры – это толчок для развития страны. Но наследие – это более обширное понятие, чем материальный эффект. Успех нематериального эффекта заключается в развитии олимпийского движения, в привлечение общества к созданию доступной, безбарьерной и благоприятной среды для людей с различными возможностями. Игры способствует популяризации спорта. Важно понимать, что Олимпиада – это огромный опыт для страны в проведении такого крупномасштабного мероприятия. Итоги Олимпиады не просто оставили довольными жителей страны, они изменили отношение к спорту в целом. Многие родители теперь не боятся отдавать детей в спортивные секции, их не посещает мысль о трудностях, с которыми может столкнуться юный спортсмен, а именно: отсутствие оборудования, тренировочной базы, профессионального педагогического состава. Данные категории под «магическим» действием триумфальной победы и благодаря политике нашего государства во многих городах развиваются быстрыми темпами.

Подводя итоги, следует отметить, что почётная триумфальная победа в 22 олимпийских играх – это новая эра в развитии спорта и физической культуры в России.

#### Литература

1. «Игры стали особыми»: Путин оценил наследие Олимпиады в Сочи // новости/спорт/Олимпиада в Сочи/07.02.2015 <http://www.ntv.ru/sport/1308696/> (дата обращения 05.05.2016)
2. Архивный сайт МГИМО. Сочи станет примером безбарьерной среды для инвалидов 06.12.11 <http://old.mgimo.ru/news/press/document213839>. (дата обращения 03.05.2016)
3. Олимпийский парк в Сочи. Википедия свободная энциклопедия. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\\_парк\\_\(Сочи\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)) (дата обращения 25.04.2016)
4. Олимпийский парк в Сочи . Википедия свободная энциклопедия. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\\_парк\\_\(Сочи\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)) (дата обращения 25.04.2016)
5. Олимпийский парк в Сочи . Википедия свободная энциклопедия. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\\_парк\\_\(Сочи\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)) (дата обращения 25.04.2016)
6. Олимпийский парк в Сочи. Википедия свободная энциклопедия. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\\_парк\\_\(Сочи\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский_парк_(Сочи)) (дата обращения 23.04.2016)

7. Общественный сайт. Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2016. <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/27596/> (дата обращения 03.05.2016)

8. Общественный сайт. Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2016. <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/27596/> (дата обращения 03.05.2016)

УДК 796.034.2

Дубинецкий Вячеслав Валериевич, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической подготовки  
Омская академия МВД России,  
Россия, 644092, г. Омск, пр. Комарова, 7,  
[mr.vvd1972@mail.ru](mailto:mr.vvd1972@mail.ru)

## **УСЛОВИЯ ВКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ «САМБО» В ВАРИАТИВНУЮ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Ключевые слова:** элементы самбо; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; вариативная часть.

**Аннотация.** Обучение школьников базовым приемам самбо является актуальным направлением физического воспитания, т.к. представляет собой элемент обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Элементы самбо как дополнительную норму ГТО могут сдавать только те школьники и молодежь, которые осваивают элементы самбо в рамках вариативной части школьных программ физического воспитания либо занимаются самбо в спортивных секциях.

В Совете Безопасности Российской Федерации 3 июня 2015 года состоялось совещание, на котором был рассмотрен вопрос о введении нормативов самбо во Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне». Министр спорта РФ подписал 16 ноября 2015 года приказ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Приказ предусматривает включение в перечень испытаний (тестов) по выбору комплекса «Готов к труду и обороне» IV–VI ступеней элементов самозащиты без оружия (приемы самообороны, освобождение от захватов, защита от ударов). Новое испытание по выбору – «Самозащита без оружия» будет способствовать всестороннему физическому развитию человека, воспитанию прикладных навыков и повышению его личной безопасности.

Актуальность включения самбо в программы физического воспитания обоснована в ряде исследований [4, 5, 6, 7, 8]. Разработаны концептуальные основы внедрения самбо в ГТО [9, 10].

Апробация внедрения самбо во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в субъектах Российской Федерации [1, 2, 3] показала необходимость включения занятий по самбо в программу физического воспитания школьников.

Апробация была проведена и в Омской области. Так, в соответствии указанием статс-секретаря заместителя министра спорта Российской Федерации (письмо от 18.09.2015 г за № НП-03-10/0027), педагогическими работниками бюджетного учреждения города Омска «Спортивный клуб А.М. Пушкицы» были изучены физические способности лиц 13-29 лет к выполнению элементов самбо на предмет изучения возможности включения элементов самбо в вариативную часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Цель исследования:** изучить условия включения элементов «самбо» в вариативную часть всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Материал и методы исследования.** Теоретические методы научного познания; педагогическое тестирование физических способностей.

В исследованиях приняли участие 327 лиц мужского пола – школьники и студенты Омского государственного университета путей сообщения, в возрасте 13-29. Испытуемые по возрасту распределены следующим образом – подростки 13-15 лет (4-я ступень ГТО) – 115 человек; юноши 16-17 лет (5-я ступень) – 60 человек; молодежь 18-29 лет (6-я ступень) – 152 человека. Для оценки выполнения обследуемыми элементов самбо были привлечены 18 экспертов следующей спортивной квалификации: 11 человек – мастера спорта, 7 человек – кандидаты в мастера спорта, 3 кандидата педагогических наук, а также технические секретари в количестве 8 человек.

Таблица 1

Приемы самостраховки (безопасного падения)

	13-15 лет (4-я ступень)	16-17 лет (5-я ступень)	18-29 лет (6-я ступень)
1	Из основной стойки падение на спину перекатом.	Из основной стойки падение на спину прыжком.	Из основной стойки падение на спину перекатом.
2	Из основной стойки падение на бок перекатом.	Из основной стойки падение на бок кувырком.	Из основной стойки падение на бок перекатом.
3	Из основной стойки падение вперед на руки.	Из основной стойки падение вперед на руки прыжком.	Из основной стойки падение вперед на руки.

Таблица 2

## «Базовые» приемы самбо

Техника самбо			
1.	Бросок задняя подножка	Освобождения от захватов и ответные действия	Защиты от ударов, ответные действия и приемы сопровождения
2.	Бросок зацеп голенью изнутри		
3.	Бросок захватом ноги (ног)		
4.	Бросок боковая подсечка		
5.	Бросок через бедро (спину)		
6.	Рычаг локтя от удержания сбоку		
7.	Узел плеча от удержания сбоку		

При проведении тестирования использовались три приема самостраховки (безопасного падения) (таблица 1) и семь «базовых» приемов (таблица 2).

Критерии оценки техники самбо по группам приемов представлены в таблице 3.

Таблица 3

## Критерии оценки техники самбо по группам приемов

Наименование разделов	Оценка в баллах за прием		
	10 баллов	9 баллов	8 баллов
Приемы самостраховки – 3 приема	Правильная амортизация, положение частей тела, наличие группировки	Правильная амортизация, недочеты в положении частей тела, наличие группировки	Отсутствие амортизации, недочеты в положении частей тела, группировка не выполнена
Броски из пяти квалификационных групп	Правильная фазовая структура броска, направление усилий оптимально, сохраняет равновесие после броска	Правильная фазовая структура броска, направление усилий оптимально, теряет равновесие после броска	Ошибки в фазовой структуре броска, ошибки в направлении усилий, теряет равновесие после броска
Техника борьбы в положении лежа из 2-х классификационных групп	Правильная фиксация положений, направление усилий оптимально	Правильная фиксация положений, направление усилий не верно	Фиксация положений выполнена с нарушениями, направление усилий не верно
Приемы самозащиты в 7-ми ситуациях	Полное освобождение от захвата (уход от удара), адекватные ответные действия, сохранение равновесия	Полное освобождение от захвата (уход от удара), отсутствие ответных действий, сохранение равновесия	Частичное освобождение от захвата, уход от удара выполнен неверно, отсутствие ответных действий, потеря равновесия

Результаты экспертного оценивания физических способностей лиц 13-29 лет к выполнению элементов самбо представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты экспертного оценивания физических способностей лиц 13-29 лет к выполнению элементов самбо

Возрастная группа (ступень ГТО)	Кол-во	Всего	бронза	серебро	золото	Неудовл.
13-15 лет (4-я ступень),	чел	115	50	38	17	10
	в %		43	33	15	<b>9</b>
16-17 лет (5-я ступень)	чел	60	19	0	0	41
	в %		32	0	0	<b>68</b>
18-29 лет (6-я ступень)	чел	152	35	27	30	60
	в %		23	18	20	<b>39</b>

Значительное количество неудовлетворительных оценок в 5-й и 6-й ступенях ВФСК ГТО (68-39 %) указывает на то, что включение элементов самбо в вариативную часть ГТО целесообразно только для тех школьников и молодежи, которые изучают элементы самбо в рамках вариативной части школьных программ учебной дисциплины «Физическая культура» либо занимаются в спортивных секциях самбо. Подтверждением этого факта является то, что среди школьников 13-15 лет неудовлетворительных оценок по элементам самбо отмечено только 9 % – большинство из них являются воспитанниками бюджетного учреждения города Омска «Спортивный клуб А.М. Пушкицы».

**Анализ школьных программ по физической культуре на предмет воспитания элементов самбо.** Процесс изменения содержания физического воспитания в общеобразовательных школах СССР и РФ отражается в учебных программах по этой дисциплине.

В период 1932 по 1988 гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО.

Программа по физической культуре 1975 г. для юношей старших классов предусматривала раздел «Борьба классическая». В 1977 г. программа изменилась в сторону упрощения раздела «Борьба классическая».

В 1992 г. была разработана и принята школьная программа «Физическое воспитание учащихся 1 – 11-х классов с направленным развитием двигательных способностей». Ее принципиальное отличие от ранее существовавших заключается в том, что программное и нормативное содержание школьной программы не увязывается с комплексом ГТО.

Начиная с 1996 г. круг возможных для применения в школах учебных программ заметно расширяется, но он также не имел связи с ГТО.

В 2009 году были утверждены и введены в действие федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования и среднего общего образования [11, 12]. В перечисленных выше стандартах по дисциплине «Физическая культура» указано, что требования к предметным результатам освоения физической культуры должны отражать «... подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Примерных программ по дисциплине «Физическая культура» нет. Программы учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатываются педагогическими работниками образовательных организаций. Это обстоятельство предоставляет право педагогическим работникам разрабатывать вариативные части программ физического воспитания школьников с использованием доступного спортивного оборудования, снарядов и инвентаря и ориентируясь на подготовку школьников к сдаче дополнительных норм ГТО по самбо.

#### **Выводы:**

1. Актуальным направлением физического воспитания является обучение школьников базовым приемам самбо, т.к. представляет собой элемент обеспечения безопасности жизнедеятельности человека.

2. Содержание программ физического воспитания следует тесно увязывать с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО (соответственно, обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору).

3. Элементы самбо целесообразным включать в вариативную часть программ физического воспитания.

4. Для включения базовых приемов классического самбо в вариативную часть программ учебной дисциплины «Физическая культура» образовательным организациям необходимо соответствующее материальное обеспечение.

5. К сдаче элементов самбо как дополнительной нормы ГТО могут быть допущены только те школьники и молодежь, которые осваивают элементы самбо в рамках вариативной части программ учебной дисциплины «Физическая культура» либо занимаются самбо в спортивных секциях.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** Перспективы дальнейших исследований в данном направлении является разработка содержания вариативной части программ физического воспитания школьников и молодежи, согласование ее содержания с перечнем испытаний (тестов) по выбору комплекса «Готов к труду и обороне» IV–VI ступеней.

#### **Литература**

1. Бальчюнене Н.И. Апробация внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации / Н.И. Бальчюнене, В.М. Кирилина // Образование и наука в современных условиях: Чебоксары. – 2015. – № 3. – С. 49-50.



2. Бальчюнене Н.И. Мастер-класс «Самбо в школы», «элементы самбо в ГТО» / Н.И. Бальчюнене // материалы III Международной научно–практической конференции. Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: Чебоксары. – 2015. – С. 215-217.
3. Дворкин Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Краснодар. – 1998. – Т. 4. – С. 7-16.
4. Иванов Д.А. Элементы техники самбо как норматив всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Д.А. Иванов, Г.М. Грузных // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и Олимпизма: Омск. – 2015. – № 1-2. – С. 99-105.
5. Макаров А.С. Борьба самбо в политехническом университете / А.С. Макаров // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход: Пермь. – 2013. –Т. 3. – С. 579-581.
6. Николаев А.И. О роли включения самбо во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для подрастающего поколения России / А.И. Николаев, А.Ш. Варданян, М.М. Баранов // Сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции Возрождение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: Киров. – 2016. – С. 94-97.
7. Черенщиков А.Г. Внедрение борьбы самбо в образовательный процесс по предмету «Физическая культура» / А.Г. Черенщиков, В.Л. Маркелов // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Нижневартовск. – 2013. – С. 341-346.
8. Шегельман И.Р. О целесообразности включения самбо в список испытаний комплекса физического воспитания ГТО / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов // материалы IV Международной научно–практической конференции Приоритетные направления развития науки и образования: Чебоксары. – 2015. – С. 130-131.
9. Шегельман И.Р. Концепция использования элементов национального вида единоборств «самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО / И.Р. Шегельман, М.Л. Антипов, А.Н. Годинов // V Международный конгресс учителей физической культуры и специалистов, пропагандирующих здоровый образ жизни «ГТО в школу»: Петрозаводск. – 2015. – С. 10-14.
10. Шегельман И.Р. Концепция использования элементов национального вида единоборств «самбо» в качестве дополнительных нормативов при сдаче норм ГТО / И.Р. Шегельман, // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции Образовательная среда сегодня: стратегии развития: Чебоксары. – 2015. – С. 441-443.
11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

УДК 796:156 (082.2)

Еганов Александр Васильевич, Заслуженный деятель науки и образования,  
Академик Российской Академии Естествознания, Почетный доктор наук  
«DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA», доктор педагогических наук,  
профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы,  
Уральский государственный университет физической культуры,  
Россия, 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1;

Пирогов Павел Юрьевич, преподаватель кафедры физической подготовки,  
Чикишев Сергей Геннадьевич, преподаватель кафедры физической подготовки,  
Военный учебно-научный центр ВВС «Военно-воздушная академия  
им. профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (филиал, г. Челябинск),  
Россия, 454015, г. Челябинск, Городок-11, 1  
eganov@bk.ru, papyrus.83@mail.ru

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРИКЛАДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Ключевые слова:** оптимизация, предстартовые психические состояния, прикладные виды спорта, дзюдоисты.

**Аннотация.** В статье представлены критерии оценки психического состояния дзюдоистов. Выявлена статистически значимая зависимость показателя «умение настраивать себя психологически перед соревновательной схваткой» с уровнем спортивного мастерства. Предложены средства психолого-педагогического сопровождения оптимизации психических состояний дзюдоистов.

**Актуальность.** Успешность результата выступления в соревновательных условиях занимающихся прикладными видами спорта и экстремальной напряженной профессиональной деятельности требует от человека максимального напряжения психических функций. Эти функции лежат в основе психологической подготовленности, обусловленные реакциями психических состояний на предстоящую деятельность, а также умений их регулировать. В исследованиях ряда авторов [1, 2, 4, и др.] указывается на высокую значимость психологической подготовки в достижении спортивного результата.

Особую значимость представляет психолого-педагогическое сопровождение спортсменов по оптимизации психических состояний, необходимых в период непосредственного участия в соревнованиях. Психологическая подготовленность спортсмена представляется как состояние предстартовой готовности, характеризующееся степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности [2, 4].

Если психические состояния не оптимальны, то могут обнаружиться изменения, вызванные рефлекторным напряжением отдельных отделов нервной системы, прежде всего вегетативной, что приводит к раннему

утомлению, переутомлению нервной системы спортсмена, снижающих результат и эффективность деятельности [1, 2].

Специфическая устойчивость (резистентность) организма спортсмена к воздействию различных сбивающих психологических факторов в условиях экстремальной деятельности зависит от направленности нейроэндокринных реакций, имеющихся ресурсов, способности к экономизации в сфере психических функций в результате приобретенных индивидуальных особенностей организма. Это позволяет установить определенный гомеостазис организма с внешней средой. Резистентность может понижаться при недостатке, избытке или неадекватности воздействий различных факторов: двигательной активности, профессиональной деятельности, стрессовых ситуаций, и др.

Теоретический анализ показывают, что многие спортсмены, имеют низкую эмоциональную устойчивость и не имеют навыков психорегуляции своего состояния. Среди высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта встречаются только 5-37 % с высоким уровнем развития навыков психорегуляции. Самый низкий процент (5 %) выявлен у единоборцев [1].

Знание этих особенностей реакции психики в период напряженной спортивной, профессиональной деятельности способствует целенаправленно воздействовать на психофизические состояния, приведение их в устойчивую систему. Своевременное обучение навыкам саморегуляции позволит спортсменам управлять своим предстартовым психическим состоянием избранной экстремальной деятельности. При этом нужно отметить, что для разных спортсменов психолого-педагогическое сопровождение будет различным. Например, для спортсменов, высокотревожных и эмоционально возбудимых или неустойчивых положительный эффект дают варианты регуляции психических состояний, направленных на успокоение, понижение уровня притязаний, внушение уверенности в своих силах, алгоритмизация поведения [4].

**Цель работы.** Изучить зависимость показателя умения настраивать себя психологически на схватку на результат соревновательной деятельности и определить направленность психолого-педагогического сопровождения в процессе подготовки к соревнованию.

**Организация и методики исследования.** Констатирующее исследование проводилось на тренировочных сборах и учебных занятиях в г. Челябинске. В статье введено ограничение: исследование выполнено на контингенте дзюдоистов с опытом участия в соревнованиях не менее семи лет. Всего было подвергнуто анкетированию 52 дзюдоиста. Выборка по половым различиям была неоднородной и включала 39 лиц мужского, 13 – женского пола.

Уровень спортивного мастерства дзюдоистов оценивался с учётом занятого места и количества соревнований, переведённых в баллы. Если спортсмен занял 1-2 место, то ему присуждается 5 баллов; 3-4 место – 4 балла; 5-6 место – 3 балла; 7-16 место – 2 балла; 17-32 место – 1 балл,

Например, если спортсмен занимал на соревнованиях 5-6 место три раза, то ему начисляется 9 баллов, и т. д. Средний уровень спортивного мастерства спортсменов составлял на уровне первого спортивного разряда и кандидата в мастера спорта.

Диагностика психического состояния дзюдоистов «умение настраивать себя психологически на схватку» осуществлялась по дифференцированной десятибалльной шкале на основе экспертной самооценки спортсмена и его тренера по предложенным критериям оценки. Средний уровень умения настраивать психологически себя на схватку, данной выборки, составлял  $7,7 \pm 0,70$  балла.

Критериями оценки умения настраивать себя психологически на соревновательную схватку были следующие. Очевидное проявление в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы. Стремление, выражающееся в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение соревновательного поединка с равным, и с более сильным соперником. Жесты, поза, обычные, отсутствует тремор пальцев рук и дрожание кистей, обостренная чувствительность мышц, движения уверенные, целесообразные. Спортсмен остаётся внешне спокойным, речь внятная, рассудительная. Дыхание ровное, спокойное и несколько учащённое. Перед схваткой направленность деятельности на выполнение поставленной операционной задачи и конечной цели. Спортсмен испытывает уверенность в успехе, с нетерпением ждет начала спортивного поединка. Очевидны, проявления способности противодействовать внешним помехам, направленным на их разрушение. К началу соревнования и схватки спортсмен способен сохранять нервно-психическую свежесть. Выражено умение снизить излишнее напряжение, тревогу. В случае сильного волнения перед схваткой может настроиться психологически, привести себя в оптимальное боевое состояние. Умеет направить свою умственную активность на продумывание конкретных способов решения соревновательной задачи в схватке, тем самым отвлекается от мыслей о возможной неудаче, вызывающей наибольшее напряжение и потерю нервно-психической энергии. Не подвержен переживаниям, связанными с мыслями о возможном неблагоприятном итоге схватки и о последствиях, которые могут быть для спортсмена. Очевидно знание приёмов саморегуляции своего психического состояния.

Результаты констатирующего исследования подвергались математико-статистической обработке с применением метода корреляционного анализа с расчётом коэффициентов Пирсона.

**Результаты и их обсуждение.** Изучение состояния «умение настраивать себя психологически на схватку» предполагало проведение корреляционного анализа этого показателя с интегральным показателем деятельности спортивного мастерства.

Результаты исследований показали, что уровень умения настраивать себя психологически на схватку имеет статистически значимую положи-

тельную связь с показателем, характеризующим уровень спортивного мастерства ( $r=0,62$ ,  $P\leq 0,001$ , табл. 1).

Эта статистически значимая корреляционная зависимость показывает, что спортивный результат будет выше, если дзюдоист умеет настраивать себя психологически на схватку.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателя умения настраивать себя психологически на схватку со спортивным мастерством

Показатели	1	2
1. Умение настраивать себя психологически на схватку	1,00	
2. Спортивное мастерство	<b>0,62</b>	1,00

Примечание: при  $n=52$  –  $r=0,28$ ,  $P\leq 0,05$ ;  $r=0,36$ ,  $P\leq 0,01$ ;  $r=0,44$ ,  $P\leq 0,001$

Следовательно, необходимо дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение по оптимизации психического состояния – умение настраивать себя психологически на схватку.

Психолого-педагогическое сопровождение оптимизации психических состояний предполагает выбор средств обучения навыкам воздействия на своё поведение и деятельность, адекватной самооценки предстартового состояния и психорегуляции. На уровне трёх компонентов: эмоциональном, рефлексивном, двигательном (сенсомоторном), включающих планирование психологической подготовки в структуре тренировочной деятельности.

По нашим данным планированию психологической подготовки в структуре технической, тактической, физической, психологической, теоретической многолетней подготовки дзюдоистов разного возрастного уровня следует отводить в пределах  $3,83\div 5,07\%$ . При этом не исключаются возможность изменения планирования психологической подготовки для отдельного спортсмена.

Обучение управлению психическими состояниями, занимающихся прикладными видами спорта не только необходимо, но и возможно. Для этого нужно разработать методику такого обучения. Как показали результаты исследования, психологическая подготовка должна быть включена в процесс обучения как часть общей спортивной подготовки спортсмена. При обучении навыкам саморегуляции психических состояний Г.Д. Бабушкин рекомендует методику, включающую ознакомительный, подготовительный и основной этапы. Ознакомительный этап предполагает создание мотивации к занятиям психорегуляцией. Подготовительный – развитие необходимых психических функций (воображения, ощущения, представления). Основной этап предусматривает развитие умений управлять своими мыслями, чувствами, действиями и предполагает регуляцию взаимодействия центральной нервной системы с другими системами организма [1].

В целом программа психолого-педагогического сопровождения включает: разработку индивидуального обучающего маршрута, связанного с проведением психологической диагностики, наблюдений, бесед, планирования индивидуальных коррекционно-развивающих программ, написание рекомендации спортсменам.

С целью оптимизации психофизических состояний в процессе участия в соревнованиях направленных на саморегуляцию неблагоприятных внутренних факторов и влияний окружающей среды могут быть использованы средства психолого-педагогического сопровождения. В качестве средств и методов психолого-педагогического сопровождения по оптимизации психических состояний в ряде работ по спортивной психологии [1, 2, 3, 4, 5] используют известные методы: беседы, психотехнические игры, аутогенную, идеомоторную, ментальную тренировка, моделирование стрессогенных ситуаций, психофизические упражнения из системы русская «Здрава», йоги. Рекомендуется применять нейролингвистическое программирование, предполагающее использование внешних проявлений успешной деятельности по выбору базовых форматов, элементов с помощью которых производится изменения проблемного состояния в соответствии с желаемым.

Спортсмен должен отобрать из числа средств саморегуляции своего психического состояния, которыми он овладел в процессе психологической подготовки и представляются ему наиболее удобными и действенными. Поэтому спортсмену надо иметь заранее изученные и проверенные на практике приёмы саморегуляции.

Своевременное обучение навыкам психической саморегуляции позволит спортсменам управлять своим предстартовым психическим состоянием по умению настраивать себя психологически на схватку и показать стабильность спортивных результатов.

#### **Выводы.**

1. Соревновательная деятельность в спорте представляет собой модель экстремальной ситуации и является одним из стрессогенных факторов влияющих на психические состояния спортсменов.

2. Представлены критерии оценки умения настраивать себя психологически и оптимизации психического состояния перед соревновательной схваткой.

3. Выявлена статистически значимая прямая зависимость показателя умения настраивать себя психологически на схватку с уровнем спортивного мастерства.

4. Психолого-педагогическое сопровождение дзюдоистов в период спортивной тренировки должно быть направлено на обучение умению оптимизировать психическое состояние перед соревновательной схваткой. Планированию психологической подготовки в структуре разделов (технической, тактической, физической, психологической, теоретической) дзюдоистов разного возраста следует отводить в пределах  $3,83 \div 5,07\%$ .

5. Предложены средства психолого-педагогического сопровождения и воздействия, направленные на оптимизацию психических состояний дзюдоистов перед соревновательной схваткой.

#### Литература

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учеб.-метод. пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007 – 90 с.

2. Еганов А.В. Психолого-педагогическое воздействие и сопровождение оптимизации психофизических состояний в процессе учёбы спортсменов в средних и высших учебных заведениях / А.В. Еганов, В.И. Вандышев, Е.А. Куренкова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2016. – С. 150-154.

3. Еганов А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.В. Еганов, В.С. Быков, Д.А. Пакетин, Т.В. Киреева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47-51.

4. Кириленко В.С. Психологическая напряженность в спортивной деятельности / В.С. Кириленко, К.А. Куприянова // Современные наукоемкие технологии 2013. – Вып. №9 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=33154> (дата обращения: 26.12.2015).

5. Куценко Я.А. Некоторые особенности предстартового состояния высококвалифицированных дзюдоисток / Я.А. Куценко, А.Г. Таштимирова // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С. 1348-1350.

УДК 796: 011.3

Еремин Роман Владимирович, преподаватель кафедры физической подготовки  
и спорта,

Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова,  
Россия, 302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2,  
FPiS-orurinst@yandex.ru

### **ВЛИЯНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГОРАХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ (ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ)**

**Ключевые слова:** спортивная работоспособность, выносливость, учебно-тренировочный процесс, среднегорье, легкоатлеты.

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы влияния организации учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья на спортивную работоспособность легкоатлетов-бегунов и формулируются практические рекомендации.

В среднегорье спортивная работоспособность бегунов повышается за счет совершенствования основных физических качеств. Под влиянием пониженного атмосферного давления и других климатических факторов по-

вышается выносливость спортсменов. Улучшаются аэробные процессы, как по величине потребления кислорода, так и по длительности удержания его высокого уровня. Происходит экономичное использование кислорода (утилизация его в тканях), а также повышается анаэробная производительность, связанная с недостатком кислорода и устойчивостью к гипоксии [2].

Высокий уровень показателей, характеризующий выносливость бегунов, удерживается в течение 20 дней после горной подготовки, что обеспечивает достижение необходимых спортивных результатов.

Тренировка в среднегорье состоит в основном из бега и ходьбы по пересеченной местности, что приводит к увеличению силы мышц, а интенсивная ультрафиолетовая радиация способствует развитию силовых качеств.

Разреженная атмосфера способствует проявлению более высокого уровня быстроты, особенно отдельных ее компонентов: частоты движения и скорости одиночного мышечного сокращения. Повышение чувствительности сенсорных аппаратов под влиянием комплекса климатических факторов среднегорья ведет к уменьшению скорости двигательной реакции: латентного времени сокращения и расслабления мышц [2].

Таким образом, тренировка в среднегорье с помощью традиционных средств и методов совершенствует выносливость и скоростно-силовые качества легкоатлетов-бегунов значительно, чем использование этих же средств в равнинных условиях.

В первые 1-3 дня пребывания в среднегорье в связи с акклиматизацией происходят нарушения привычных условнорефлекторных связей, в отдельных случаях нарушается техника движений, особенно ритм преодоления препятствий. Поэтому в эти дни рекомендуется использовать гладкий бег, а совершенствование техники преодоления препятствий проводить после акклиматизации [3].

В этот же период часто нарушается и чувство времени, особенно при беге на длинные отрезки. Как правило, ухудшаются способности к повышению скорости бега на финише, что проявляется в возникновении тяжести в ногах и значительной одышки. Поэтому в первые 1-3 дня не рекомендуется проводить соревнования. Обычно восстановление чувства времени, координации и ритма движений может служить средством контроля за протеканием адаптационных процессов. Ускорению восстановления этих показателей способствуют более длительная, но менее интенсивная разминка и увеличение объема медленного бега в конце тренировочного занятия. Более спокойным в первые дни должно быть начало тренировки в кроссовом длительном беге [2].

После окончания тренировки в среднегорье работоспособность бегунов имеет ярко выраженный волнообразный характер. Это связано с ре-адаптацией отдельных органов и систем к климату равнины или к конкретному климату местности, в которой проводятся соревнования или дальнейшие тренировочные занятия.



Волнообразность работоспособности вызвана не только изменением атмосферного давления, но и значительным повышением влажности воздуха, что характерно для равнины.

Установлено, что работоспособность и спортивные результаты в первые две недели после горного этапа имеют значительные колебания, хотя уровень этих показателей в отдельные «негативные» дни все равно может быть выше исходного, зафиксированного в равнинных условиях (особенно это проявляется в тестовых показателях).

Анализ опыта подготовки бегунов на средние и длинные дистанции позволил на большом статистическом материале выявить динамику работоспособности спортсменов в реакклиматизации, при этом основным критерием работоспособности являлся личный рекорд спортсмена [3].

Таким образом, результаты на уровне личных рекордов и ниже в пределах 1 % оценивались как положительные, а результаты, сниженные более чем на 1 %, оценивались как отрицательные.

Наблюдение за динамикой спортивных достижений бегунов а также эксперимент, показывают, что возможна еще одна волна повышения работоспособности на 16-20 день после горной подготовки. По-видимому, в этот период наступает коммуляция эффекта тренировок в среднегорье, что ведет к новому статистически достоверному повышению спортивных результатов[4, с. 29].

Таким образом, данные позволяют сделать следующие выводы:

а) спортивная влияние подготовки в горах на развитие физических качеств. Работоспособность бегунов носит выраженный фазовый характер:

1-я волна повышения спортивных результатов – 4-6 день;

2-я волна – 8-12 день;

3-я волна – 16-20 день;

б) участие в однодневных соревнованиях после тренировки в среднегорье можно планировать на все указанные выше дни.

в) основным фактором, способствующим значительному снижению спортивных результатов в отдельные дни периода реакклиматизации, является повышение интенсивности тренировочных нагрузок в среднегорье, особенно повышение скорости и объема кроссового бега в первые дни акклиматизации.

Каждый тренер-преподаватель, прежде чем использовать среднегорье при подготовке к соревнованиям, должны выявить индивидуальную динамику спортивной работоспособности. Следует помнить, что эффективность использования среднегорья для повышения спортивных достижений на равнине постепенно снижается с увеличением времени тренировок в горах. Для сохранения необходимого эффекта следует от сбора к сбору повышать уровень тренировочных нагрузок. Проводить соревнования и прикидки. Использовать тренировки на высотах. Перспективным является использование кратковременных сборов (8-10 дней) без снижения интенсивности тренировочных нагрузок, которые опробованы в практике, с после-

дующим выступлением на соревнованиях в те же приведенные выше оптимальные сроки.

#### Литература

1. Галимов Г.Я. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов / Г.Я. Галимов, С.М. Струганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 57-60.

2. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Издательство Физкультура и спорт, 1998 // <http://bmsi.ru/doc> (дата обращения 05.04.2016).

3. Колчинская А.З. Биологические механизмы повышения аэробной и анаэробной производительности спортсменов / А.З. Колчинская // Теория и практика физической культуры. 1998 – № 3.

4. Методические рекомендации по использованию «эффектов реакклиматизации» при подготовке спортсменов г. Москвы в сложно-координационных видах спорта после тренировки в среднегорье (2500-2750 м) – М., 2011// [http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/ada-akk/metod-ada-akk-01-02\\_1.5.pdf](http://csp-athletics.ru/images/doc/metod/ada-akk/metod-ada-akk-01-02_1.5.pdf) (дата обращения 04.04.2016).

5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

6. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

УДК 796.015.6

Ефременко Максим Андреевич, преподаватель кафедры физической подготовки  
УНК СП,  
Московский Университет МВД России имени В.Я. Кикотя  
Россия, 117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, 12,  
[maximkaefremenko@yandex.ru](mailto:maximkaefremenko@yandex.ru)

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДРУГИХ ФАКТОРОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА**

**Ключевые слова:** физическая подготовка, лишний вес, избыточный вес, здоровое питание.

**Аннотация.** В статье анализируются полученные результаты научных исследований и приводятся соответствующие закономерности, обуславливающие нормальное физическое развитие, включающие в себя: физическую подготовку, питание, психологическое состояние.

Сегодня одной из самых актуальных проблем современности является «проблема избыточного веса», это подтверждает телевидение, интернет, которые пестрят рекламами фитнес-центров, лекарственных средств для похудения. Современное общество озабочено данной проблемой, поскольку считается, что лишний вес – это угроза жизни современного человека.

Существует несколько причин, приводящих людей к избыточному весу, и к ним относят:

- переизбыток (учеными установлено, что нормальное суточное потребление калорий составляет 2000-2500);
- избыточное потребление углеводов (мучные и макаронные изделия, сладости);
- малоподвижный образ жизни (компьютерный век, облегчивший людям жизнь донельзя, позволяющий делать покупки не выходя из дома, приводит к низкому уровню физической активности);
- физическая предрасположенность (существуют люди с предрасположенностью к ожирению, однако, как установлено, процент от общего количества людей, имеющих лишний вес, составляет 7 %);
- некоторые болезни нервной системы (повреждение области мозга, отвечающей за пищевое поведение);
- болезни эндокринных желез (опухоль гипофиза, гипотиреоз – снижение уровня гормонов щитовидной железы, гипогонадизм – снижение уровня половых гормонов);
- прием некоторых медикаментов (например: гормоны, антидепрессанты);
- психологическое состояние (определенная категория людей, сталкивающаяся с трудностями в жизни, единственным удовольствием считают – еду).

Однако, человек, столкнувшись с данным заболеванием, не всегда может определить причину, а уж тем более осознать и решить бороться, но для каждого человека проявление определенных симптомов должно стать своеобразным звоночком и толчком к действию.

Итак, на данный момент, установлены следующие симптомы ожирения:

- увеличение массы тела из-за отложения жира в различных областях тела: на бедрах, животе, груди;
- одышка при физической нагрузке, снижение работоспособности;
- снижение самооценки, недовольство своим внешним видом, трудности в общении с другими людьми;
- повышение артериального (кровенного) давления;
- сжимающая, давящая боль в сердце (стенокардия);
- снижение полового влечения;
- нарушение менструального цикла (отсутствие менструаций более трех месяцев, скудные, болезненные, нерегулярные, то есть слишком частые или слишком редкие менструации);
- запоры;
- боли в суставах.

При длительном течении возможно развитие сахарного диабета второго типа с соответствующими симптомами:

- жажда;
- учащенное мочеиспускание.

Во всех образовательных организациях системы МВД России, основной частью является физическая подготовка, которая входит в процесс обучения и воспитания курсантов и слушателей. Физическая подготовка как учебная дисциплина является компонентом целостного развития личности слушателей и курсантов. На занятиях по физической подготовке в обучении курсантов применяются современные методики, базирующиеся на большом научном и педагогическом потенциале, а также на постоянно развивающейся материальной базе. Занятия по физической подготовке проводятся в составе взвода, на основании действующего законодательства, регламентирующего учебную деятельность, рабочей программы по физической подготовке и учебного плана.

Цель физической подготовки – это формирование физической и психологической готовности, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, при пресечении противоправных действий.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников.

Приобщение современной молодежи к спорту – это не маловажное составляющее в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий по физической подготовке большое значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Здоровье и учеба курсантов взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Чем крепче здоровье курсанта, тем продуктивнее проходит обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Для нормальной жизнедеятельности, тем более для будущих сотрудников органов внутренних дел, необходимо: здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела [1].

Мышцы составляют 40-45 % массы тела человека, реагирующего как на снижение двигательной активности и на увеличение физических нагрузок.

Систематические занятия, подобранные с учетом пола, возраста, физического развития, а также состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Курсант, завершивший обучение по дисциплине «Физическая подготовка», должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании.

Отношение современной молодежи к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем.

Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди курсантов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения курсантов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся: состояние материальной, спортивной базы, направленность учебного процесса по физической подготовке и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

В образовательных организациях задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической подготовке, практические занятия, массовые, оздоровительно-спортивные мероприятия [3].

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Для эффективной самостоятельной работы необходимо знать, что существует 3 типа нагрузок [2]:

I тип – циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

II тип – циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

III тип – ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

В ряде методических рекомендаций по тренировкам используют распределение нагрузки по физическим качествам. Распределение нагрузки различной направленности в течение года, должно быть распределено следующим образом: большее внимание необходимо уделить развитию выносливости, затем развитие силы и силовой выносливости, и конечно же необходимо уделить внимание скоростной выносливости.

Учитывая все выявленные особенности возникновения проблемы избыточного веса, я решил разработать систему, которая будет включать в себя:

- особенности занятий по физической подготовке;
- систему самостоятельных упражнений;
- правильное питание.

Для избавления от лишнего веса недостаточно занятий, предусмотренных учебным планом, необходимо заниматься дополнительно. Организация самостоятельных занятий направлена на поддержание и развитие физических навыков, а также способствуют улучшению здоровья. Люди, страдающие ожирением, либо имеющие лишний вес нуждаются в помощи, потому что лишний вес приводит к приобретению большого количества различных заболеваний, а также, лишает нормальной жизни. Для преодоления данного заболевания существует три способа: диета, физическая активность и употребление медицинских препаратов. Наиболее эффективными являются сочетание диеты и физической активности. Борьба с лишним весом – это протяженный процесс, реализующийся за счет внутренней мотивации, посредством применения различных способов.

#### Литература

1. Дьяконов И. Ожирение и способы похудения / И. Дьяконов, Б. Овчинников. – М.: СпецЛит, 2014. – С. 5.
2. Невский А.А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры; Том 1 / А.А. Невский. М.: СВР-медия, 2013. – 208 с.
3. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 378.172

Жаброва Тамара Алексеевна, доцент кафедры физической культуры,  
спорта и туризма;

Габибов Альберт Бейдулахович, заведующий кафедрой физической культуры  
спорта и туризма,

Ростовский Государственный Экономический университет (РИНХ),  
Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69  
tamarazhabrowa@yandex.ru

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ**

**Ключевые слова:** Экологическая среда, дыхательная система, здоровье, образовательные технологии.

**Аннотация.** Авторы на основании данных анализа состояния дыхательной системы обучающихся обосновывают необходимость разработки адекватных образовательных технологий в сфере физической культуры и спорта и проектировки стратегий педагогических воздействий с учетом экологических факторов внешней среды.

На современном этапе развития общества существенно изменилась среда обитания человека (происходит изменение качества воды, пищи, воздуха; освоение новых территорий; осложнение и структуризация социосферы; урбанизация, увеличение информационного потока и т.д.). Только за последнее десятилетие в атмосферу было выброшено более миллиона тонн никеля, миллиона тонн кобальта, более 600 тысяч тонн цинка, 1,5 миллиона тонн мышьяка и кремния (Агаджян Н.А., Гужвин А.П., Полунин И.Н., Сингаевский Б.Н., Турзин П.С, Ушаков И.Б., 2000). В целом эти и другие изменения сказались на росте общей заболеваемости населения: за последние 10 лет доля абсолютно здоровых молодых людей снизилась с 28,6 % до 6,3 %, а заболеваемость возросла на 32,2 % [1]. Изменения среды, несомненно, требует и изменения подхода к оценке факторов риска для здоровья населения, и особенно молодежи.

Во многих городах мира происходит ухудшение качества воздуха за счет его запыленности и загазованности. Многочисленные производственные предприятия, тепло станции, воздушный и автомобильный транспорт выбрасывают в атмосферу большие массы вредных пылевидных веществ. Вследствие активного смешивания воздуха над городами мельчайшие частицы пыли поднимаются более чем на 1 км и разносятся на многие десятки километров от источников загрязнения. Во многих городах России суммарное количество выбросов вредных веществ в атмосферу превышает предельно допустимые их концентрации, безопасные для здоровья людей. Основную массу загрязнений городской среды осуществляет автотранс-

порт. Автомобили выбрасывают в воздух миллионы кубометров оксидов углерода и азота. В местах их скопления содержание этих веществ в воздухе достигает опасных размеров. Антропогенные процессы поставляют в воздух тропосферы ряд аэрозолей: твердые частицы дыма, сажи, пепла, поступающие при сгорании топлива; частицы кислот, выбрасываемые предприятиями современной промышленности; продукты искусственного радиоактивного распада, попадающие в воздух при испытательных взрывах. Особенно много аэрозолей антропогенного воздействия поступает в воздух больших городов, где в 1 см<sup>3</sup> воздуха содержатся десятки тысяч аэрозольных частиц, а за год на каждый квадратный километр выпадают из атмосферы сотни тонн техногенных осадков [2].

Широко используемый этилированный бензин содержит тетраэтилсвинец, при сгорании которого получается соединение свинца, который распространяется в атмосферном воздухе по всей планете. Оксид азота и его производные, активируемые инфекционными агентами, являются ключевыми факторами мутагенеза и канцерогенеза (Ильинских Н.Н., Ильинских Е.Н., Романова М.С., Татарина Л.Е., Семенов А.Г., Ильинских И.Н., 2004).

Чем больше город, тем больше энергозатрат на его жизнеобеспечение, а следовательно, и значительнее объемы теплоотдачи, разного рода потери тепла. Они возникают при отоплении зданий, работе автотранспорта и промышленных установок. Кроме того, загрязненный воздух городов задерживает тепловую отдачу земной поверхности, а это способствует концентрации тепла в нижних слоях атмосферы.

Актуальность данной работы определяется необходимостью мониторинга состояния дыхательной системы студентов для практической коррекции и разработки адекватных образовательных технологий в сфере физической культуры и спорта. Показатели состояния здоровья находятся в прямой связи с быстро изменяющимися условиями экологической и образовательной среды, что требует от педагогов системной диагностики функционального состояния и здоровья обучающихся.

Целью данной работы является проведение сравнительного анализа функционального состояния дыхательной системы студентов проживающих в разных условиях экологической среды.

В исследовании приняли участие студенты, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе двух ВУЗов Ростовской области (по 50 человек независимо от пола). РГЭУ (РИНХ), расположенного в самом центре мегаполиса, и студентов ДонГАУ, проживающие в условно «чистом» районе Ростовской области. Функциональное состояние дыхательной системы оценивалось с помощью комплекса «Самоздрав».

При сравнении данных (рис.1) отчетливо видно, что в группе студентов РГЭУ (РИНХ), наблюдается значительное отклонение результатов тестирования от нормы, в то время как у студентов ДонГАУ, находящегося в сельской местности отклонения от нормы менее значительны.



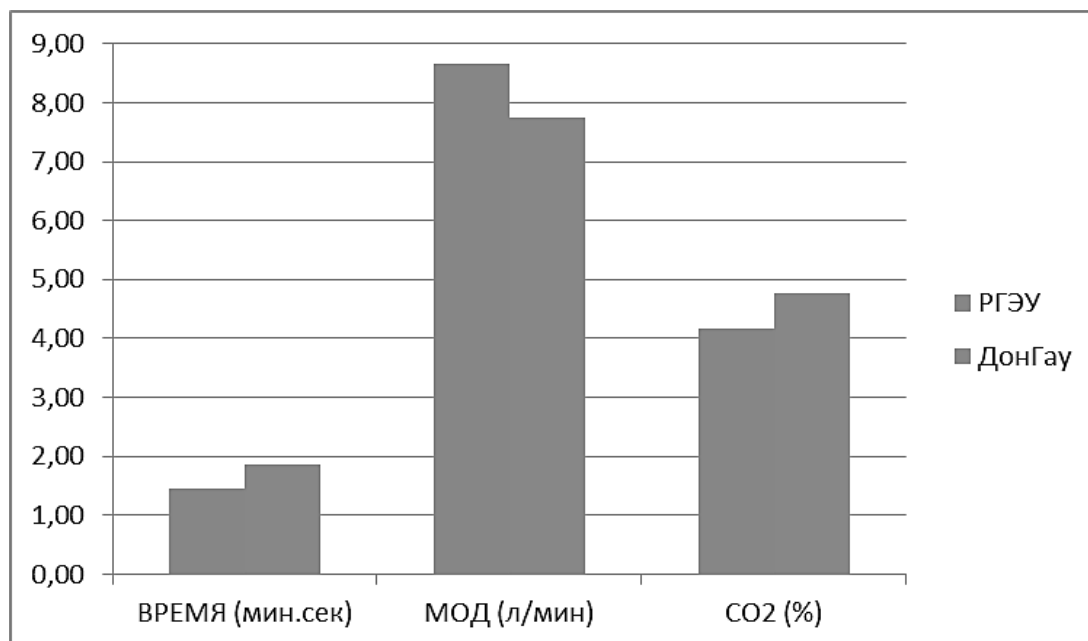


Рис. 1. Сравнительная оценка показателей дыхательной системы у студентов вузов находящихся в разных экологических условиях

Так время заполнения камеры в результате обычного спокойного дыхания у студентов РГЭУ (РИНХ), проживающих в экологически неблагоприятном районе, в среднем составляет 1,45 мин./сек, что определенно ниже, чем у студентов Дон ГАУ проживающих в относительно экологически «чистом» районе 1,87 мин./сек.

Минутный объем дыхания у студентов РГЭУ (РИНХ) достоверно ( $P < 0,001$ ) выше  $8,75 \pm 0,83$  л/мин., чем у студентов ДонГАУ  $7,6 \pm 0,41$  л/мин. Содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе у студентов проживающих в экологически неблагоприятном районе составляет 4,16 %, что определенно ниже, чем у молодых людей относительно «чистого» в экологическом плане района 4,76 %.

Показано, что увеличение МОД сопровождается отклонениями газового состава крови. Содержание углекислого газа в крови поддерживается дыхательными процессами на определенном уровне, отклонение от которого приводит к нарушению биохимического баланса в тканях. Проявляется гипокания в лучшем случае в виде головокружения, а в худшем – заканчивается потерей сознания.

Поддержание физиологической концентрации  $CO_2$  в крови зависит от адекватности двух процессов, с одной стороны – в продукции  $CO_2$ , с другой – активности кровообращения. При недостаточности кровообращения концентрация  $CO_2$  в тканях растет, а концентрация  $CO_2$  в выдыхаемом воздухе уменьшается, что сопровождается целым рядом патологических сдвигов и, соответственно, симптомов [3].

Таким образом, сравнительный анализ полученных результатов функционального состояния дыхательной системы студентов проживающих в

разных условиях экологической среды показал, что молодые люди, проживающие и обучающиеся в жесткой, в экологическом плане, среде мегаполиса значительно подвержены риску для здоровья. Своевременный анализ состояния дыхательной системы обучающихся дает возможность педагогу выявить уровень функционального резерва организма студентов и на его основе проектировать стратегии педагогических воздействий.

Проведенные исследования, еще раз доказывают необходимость разработки адекватных образовательных технологий в сфере физической культуры и спорта с учетом экологических факторов внешней среды.

#### Литература

1. Бондин В.И. Образование. Экология. Здоровье / В.И. Бондин, Т.А. Жаброва; Под ред. В.И. Бондина – Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2012. – С. 27-40.

2. Бондин В.И. Функциональное состояние и здоровье у различных категорий молодёжи в современных условиях экологической среды / В.И. Бондин, Т.А. Жаброва, Э.В. Мануйленко // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный рецензируемый журнал. / Под ред. д-ра пед. наук, проф. Г.А. Бокаревой. – Калининград: Изд-во БГАРФ, 2012. – № 2 (20). С. 42-49.

3. Павлова Г. А. Сравнительный анализ морфофункциональных показателей детей младшего школьного возраста, проживающих в разных экологических условиях: Дис. канд. биол. наук: 03.00.13. – Казань, 2005. – 201 с. РГБ ОД, 61:05-3/1526.

4. Черепов Е.А. Изменения показателей функции внешнего дыхания у учащихся в процессе деятельности межшкольного спортивного клуба / Е.А. Черепов, В.В. Епишев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 39-42.

УДК 343.2

Забавко Роман Алексеевич, преподаватель кафедры уголовного права и криминологии;

Рогова Евгения Викторовна, доктор юридических наук, доцент,  
начальник научно-исследовательского и редакционного отдела,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, , 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,  
rev-80@yandex.ru

## СОГЛАСИЕ НА ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ: УГОЛОВНО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ

**Ключевые слова:** обстоятельства, исключают преступность деяния, уголовный закон, причинение вреда.

**Аннотация.** В статье рассматриваются уголовно-правовые аспекты оценки причинения вреда здоровью и жизни лица при занятиях спортом. Авторами высказывается и обосновывается предложение о необходимости закрепления в Уголовном кодексе Российской Федерации такого самостоятельного обстоятельства, исключющего преступность деяния, как причинение вреда при занятиях спортом.

Действующее уголовное законодательство РФ предусматривает достаточно широкий круг обстоятельств, исключающих преступность деяния. Их наличие в тексте Уголовного кодекса Российской Федерации (далее – УК РФ) является не просто желанием законодателя издать соответствующий мировым стандартам уголовный закон. Наличие в современном УК РФ главы 8 социально обусловлено и продиктовано жизненной необходимостью, потребностью граждан в защите своих прав, необходимостью правовых механизмов, придающих гибкость уголовно-правовым нормам в зависимости от разнообразных жизненных ситуаций.

Сущность обстоятельств, исключающих преступность деяния, заключается в том, что в определенных случаях виновно совершенное деяние, обладающее реальной общественной опасностью, закрепленное в УК РФ под угрозой наказания как преступное, признается правомерным. Соответственно, с утратой признака противоправности нельзя говорить о наличии преступления.

Глава 8 УК РФ включает в себя шесть обстоятельств, исключающих преступность деяния. Сравнительный анализ зарубежного законодательства позволяет сделать вывод о том, что отечественное уголовное право в вопросах правового регулирования таких обстоятельств, достаточно прогрессивно и либерально. Об этом свидетельствует, в частности, широкий круг таких обстоятельств, изменения и дополнения, внесенные в ст. 37 УК РФ, не ограничивающие право на необходимую оборону при неожиданном нападении. Кроме того, все менее консервативными становятся позиции судей, решающих вопросы о правомерности необходимой обороны и ответственности лиц, превысивших ее пределы.

В то же время в отечественном УК РФ ряда обстоятельств, исключающих преступность деяния, знакомых уголовному законодательству зарубежных стран, нет. Так, отсутствует норма, исключающая ответственность лиц, выполняющих специальное задание (такая норма есть в УК Беларуси, Украины, Эстонии и др. государств). Нет в тексте УК РФ и обстоятельства, исключающего преступность деяния при согласии потерпевшего на причинение вреда (присутствует, например, в УК ФРГ). Между тем, полагаем, потребность в такой норме в последние годы возникает все чаще. Вероятно, она бы нашла применение в сфере медицины и спорта.

Большинство видов единоборств сопряжены с опасностью причинения вреда здоровью или даже жизни, так как взаимная цель спарринг-партнеров – нанести друг другу максимальный урон, вывести противника из строя с тем, чтобы он прекратил поединок или получил большой ущерб. Это, в свою очередь, влечет за собой как кратковременные, так и длительные и даже хронические расстройства здоровья. Так, в результате занятий одним из наиболее травматичных видов спорта – бокса – у спортсменов часто развиваются хронические заболевания суставов, центральной нервной системы. Некоторые из боксеров страдают тяжелыми заболеваниями –

болезнью Паркинсона, глухотой, потерей зрения и т.д. Многие из таких заболеваний соответствуют последствиям тяжкого вреда здоровью, ответственность за который предусмотрена ст. 111 УК РФ. Кроме того, не редки случаи смерти спортсменов на ринге. Так, Левандер Джонсон, профессиональный боксер скончался спустя 5 дней после тяжелого спортивного поединка.

Высокий травматизм свойственен не только боевым видам спорта, но также многим игровым. В частности, нередки случаи тяжелых травм хоккеистов, футболистов и т.д. Более того, некоторые атлетические виды спорта также влекут за собой вред здоровью или даже жизни. При этом травмы спортсмены получают не только непосредственно во время соревнований, но и в процессе тренировок.

Полагаем, что перечисленные выше ситуации не могут быть оставлены без уголовно-правового внимания. Столь существенное нарушение прав и свобод человека должно быть анализировано через призму уголовного законодательства.

С точки зрения доктрины уголовного права, лицо подлежит уголовной ответственности при наличии в его деянии всех признаков состава преступления. В большинстве случаев все элементы состава присутствует. Есть даже субъективная сторона, которая, как правило, выражается в форме неосторожности. Между тем, случаи привлечения к уголовной ответственности спортсменов, виновных в причинении вреда здоровью или смерти спарринг-партнерам, а также тренеров единичны. Полагаем, что должное уголовно-правовое обоснование этому в настоящее время отсутствует, а правовые механизмы, применяемые для обоснования такого положения вещей, вынужденные им весьма условные.

Перед поединком, а также в процессе подготовки к соревнованиям спортсмены часто выражают согласие на причинение им вреда. Для этого как правило, они подписывают соответствующие документы. Полагаем, такой документ не имеет уголовно-правового значения и не может повлиять на квалификацию виновного лица. Прав П.С. Дагель, утверждающий, что отсутствие какого-либо указания в тексте уголовного закона на правовое значение такого соглашения фактически исключает его применение с позиций уголовного права [1]. Значение такого соглашения для гражданско-правовой отрасли во внимание не принимается – все нормы, регулирующие уголовно-правовые отношения, подлежат обязательному включению в текст УК РФ.

Противники такого подхода утверждают, что человек вправе самостоятельно распоряжаться собственными жизнью и здоровьем, в том числе и в части возможного причинения им вреда в ходе занятия спортом. Полагаем, что доводы сторонников такого подхода не убедительны. Дело в том, что человек не имеет право распоряжаться указанными категориями по соб-

ственному усмотрению, ввиду того, что они не относятся к категории частных правоотношений.

Между тем, причинение вреда при занятиях спортом оправдано исторически, культурно, социально-психологически. Спорт является неотъемлемой частью жизни людей, способствует пропаганде здорового уровня жизни, является неотъемлемой частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, вооруженных сил, других специальных служб. Ввиду этого, для общества более естественным является занятие спортом, чем его игнорирование или тем более запрет.

Кроме того, полагаем, пример освобождения от уголовной ответственности в связи с согласием на причинение вреда, использованный в примечании 2 к ст. 122 УК РФ, показывает неэффективность и необоснованность такого подхода. Во-первых, описанное в указанном примечании основание освобождения от уголовной ответственности не имеет никакой правовой основы в Общей части УК РФ, во-вторых, фактически основанием для освобождения от ответственности является не пост, а пред преступное поведение лица, в третьих такое согласие характеризует исключительно потерпевшего, а не виновного, общественная опасность и противоправность поведения которого ввиду такого согласия остаются неизменными.

В связи с этим, в настоящее время причинение вреда при занятиях спортом фактически регулируется нормами о крайней необходимости и обоснованном риске, исключающей преступность деяния. Между тем, ни ст. 39 УК РФ, ни ст. 41 УК РФ в полной мере не соответствуют ситуациям причинения вреда при занятии спортом.

Полагаем, что назрела необходимость введения самостоятельного обстоятельства, исключающего преступность деяния, применяемого к ситуациям причинения вреда во время спортивных тренировок или состязаний. При этом заметим, что подобные предложения уже высказывались в науке уголовного права [2, 3]. Однако до сих пор они не нашли отражения в уголовном законодательстве России.

Законодательно закрепляя данное обстоятельство в качестве исключающего преступность деяния, необходимо четко определить условия его правомерности. Условиями правомерности такого обстоятельства, исключающего преступность деяния, должны стать:

1. Занятие легальным видом спорта, в рамках которого тренировки и соревнования не запрещены;
2. Следование официальным правилам тренировки и соревнований, которые изначально разработаны с учётом минимизации возможности причинения вреда.

Умышленное нарушение такие правил должно квалифицироваться как соответствующий состав преступления, а неосторожное – как неосторожное преступление или даже привилегированный состав убийства или при-

чинения вреда здоровью, введение которых в текст УК РФ может потребоваться дополнительно.

#### Литература

1. Дагель П.С. Имеет ли «согласие потерпевшего» уголовно-правовое значение / П.С. Дагель // Советская юстиция. – 1972. – № 3. – С. 25.
2. Безручко Е.В. Причинение вреда здоровью при занятиях спортом: вопросы уголовно-правовой оценки / Е.В. Безручко // Бизнес в законе. – 2009. – № 4. – С.69-71.
3. Сыбаль О.Б. Занятие спортом как обстоятельство, исключающее преступность деяния, в уголовном праве Украины / О.Б. Сыбаль // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2013. – № 5-2 (31). – С. 187-189.

УДК 796: 005.591.6

Исмагилов Камилль Рифкатович, кандидат педагогических наук, доцент,  
Казанский государственный архитектурно-строительный университет,  
Россия, 420043, г. Казань, ул. Зеленая, 1,  
kamil.rifkatovich@yandex.ru

### **КРИТЕРИИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЦЕННОСТНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, когнитивно-эмоциональные компоненты, поведенческий компонент, модель личностного стереотипа обучающихся.

**Аннотация:** В статье рассматриваются критерии сформированности ориентации обучающихся на здоровый образ жизни, а именно, наличие «личностного» критериального показателя. Раскрывается сущность критериальных признаков «личностного» критерия: когнитивно-эмоциональные и поведенческие компоненты ценностной ориентации. Предлагается четырех уровневая модель личностного стереотипа обучающихся. В данной модели введены компоненты: знания, чувства и их эмоциональный эквивалент, ценностные установки с выходом на убеждения и их поведенческая реализация.

Конкретные условия учебно-воспитательного процесса с целью оценки эффективности воспитательной работы по целенаправленному формированию у обучающихся ценностной ориентации на здоровый образ жизни требует выделения критериев сформированности такой ориентации у обучающихся.

В понимании сущности понятия «критерий» необходимо придерживаться точки зрения тех авторов, которые считают что, с одной стороны, критерии служат основой для классификации знаний, необходимых для

формирования какого-либо качества, а с другой стороны, – мерилom результатов учебно-воспитательной работы по его формированию у обучающихся. В связи с этим в основе определения по положительной сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни у обучающихся целесообразным будет наличие «личностного» критериального показателя.

Критериальными признаками «личностного» критерия служат когнитивно-эмоциональные и поведенческие компоненты ценностной ориентации.

К когнитивно-эмоциональным компонентам следует отнести знания у обучающихся о здоровом образе жизни, о пользе физической культуры и спорта, о вредных привычках и их взаимосвязи.

В качестве второго компонента выдвигаются чувства, эмоциональное отношение к ценностям здоровья, физической культуры и спорта, проявлениям вредных привычек.

Третьим компонентом служат ценностные установки обучающихся по вопросу здорового образа жизни (позитивного и негативного порядка), убеждения в его общественной личной значимости.

В поведенческий компонент целостной программы входят:

- степень активности занятий физической культурой и спортом;
- выработанность навыков физического самосовершенствования;
- степень «заряженности», захваченности вредными привычками.

Перечисленные компоненты целостной ориентации на здоровый образ жизни могут служить критериями при определении сформированности отношения к здоровому образу жизни обучающегося.

Данные критерии носят комплексный характер и заключаются в органическом единстве результативности, качестве работы, вовлеченности всех обучающихся физкультурно-спортивную деятельность, а также системе мероприятий по формированию негативного отношения к вредным привычкам.

Необходимо отметить, что степень отношения к здоровому образу жизни у отдельных личностей различна, поэтому возникает необходимость замеров уровней отношения к здоровому образу жизни. Необходимо для выяснения динамики развития, для каждого конкретного обучающегося.

Целесообразно выделить четырех бальную модель личностного стереотипа обучающихся. В ней были введены названные выше компоненты: знания, чувства и их эмоциональный эквивалент, ценностные установки с выходом на убеждения и их поведенческая реализация.

**Высокий уровень.** К нему относятся обучающиеся обладающие:

- широким, устойчивым, заинтересованным отношением ко всем областям физкультурно-спортивной науки, использующие свои знания в учебно-воспитательной работе, имеющие ярко выраженную положительную эмоциональную реакцию;

- с глубоким пониманием идеи здорового образа жизни, с отчетливо сформированными самостоятельными оценочными суждениями, умеющими найти убедительные доводы и правильные доказательства, проявляющиеся в творческом подходе к решению конкретных задач;

- с большим желанием и интересом принимающие участие в физкультурно-спортивной деятельности и достигших при этом достаточно высоких результатов;

- с ответственным отношением к общественным поручениям в физкультурно-общественной и другой деятельности;

- занимающие активную жизненную позицию в борьбе с вредными привычками, проявляющие непримиримое отношение к их проявлениям;

**Средний уровень.** К нему относятся обучающиеся обладающие:

- определенным пониманием идей здорового образа жизни, но не всегда все стороны идеи понимаются или достаточно глубоко, не всегда обнаруживают прочность их усвоения, нет достаточных знаний, уверенности, убежденности, чтобы отстаивать свою точку зрения;

- проявляют интерес к определенным областям физкультурно-спортивной жизни общества, однако не всегда используют свои знания к учебно-воспитательной работе, не обладая достаточно развитой эмоциональной сферой именно в отношении к рассматриваемым вопросам;

- в физкультурно-спортивной деятельности принимают участие эпизодически;

- к общественным поручениям в физкультурно-спортивной деятельности отношение формальное, выполняют их обязанности;

- к фактам проявления вредных привычек относятся безразлично, в поведении под влиянием обязательств иногда имеют место случаи проявления вредных привычек.

**Низкий уровень.** К нему относятся обучающиеся:

- не проявляющие интереса ни к каким областям физкультурно-спортивной жизни общества, избегающие спорт;

- не участвующие в физкультурно-спортивной деятельности, на обязательных занятиях ведущие себя крайне пассивно, пропускающие их;

- отсутствие потребности в выполнении общественных поручений в физкультурно-спортивной деятельности;

- в поведении которых присутствуют факты проявления вредных привычек, сами нередко являются их инициаторами.

**Отрицательный уровень.** К нему относятся обучающиеся:

- с неверным поведением идей здорового образа жизни, дающие отрицательные оценочные суждения, они агрессивны, озлоблены;

- отрицательно относящиеся к физкультурно-спортивной деятельности, игнорирующие участие в ней;

- в поведении которых постоянно присутствуют факты проявления вредных привычек, они активно привлекают к ним окружающих.



Данная классификация условна, в деятельности мы имеем дело с большим разнообразием компонентов в пределах одного уровня, однако автор данной статьи счел возможным использовать вышеназванные уровни, чтобы на основе качественных показателей получить количественный материал.

В целях достоверного определения уровней используют разнообразные методы исследования: метод включенного наблюдения, бесед, независимых, характеристик, социологические методы, анализ документации и т.д. Рассмотрение методов и их результаты является предметом отдельной статьи.

#### Литература

1. Бондин В.И. Функциональное состояние и здоровье у различных категорий молодёжи в современных условиях экологической среды / В.И. Бондин, Т.А. Жаброва, Э.В. Мануйленко // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки (теория и методика профессионального образования): научный рецензируемый журнал. / Под ред. д-ра пед. наук, проф. Г.А. Бокаревой. – Калининград: Изд-во БГАРФ, 2012. – № 2 (20). С. 42-49.

2. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

УДК 796:005.591.6

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Абдулла Мохаммад Эхсан (Афганистан), студент 4 курса лечебного факультета,  
Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия, 664003, ул. Красного Восстания, 1,  
raisa14@mail.ru

## **ПСИХИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ФАКТОРЫ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

**Ключевые слова:** упорство, самообладание, психологическая подготовка, целеустремленность, уверенность в себе.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы воздействия психоэмоциональной подготовки на физическую подготовленность спортсменов. Также о важности воспитания психологических качеств спортсменов.

А.Ц. Пуни говорил, что «Готовность спортсмена к соревнованию складывается из уверенности в своих силах, стремления проявить себя и добиться победы, оптимального эмоционального возбуждения, высокой

помехоустойчивости, способности произвольно управлять своим поведением» [3].

Спортивные соревнования – это целый комплекс специализированных мероприятий конечным результатом подготовки и проведения, которых является выработка и развитие спортсменом качеств, необходимых для достижения поставленной цели [5]. Список этих качеств велик, но следует выделить основные: уверенность в себе, стремление бороться и побеждать, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, самостоятельность и дисциплинированность.

Вопросы психологической готовности спортсменов к соревнованиям получили широкое распространение в исследованиях психологов спорта: Ф. Генова, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика, Н.А. Худадова. Работы демонстрируют методы психологического исследования в спорте. Из большого количества методов научно – психологического исследования можно выделить четыре основные группы: организационные, эмпирические, количественно – качественного анализа научных фактов и интерпретационные. Эти методы психологической подготовки служат тренерам своеобразным ориентиром в планировании учебно-тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в отборе детей с перспективой для последующего их спортивного роста [2].

Высокий результат, продемонстрированный спортсменом на соревнованиях, складывается не только из его спортивных способностей и возможностей, но и из его психологического настроя, умения быстро адаптироваться к смене условий спортивной деятельности [3]. Все, что было наработано спортсменом годами в процессе интенсивных и длительных тренировок, не подкрепленное достаточной психологической подготовкой, может не оправдать ожиданий результат.

Бесспорно, в психоэмоциональной подготовке спортсменов велика роль тренера как наставника, его умения найти индивидуальный подход. Задачей тренера является развитие у спортсменов целеустремленности, как неотъемлемой части психологической подготовки. Психологическая подготовка спортсменов позволяет, не смотря на болевые ощущения, высокие нагрузки и утомление достигать высокие результаты [1]. Психологическая подготовка является предрасполагающим фактором к удачному выступлению спортсмена в соревнованиях различного уровня. Так как каждого нового, более высокого уровня соревнований, необходима определенная степень психологической готовности.

На практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная.

Общая психологическая подготовка, включающая в себя мероприятия, направленные на формирование спортивного характера и волевых свойств личности. Спортивный характер – это комплекс свойств спортсмена, определяющий его психологический тип. Но формирование происхо-

дит именно в процессе длительных тренировок. Психологическая готовность к соревнованиям определяется спокойствием в экстремальных ситуациях, уверенностью в себе, а также боевым духом спортсмена. Это способствует развитию и использованию резервных возможностей организма.

Система специальной психологической подготовки к соревнованиям включает в себя:

- сбор информации о предстоящих соревнованиях (условия, место, соперник);
- определение и формирование соревновательной цели;
- формирование и актуализация мотивов участия в соревновании;
- вероятное программирование соревновательной деятельности;
- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний;
- сохранение и восстановление нервно-психической свежести [4].

В непредвиденных ситуациях, при увеличении психоэмоциональной нагрузки, возможно применение сеанса секундирования (ситуативное управление состоянием спортсмена). Данный процесс включает в себя 3 этапа: сеанс релаксации, сеанс сюжетного представления и мобилизующий сеанс [2].

Наиболее значимыми аспектами психологической подготовки являются: спокойствие, уверенность в себе, работа с полной отдачей, полная самореализация, хорошая спортивная форма.

При психологической подготовке спортсмена: необходимо напомнить, что при выходе на старт твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность это – залог успеха.

Не стоит забывать, что боевой дух, стремление к победе высокий уровень спортивной подготовки может быть сведен к нулю именно из за психоэмоциональной неподготовленности.

#### Литература

1. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М., 1998. – 94 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев. – М., 2004. – С. 177, 224.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М., 2001. – С. 125-126, 189.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М., 2007. – 345 с.
5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция / Е.М. Хекалов. – М., 2003. – С. 5.

УДК: 617-089.844

Калашникова Раиса Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания,

Леявина Анастасия Кирилловна, студентка 2 курса лечебного факультета,  
Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия, 664003, ул. Красного Восстания, 1,  
AnastasyaLel@gmail.com

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ**

**Ключевые слова:** мочекаменная болезнь, лечебная физкультура

**Аннотация:** лечебно-профилактические мероприятия, проводимые в послеоперационном периоде у больных мочекаменной болезнью позволяют ускорить процесс отхождения мелких фрагментов камня из органов мочевыводящей системы и снижают риск рецидива заболевания.

Актуальность данного исследования определяется высокой распространенностью болезней мочеполовой системы, в том числе мочекаменной болезни (МКБ) во всех регионах земного шара [1]. Чаще всего болезнь встречается у пациентов в возрасте 35-50 лет, то есть в наиболее трудоспособном возрасте, при этом мужчины болеют в 3 раза чаще, чем женщины. Если человек доживает до 70 лет, вероятность возникновения МКБ составляет 12,5 % [1]. Широкому распространению МКБ способствуют условия современной жизни: гиподинамия из-за технического прогресса, обилие пуринов в пище, различные экологические нарушения и др.

По данным В.Ф. Онопко и соавт. (2013) для развития МКБ на территории Иркутской области существуют особые природно-климатические и социальные условия [4]. В 2013 г. в Иркутской области первичная заболеваемость МКБ составила – 133,9 (143,7 – в РФ) на 100 000 населения [4].

Внедрение в клиническую практику малоинвазивных методов удаления камней позволило снизить риск возникновения послеоперационных осложнений, а так же ускорить процесс восстановления функциональных показателей почек. Несмотря на это, имеет место высокая частота рецидивов нефролитиаза, связанная с неполным отхождением из почек «песка» и фрагментов камня после применения оперативного лечения. В связи с чем, особую роль играют лечебные мероприятия, проводимые в послеоперационном периоде, такие как: увеличение количества потребляемой жидкости, увеличение физической активности пациента, прием растительных мочегонных препаратов. Данные меры позволяют ускорить процесс отхождения мелких фрагментов камня из органов мочевыводящей системы, а, следовательно, снизить риск рецидива заболевания.

Для изучения современного состояния проблемы использования методов физической реабилитации, лечебной гимнастики у больных с мочекаменной болезнью проведен анализ литературных источников.

Литературные данные свидетельствуют о том, что в последние годы большое внимание уделяется этапному лечению и реабилитации больных с МКБ, при этом существенное значение придается лечебной физической культуре, которая является важной составной частью реабилитационных мероприятий на всех этапах лечения. По данным Е.Н. Журавлевой и Г.В. Кузнецовой (2011) комплексное применение лечебной физкультуры способствует улучшению мочевыделительной функции почек и улучшает отток мочи, усиливает сократительную способность гладкой мускулатуры мочеточников, содействует изгнанию камня и стимулирует обмен веществ [2]. Было установлено, что в условиях стационара комплексное консервативное лечение камней мочеточника дополненное физкультурой способствовало отхождению камней у 45,9 % пациентов; у 14,4 % отмечена миграция камня в нижние отделы мочеточника; у 37,6 % улучшило уродинамику, а у 2,1 % больных динамики не произошло.

Занятия в стационаре строились по общепринятой методике. При построении комплекса в обязательном порядке учитывался возраст больных, уровень физической подготовленности, наличие сопутствующих заболеваний. Общая длительность занятия составляла 35-45 мин. Показанием к назначению лечебной гимнастики является наличие камня в любом из отделов мочеточника, если, судя по форме и размерам камня, возможно, его выведение естественным путем (наибольший размер в поперечнике до 8 мм). Противопоказанием является обострение мочекаменной болезни, сопровождающееся повышением температуры и резкими болями, почечная недостаточность, недостаточность сердечно-сосудистой системы. Данную методику нельзя применять, если камень находится в чашечке или в лоханке.

Активная работа мышц брюшного пресса, спины и малого таза нормализует кровообращение в почках, способствует ликвидации воспалительных процессов, увеличивает диурез [5]. Происходящая при их выполнении смена внутрибрюшного давления способствует низведению камней. Для усиления эффективности упражнений авторы рекомендуют делать акцент на диафрагмальное дыхание. Для стимуляции перистальтики мочеточников предлагают использовать упражнения с резким изменением положения тела, различные повороты и наклоны туловища. Вызывая перемещение органов брюшной полости, упражнения не только способствуют улучшению перистальтики мочеточников, но и их растяжению. Применяли различные исходные положения: лежа на спине, на животе, на боку, сидя, стоя.

Особое внимание в комплексе лечебной гимнастики при нахождении камня в мочеточнике рекомендуют отводить на упражнения с сотрясением

тела, таким как бег, различные варианты ходьбы (в разном темпе, с высоким подниманием коленей, с выпадами), прыжки и соскоки со снарядов. Данные упражнения рекомендуется выполнять с акцентом на больную сторону, т.е. с более резким опусканием на пол ноги, соответствующей тому мочеточнику, в котором находится камень [2].

В последние годы, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей большого диаметра – фитболов [3]. В литературных источниках не встречается данных об использовании фитбол-гимнастики и тренажеров при данной патологии. В переводе с английского «фитбол» означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Помимо цветового влияния на организм человека, фитболы оказывают также вибрационное воздействие в области низкочастотного спектра частот. Механическая вибрация низкой частоты оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, стимулирует функцию внутренних органов, в том числе мочевыделительной системы.

Е.Н. Журавлева и Г.В. Кузнецова (2011) с больными МКБ проводили занятия гимнастикой с мячами преимущественно синего цвета, выдерживающими вес до 300 кг, накачанными до максимально упругого состояния [2]. Выбор цвета был обусловлен направленным влиянием синего цвета на организм, который выражается в антисептическом, бактерицидном и антиканцерогенном действии, а также использованием его при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря. Упражнения проводили в исходном положении сидя, применяли ударную вибрацию в быстром темпе.

ЛФК необходимо сочетать с введением медикаментов, снимающих рефлекторный спазм стенок мочеточника, и обезболивающих средств. Занятия лечебной гимнастикой следует назначать после приема мочегонных средств и большого количества жидкости. Наиболее важным и главным в вопросах применения ЛФК при МКБ является определение двигательного режима, интенсивности и длительности физических нагрузок.

#### Литература

1. Аполихин О.И. Анализ уронефрологической заболеваемости и смертности в Российской Федерации за десятилетний период (2002-2012 гг.) по данным официальной статистики / О.И. Аполихин [и др.] // Экспериментальная и клиническая урология. – 2014. – № 2. – С. 4-12.
2. Журавлева Е.Н., Кузнецова Г.В. Комплексное применение лечебной физкультуры и физиотерапии для изгнания камней мочеточников в условиях стационара / Е.Н. Журавлева, Г.В. Кузнецова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2011. – № 6 (90). – С. 44-48.
3. Литвинова А.В. Фитбол-гимнастика – универсальное средство оздоровительной физической культуры / А.В. Литвинова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 38-41.
4. Оношко В.Ф. Эпидемиологический анализ заболеваемости мочекаменной болезнью взрослого населения Иркутской области / В.Ф. Оношко, С.В. Зеленкова, А.Д. Ботвинкин // Экспериментальная и клиническая урология. – 2013. – № 3. – С. 8-11.
5. Ясногородский В.Г. Справочник по физиотерапии / В.Г. Ясногородский [и др.]; Под ред. В.Г. Ясногородского. – М.: Медицина, 1992. – 512 с.

## ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Ключевые слова:** креативность, творческие способности, совершенствование процесса образования, повышение эффективности обучения, концепция развивающего обучения.

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос о необходимости совершенствования процесса физического воспитания, что ведет к необходимости применения новых, педагогических технологий, способствующих развитию креативных способностей обучающихся, использования в образовательной практике концепции развивающего обучения. Даны краткие рекомендации по применению технологий, способствующих развитию творческих способностей учащихся в процессе физического воспитания.

Совершенствование процесса образования, процесса физического воспитания связанного с разработкой и внедрением в практику образовательных учреждений современных педагогических технологий для повышения эффективности учебной деятельности, является одним из актуальных вопросов современной педагогики.

В целях повышения качества образовательного процесса необходимо применение концепции развивающего обучения, которая создаст совершенно новые возможности для повышения эффективности учебной деятельности в сфере физического воспитания [1]. Этот процесс неразрывно должен быть связан с развитием творческих способностей личности, что позволит успешнее самореализовываться и самосовершенствоваться, даже в принципиально новых условиях. От уровня развития креативности личности во многом зависит успех страны и в экономической, и в политической, и в культурной деятельности. Интерес к креативности как к категории мышления в современной России связан с изменившейся социальной ситуацией. В личности человека стали цениться творческий взгляд, открытость и стремление к новым познаниям. Чтобы соответствовать термину «современный», «идуший в ногу со временем», необходимо активизировать творческий потенциал, развивать креативность. Развивать эти способности необходимо с самого раннего возраста, как в школьном обучении, так и после школьном уделять достаточно внимания развитию творческого стиля мышления.

Анализ психолого-педагогической зарубежной и отечественной литературы показал, что, в целом, подходы к пониманию креативности личности систематизированы. Определен основополагающий метод (системный), позволяющий представить креативность как целостную систему,

подтвержден взгляд на креативность как на психологический феномен, подверженный изменению и развитию посредством включения в занятия физической культурой психологических механизмов рефлексии, саморегуляции, самооценки. Однако в настоящее время все же еще нет единого мнения относительно содержания и структуры креативности, не выявлена ее специфика, присутствуют не определенность понятия «креативность», не изучены способы и механизмы развития креативности с точки зрения психологии.

Определений креативности в литературе множество: «сотворения новых взаимосвязей», «умение создавать новые замыслы», «отказ от обыденного способа мышления», но в каждом звучит нота неординарности, оригинальности. Со временем взгляды на креативность менялись, что позволило рассматривать креативность сегодня как высший мыслительный процесс.

Развитие личности обуславливается разными факторами, один из которых – креативность. Данный фактор определяет готовность личности отказать от стереотипов, готовность меняться. Данным качеством обладают все люди, конечно же, в разной степени, но поэтому и необходимо найти способы и методы, которые способствуют развитию креативности.

Доказано, что креативность развивается пикообразно. Поэтому, очень важно и в период спада направить специальное обучение и воспитание на развитие творческих возможностей обучающихся, внося существенные коррективы в динамику развития креативности и развитию личности в целом.

Творческие способности заложены в каждом человеке у детей и подростков проявления креативности носят массовый характер, это и фантазии и воображение. Развитие этого качества происходит именно в процессе творческой деятельности.

В современном образовательном процессе применяется принцип сознательности и принцип активности. Но для достижения более высоких результатов должно быть изменено отношение учащихся к системе физического воспитания. Его необходимо сделать наиболее творческим, через развитие активности и оригинальности, что приведет к повышению результативности и распространению физкультуры из образовательного процесса в повседневную жизнь. Для достижения развития креативности на уроках физкультуры необходимо применение разнообразных приемов, это и использование взаимосвязи знаний по физической культуре и другим предметам, воспитание критического отношения обучающегося к себе, привлечение учащихся к выполнению обязанностей руководителя, к общественной деятельности, ее оценка и одобрение. Обязательным условием является повышение эмоциональности занятия, разработка индивидуальных посильных нагрузок. Все эти приемы, в конечном итоге, должны пробудить у обучающихся возрастающий интерес к занятиям [2, 3, 4].

Главными ошибками при применении указанных приемов является то, что занятия с их применением не постоянно, а эпизодически, поэтому ученики не могут привыкнуть к креативной деятельности; приемы применяются без соблюдения дидактических условий [5]. Педагогами не принимаются во внимание физиологические особенности учеников, уровень их подготовленности. Процесс физического воспитания должен быть непре-



рывно активирован, это постоянная организация деятельности каждого обучаемого, направленная на осознание и решение учебных задач.

Применение основных приемов на практике способствует достижению значительных результатов становления творческой активности учащихся, однако пути решения ряда проблем все еще недостаточно разработаны. К ним относятся и необходимость потребности труда как самостоятельно, так и коллективного; внимание к своему здоровью; понимание последствий своих поступков. Кроме того, повышение уровня процесса физического воспитания на современном этапе развития образования не может быть максимально успешным без повышения креативности в образовательном процессе.

#### Литература

1. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения / В.В. Давыдов. – Москва: Академия, 2004. – 226 с.
2. Конева Е.В. Физическая культура / Е.В. Конев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 558 с.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания / В.И. Лях. – Москва: ЮМИТИ, 2008. – 269с.
4. Михеев А.А. Физическое воспитание / А.А. Михеев. – Москва: Просвещение, 2007. – 421 с.
5. Струганов С.М. Значение реформирования программы по физической культуре в общеобразовательных школах влияющая на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций системы МВД России / С.М. Струганов [и др.] // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2015. – № 4. – С. 130-135.

УДК 796.42

Кожедуб Марина Станиславовна, аспирант кафедры теории и методики физической культуры,  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104.  
Врублевский Евгений Павлович, профессор, доктор педагогических наук,  
профессор кафедры наука о здоровье,  
Зеленогурский университет (Польша),  
Польша, 65-417, г. Зелена Гура, ул. Licealna, 9,  
marina.888.k@yandex.ru

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-СПРИНТЕРОВ С УЧЕТОМ ФАЗ БИОРИТМИКИ ИХ ОРГАНИЗМА

**Ключевые слова:** спортсменки, овариально-менструальный цикл, тренировка, психофизиологическое состояние, биоритмологические фазы женского организма.

**Аннотация.** Представлены результаты исследования особенностей психофизиологического состояния квалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в различных фазах овариально-менструального цикла. Обоснованы принципиальные подходы к

достижению адекватных педагогических воздействий специфических тренирующих нагрузок, учитывающих циклическую функцию репродуктивной системы женского организма.

**Введение.** Развитие современного спорта можно охарактеризовать стремительным ростом спортивных результатов, а также увеличением количества представительниц женского пола, вовлекаемых в спорт высших достижений. Между тем, отмечаются определенные отрицательные последствия, вызванные нивелирующей концепцией в тренировочном процессе мужчин и женщин [1, 3, 6]. Так, недостаточно внимания уделяется характерным особенностям, обуславливающим различия протекания адаптационных процессов в женском организме. Зачастую не учитываются значительные колебания уровня работоспособности спортсменки, связанные с циклическостью функций различных органов и систем женского организма, обусловленного фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Анализ научно-методической литературы показал, что пока недостаточно изучено психофизиологическое состояние квалифицированных девушек-спринтеров с учетом биоритмики их организма. На наш взгляд, вышесказанное предопределяет актуальность выбранной темы исследования.

**Цель исследования** состоит в определении динамики изменений психофизиологического состояния в различных фазах ОМЦ девушек, специализирующихся в спринтерском беге.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос (анкетирование), психофизиологическое тестирование.

**Организация исследования.** В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимали участие девушки (n=18), специализирующиеся в спринтерском беге (I спортивный разряд – мс)

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения динамики протекания менструальной функции и ее взаимосвязи с психофизиологическим состоянием девушек в различные фазы биоритмики их организма, было проведено анкетирование спортсменок-спринтеров.

Анализ анкетных данных показал, что возраст менархе у бегуний варьирует от 12 до 15 лет, что находится в пределах физиологической нормы. При этом в процентном соотношении у 38 процентов опрошенных первая менструация началась в 12 лет, у 27 – в 13, у 20 – в 14, у 11 % – в 15 лет, и в другое время у 4 % респонденток. Время менархе, по мнению ряда специалистов, свидетельствует о степени полового созревания и общего физического развития девушек [5-7]. Можно заключить, что все опрошенные начали заниматься спортом до наступления первой менструации.

Длительность ОМЦ у большинства (42,7 %) составляет 27-29 дней, у 32,2 % – 21-23 дня, у 14,8 % – 23-25 дней и у 10,3 % – 30-32 дня. Как отме-

чают спортсменки, продолжительность менструации у них составляет, в среднем,  $5,2 \pm 0,72$  дня, что в пределах физиологической нормы.

Интересными для анализа стали показатели самочувствия, субъективную оценку которому дали девушки в предменструальной и менструальной фазах цикла. На головную боль в предменструальной фазе указали 15 % опрошенных, при этом никто из девушек не отметил наличие данного показателя в менструальной фазе. Нагрубание молочных желез в предменструальной фазе испытывает подавляющее большинство (95 %) девушек. Снижение работоспособности сопровождает период предменструальной фазы у 45 и менструальной у 90 процентов бегуний. При этом 36 % спортсменок отмечают боль в малом тазу в период предменструальной фазы цикла.

Анализ данных о психоэмоциональном состоянии показал следующее. На повышенную утомляемость в I фазе (менструальной) жалуются более 80 % опрошенных, во II (постменструальной) – 15, в III (овуляторной) – 52 % девушек, в IV (постовуляторной) – менее 10, и в V (предменструальной) – 72 % спортсменок. Появление необоснованной раздражительности отметили в I фазе цикла 60 % анкетированных, во II лишь 9, в III – 49, в IV – 12, в V – 67% девушек.

При помощи компьютерного диагностического комплекса «НС-ПсихоТест» было проведено психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций спортсменок в фазах биоритмики организма спортсменок. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) позволяет сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы. Скорость ПЗМР дает оценку интегральным характеристикам центральной нервной системы человека и при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека, так и определенные отделы головного мозга и нисходящие нервные пути [4]. Судя по тому, как изменялось время ПЗМР можно судить о влиянии фаз ОМЦ, что, в свою очередь указывает на физическую работоспособность спортсменок.

Полученные результаты свидетельствуют о следующем. Так, лучшее время реакции (что указывает на повышенную концентрацию внимания у спортсменок) было отмечено во II – постменструальной (67 %) и IV – постовуляторной фазах (82 %). Показатели скорости сенсомоторной реакции, на которые влияет функциональное состояние организма, оказались выше в те же фазы (соответственно, 72 и 78 %).

Можно констатировать, что наиболее благоприятное психофизиологическое и функциональное состояние спортсменок приходится на приходиться на постменструальную и постовуляторную фазы специфического биологического цикла.

Таким образом, на основании ряда факторов: индивидуальные особенности биоритмики организма, уровень подготовленности, а также ре-

ально освоенные в прошлом объемы нагрузок, тренер должен установить необходимый общий объем тренирующих воздействий для каждой конкретной спортсменки в мезоцикле подготовки.

Следует отметить, что последние, в данном случае, являются необходимой формой индивидуализации процесса подготовки и каждый отдельный микроцикл, входящий в состав мезоцикла, решает конкретные задачи и основывается на определенном соотношении величин тренировочной нагрузки и последующими восстановительными процессами. При этом мезоцикл следует строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпадала с фазой ОМЦ, в которую ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне.

Очевидно, что это требует индивидуального подхода к каждой спортсменке и, в свою очередь, меняет характер построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определенной доли тренировочной нагрузки. Следует учитывать, что на структуру микроциклов влияют специфические задачи каждого этапа годичного цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Предпочтительнее начинать «разгрузочную» неделю в предменструальной фазе, добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1-4 – следующего). Все остальные дни цикла можно считать «ударными», исключив из них дни овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова должна быть снижена.

Мезоцикл должен состоять из микроциклов, которые отличаются друг от друга в различных фазах ОМЦ по своей направленности, основным методам и средствам, величине нагрузки. Кроме того, имеются различия в количестве тренировочных дней в микроцикле.

Таким образом, индивидуализированные мезоциклы спортсменки, в котором учитываются ее специфический биологический цикл, прежде всего, позволяют эффективно управлять кумулятивным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивая при этом оптимальные темпы развития тренированности и предотвращая нарушения приспособительных процессов, возникающие в результате хронического «наслаивания» эффекта тренировочных нагрузок [2, 3, 9, 10].

**Заключение.** Циклическая функция репродуктивной системы оказывает воздействие на психофизиологическое состояние спортсменок-спринтеров, что, в свою очередь, отражается на их работоспособности в различных структурных единицах макроцикла подготовки. Знание и использование в практической деятельности тренеров сведений об особенностях биоритмологических закономерностях функционирования организма каждой спортсменки имеет существенное значение, как для повышения ее спортивной результативности, так и для сохранения здоровья.

## Литература

1. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский – М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
3. Калинина Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменов : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н.А. – М., 2004. – 46 с.
4. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекция / С.И. Логинов. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 342.
5. Соха Т.К. Женский спорт (новые знания – новые методы тренировки) / Т.К. Соха. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 202 с.
6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.
7. Borms J. Women and sport / J. Borms. – Basel: Karger, 1984. – 165 p.

## УДК 796.011.1

Кокова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20;  
Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания, старший научный сотрудник лаборатории физиологии мышечной деятельности и физического воспитания, Институт возрастной физиологии Российской академии образования, Россия, 119121, г. Москва, ул. Погодинская, 8, корп. 2;  
Кузьмин Владимир Андреевич, доцент, доцент военной кафедры, Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета, Россия, 660041, г. Красноярск, Свободный проспект, 79, kokovaei@mail.ru, yuko.47@mail.ru, atosn35@mail.ru

## РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ

**Ключевые слова:** разминка, единоборства, двигательные качества, тестирование, физическая подготовленность.

**Аннотация.** В статье проведён сравнительный анализ эффективности традиционной разминки для подготовленных спортсменов и разминки, разработанной в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями слабо подготовленных спортсменов на начальном этапе занятий единоборствами. Выявлено, что результаты двигательных педагогических тестов различаются в зависимости от типа разминки.

Педагогические наблюдения показали, что эффективность обучения студентов технике единоборств в высших учебных заведениях не всегда достигает должного эффекта. Вероятно, это объясняется тем, что за последние годы в высшие учебные заведения поступает значительное коли-

чество студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности, что является препятствием для их профессиональной подготовки и для занятий в спортивных секциях, в том числе по различным видам единоборств [3].

Предположили, что эффективность занятий единоборствами во многом зависит от вида подготовительной физической работы (разминки) к последующей двигательной деятельности [2]. Бездумный перенос упражнений разминки, выполняемой в усиленном тренировочном режиме, который характерен для подготовленных спортсменов, у слабо подготовленных в двигательном отношении спортсменов, особенно на начальных этапах тренировки, может приводить к отрицательным последствиям как для овладения техникой единоборств, так и для физического здоровья. Допустили, что традиционная разминка с преимущественной направленностью на опорно-двигательный аппарат, и высокий уровень физической нагрузки, не всегда соответствует возможностям начинающих спортсменов, имеющих недостаточный уровень двигательной подготовленности.

В этой связи целью настоящего исследования стала разработка комплекса физических упражнений для разминки, адекватной возможностям слабо подготовленных в физическом отношении студентов, начинающих занятия в секции единоборств.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты педагогических вузов, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Критерием отнесения студентов к данной категории служили результаты двигательных тестов: бег на 30 м с высокого старта – больше 4,3 с; прыжок в длину с места – меньше 195 см; подтягивание на высокой перекладине – меньше 7 раз; челночный бег 3 x 10 м – больше 8,2 с; наклон вперед из положения стоя – меньше 8,4 см; бег в течение 6-ти минут – меньше 1284 м. Сформированы две группы по 12 человек в каждой – контрольная группа, использующую традиционную разминку (Т), и экспериментальная группа (Э), использующая психофизическую разминку, разработанную в нашем исследовании. Обе группы статистически не различались по уровню двигательной подготовленности. Оценка результатов каждого двигательного теста проводилась после традиционной разминки (группа Т) и после разработанной в нашем исследовании (группа Э).

Были использованы следующие методы исследования.

Бег на 30 м с хода, с; прыжок в длину с места, см; подтягивание на высокой перекладине, количество раз; челночный бег 3 x 10 м, с; наклон вперед из положения стоя, см; бег в течение 6-ти минут, метры.

Сравнивали два вида разминки – традиционную разминку единоборцев, и разработанный комплекс, направленный на три компонента: концентрацию внимания, улучшение работы мышечного аппарата и психорегуляцию.

Традиционная разминка единоборцев (15 минут). Использовали следующие упражнения традиционной разминки подготовленных единоборцев [4]: вращение корпуса, имитация нырков; повороты туловища; махи и рывки руками; вращение предплечий; вращения таза; наклоны вперед и

назад, влево и вправо; вращение кистями; вращение коленями; многократные выпрыгивания вверх с места; отжимания на кулаках и на пальцах, отжимания с хлопками; выпрыгивания вверх с ударами руками; передвижения приставными шагами; передвижения с перекрестными шагами; бег приставным шагом, бег спиной вперед, короткие ускорения, повороты на 180 градусов во время бега; имитации уклона в сторону; передачи набивного мяча, передвигаясь по кругу, то же с изменением направления движения; подскоки в полуприседе на двух ногах; ходьба «гусиным шагом». Анализ показал, что приведённый комплекс упражнений для разминки является сам по себе достаточно серьёзной тренировочной работой, требующей значительных мышечных усилий.

Разработка комплекса разминки для начинающих единоборцев со сниженным уровнем двигательной подготовленности.

Разминка для начинающих единоборцев со сниженным уровнем двигательной подготовленности составлена из трёх разделов: – когнитивные функции мозга (концентрация внимания); – функции опорно-двигательного аппарата; – функции психической деятельности (психорегуляция) – комплекс мероприятий, направленный на формирование психического состояния, способствующего наиболее полной реализации потенциальных возможностей.

I. Концентрация внимания (5 минут). Ходьба по узкой опоре. Упражнения на гимнастическом бревне. Многократные передачи баскетбольного мяча в парах. Броски и ловля теннисного мяча. Удержание равновесия на одной ноге.

II. Подготовка опорно-двигательного аппарата (8 минут).

1. Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнять ногами круговые движения по часовой стрелке с небольшой амплитудой, как при езде на велосипеде. Выполнять 1 минуту. Можно во время выполнения упражнения слегка приподнимать туловище, что уменьшает нагрузку. Амплитуда движений подбирается индивидуально, темп не должен быть быстрым.

2. Исходное положение – лёжа на животе, руки согнуты в локтях и прижаты к полу, ладони на уровне головы. Опираясь на руки, поднять верхнюю часть тела, руки при этом полностью не разгибать, задержаться в этом положении на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Выполнять 1 минуту.

3. В положении сидя на коленях поднять правую руку над головой, левая рука опущена вдоль туловища. Опустить правую руку за спину, левую руку также завести за спину. Соединить руки за спиной сомкнув пальцы. Находиться в позе около 1 минуты. Затем сменить положение рук.

4. Бег и прыжки на месте, с продвижением в различных направлениях и с различной амплитудой движения, в различных исходных положениях (полуприсед, боком и спиной вперед). Переноска набивного мяча с максимальной скоростью. Повороты головой влево и вправо.

III. Психорегуляция (2 минуты). Использовали речевое сопровождение (применение ключевых слов) [1] – непосредственно перед выполнением

ем соответствующего двигательного теста студенты экспериментальной группы громко произносили ключевые фразы, соответствующие предстоящему тестовому заданию: я пробегаю дистанцию с высокой скоростью, я прыгаю резко и очень далеко, я подтягиваюсь легко и мощно, я бегу быстро и красиво, я выполняю глубокие наклоны, я бегу расслабленно и без усталости.

**Результаты исследования.** Тестирование двигательных качеств студентов, выполнявших традиционный тип разминки, и выполнявших разминку, разработанную в нашем исследовании, показал следующее (табл. 1).

Таблица 1

Результаты двигательных тестов двух групп после традиционной (Т) и экспериментальной (Э) разминки ( $M \pm m$ )

Тесты	Вид разминки		Различия	Достоверность различий	
	Т	Э		t	p
Бег на 30 м с хода, с	4,6 $\pm$ 0,1	4,2 $\pm$ 0,1	0,4	2,86	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	192,2 $\pm$ 9,5	233,1 $\pm$ 10,0	40,9	2,96	< 0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во повт.	6,2 $\pm$ 1,4	11,8 $\pm$ 1,6	5,6	2,64	< 0,05
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,4 $\pm$ 0,4	7,3 $\pm$ 0,3	1,1	2,21	< 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	8,1 $\pm$ 1,4	12,9 $\pm$ 1,6	4,8	2,26	< 0,05
Бег в течение 6-ти минут, м	1203,2 $\pm$ 81,4	1474,4 $\pm$ 89,6	271,2	2,24	< 0,05

В ходе исследования выявлено, что результаты двигательных педагогических тестов различаются в зависимости от вида разминки. Зафиксированы статистически достоверные ( $p < 0,05$ ) более высокие показатели студентов экспериментальной группы по всем использованным тестам. В контексте вышеизложенного можно констатировать, что повседневная педагогическая практика осуществляется без точной, научно обоснованной целевой установки на психофизиологические особенности студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности. Жёстко заданная ориентированность традиционность разминки, при наличии у студентов индивидуальных особенностей, в том числе и в развитии тех или иных двигательных качеств, может тормозить рост спортивных результатов и освоение технических приёмов в различных видах единоборств. Использование полученных в нашем исследовании данных в практической работе спортивных секций по различным видам единоборств позволит расширить представления о системе влияния на функциональные показатели студентов высших учебных заведений специализированных комплексов разминки, в сочетании с традиционными разминочными средствами физической культуры.



#### Литература

1. Кокова Е.И. Использование речевого сопровождения в процессе обучения сложнокоординационным двигательным действиям студентов вузов / Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы Всероссийской научно-практической конференции (14 марта 2015 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015. – С. 112-116.
2. Копылов Ю.А. Возбудимость нервно-мышечного аппарата и характер разминки перед скоростно-силовыми упражнениями и упражнениями на выносливость / Ю.А. Копылов, Н.Н. Озолин // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 11. – С. 67-69.
3. Кудрявцев М.Д. Психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений с разным уровнем физической подготовленности / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, Ю.А. Копылов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Издательский Центр «Уральская академия». – 2014. – № 1. – С. 29-34.
4. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников. – Феникс, 2007. – 800 с.

УДК 615.825.4

Колокольцев Михаил Михайлович, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;  
Андриенко Ирина Александровна, студент Физико-технического института, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, aiamira@mail.ru

### **АНАЛИЗ ОПРОСА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПО ОТНОШЕНИЮ ИХ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (НА ПРИМЕРЕ ИрНТУ)**

**Ключевые слова:** Лечебная физическая культура (ЛФК); группы физической подготовки; физическая деятельность.

**Аннотация:** В статье рассматривается эффективность внедрения лечебной физической культуры в высшие учебные заведения по результатам анализа отношения к физическим упражнениям обучающихся вузов.

В современном мире проблема поддержания здоровья является одной из наиболее волнующих. Сидячий образ жизни и отсутствие физической нагрузки при неправильном питании развивают осложнения для ведения полноценного образа жизни. Поэтому физкультура является необходимостью для современного человека, в особенности лечебная, которая не только помогает поддерживать организм в тонусе, но и является лечебной процедурой, облегчающей симптомы многих болезней.

Лечебная физическая культура применяется в комплексном лечении при различных заболеваниях и повреждениях организма и не имеет воз-

растных ограничений [1]. Она является терапией, направленной на регуляцию подвижности и функционирования тела при помощи активизации приспособительных защитных и компенсаторных свойств организма. Это значит, что ЛФК использует естественные возможности организма, в полной мере раскрывая его потенциал.

Использование средств физической культуры и массажа в лечебных целях имеет давнюю историю. На протяжении многих веков осуществлялась комплексная терапия заболеваний с помощью физических упражнений [2].

С учетом же современных достижений человека в медицине, поддерживающая терапия является надежным подспорьем для сохранения и укрепления здоровья человека. Движение представляет собой одну из основополагающих функций организма, так что невозможно обеспечить функциональное восстановление, если не учитывать естественного стремления организма к нему.

Но движение также может нанести вред, если тело превысило допустимые нагрузки или же человек имеет ряд хронических заболеваний. В таких случаях занятия обычной физической культурой в рамках обязательной учебной программы способны не только не улучшить физические показатели человека, но и ухудшить их определенные аспекты.

Именно поэтому лечебная физическая культура, должна внедряться в качестве дополнительных занятий к обычным занятиям по физической культуре, т.к. реабилитация, начатая вовремя, значительно увеличивает шанс полноценного функционирования организма в течение всей жизни. Особенно это актуально для учащихся школ и вузов, когда возраст подопечных позволяет регенерировать большую часть повреждений.

Учитывая актуальность данного аспекта спортивной жизни студентов, было проведено исследование об их отношении к ЛФК и целесообразности создания подобного комплекса процедур в университете.

Целью исследования заключалось в получении от учащихся вузов аналитических данных, с помощью которых возможно дальнейшее изучение необходимости и эффективности лечебной физической культуры в учебных заведениях.

Первой задачей наших исследований заключалась в формировании студентов в две группы. В одну группу вошли студенты, не имеющие ограничений в физических нагрузках. Вторую группу составили студенты имеют хронические заболевания и противопоказания к занятиям физическими нагрузками.

Исследование проводилось с помощью опроса всех социальных групп студентов. Каждый студент должен был ответить на ряд вопросов, по данным которых были составлены диаграммы ответов. По результатам первого вопроса видно, что из 100% опрошенных студентов только 69% отно-

сятся к основной группе здоровья, оставшийся 31% респондентов причислены к группам лиц с ограничениями физических нагрузок (рис. 1).

**График соотношения опрошенных по группам физ. подготовки**

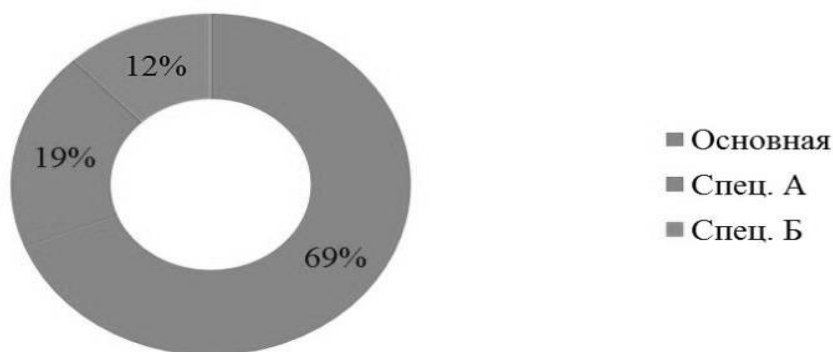


Рис. 1

Наличие заболеваний, влияющих на занятия спортом, наблюдается у 47 % респондентов, что составляет практически половину участвовавших в опросе. У 30 % респондентов имеется одно заболевание и у 17 % два и более (рис. 2).

**График ответов респондентов на наличие заболеваний, ограничивающих физ. деятельность**

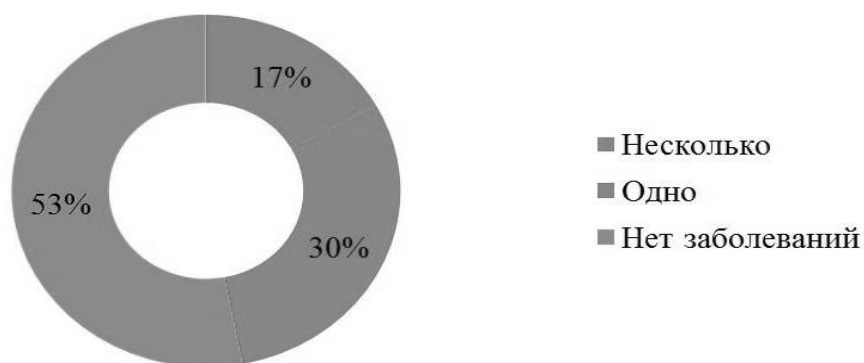


Рис. 2

Вторая задача исследования заключалась в проведении опроса среди респондентов об их отношении к занятиям ЛФК. Проведенное исследование показало, что 42 % респондентов занимались хотя бы раз или занимаются лечебной физической культурой, 25 % не занимались, но хотели бы заниматься под руководством специалиста (рис. 3).

### Опыт занятий лечебно-физической культурой у респондентов

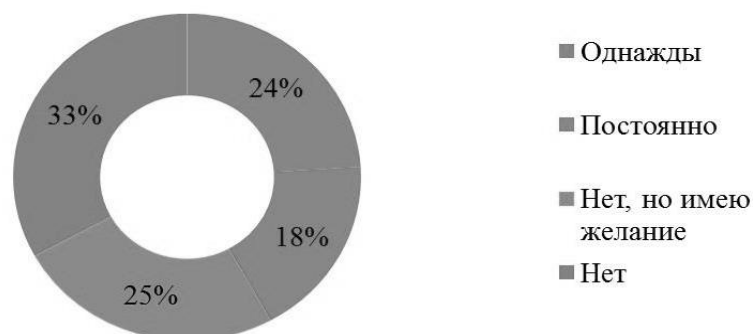


Рис. 3

Из участвовавших в опросе студентов 63 % считают физические упражнения ЛФК эффективной лечебной гимнастикой. Это показывает положительную оценку лечебно-оздоровительного комплекса всеми группами опрошенных студентов – как абсолютно здоровыми, так и имеющими заболевания (рис. 4).

### График эффективности занятий ЛФК

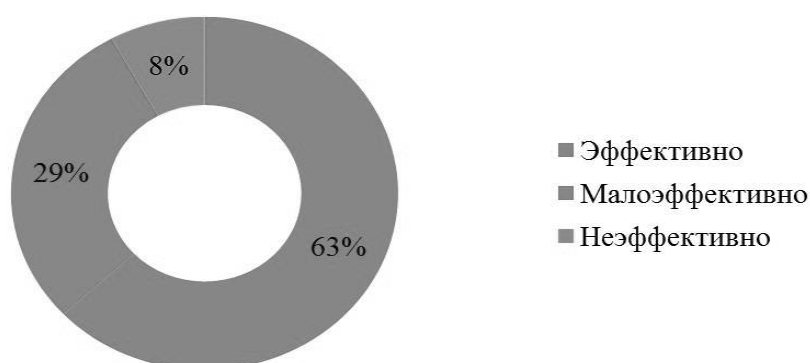


Рис. 4

Третьей задачей был самый главный и актуальный вопрос – необходимость внедрения ЛФК в комплекс спортивных упражнений для лиц, имеющих ограничения от занятий физической культурой. 65 % респондентов нашли данное предложение актуальным и ответили согласием, из специальных групп А и Б положительно ответили 36 % опрошенных (77 % от числа лиц, имеющих заболевания) (рис. 5).

**График необходимости занятий ЛФК лицами с ограничениями физической деятельности**

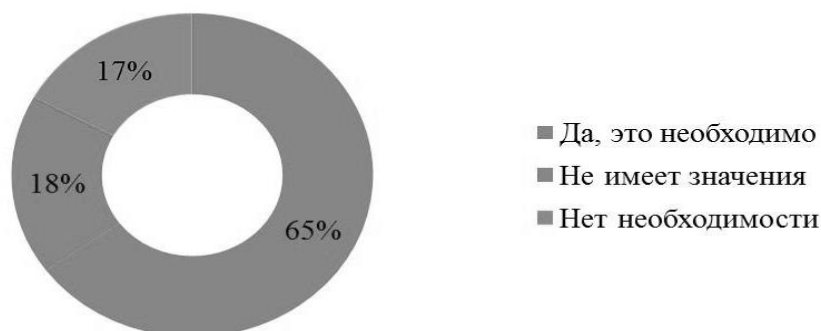


Рис. 5

Среди всех респондентов 30 % участвовавших в опросе обозначили малую вероятность занятиями ЛФК, а 53 % ответили, что они хотят заниматься или обязательно начали бы заниматься лечебной физической культурой, если этим будет руководить опытный и грамотный специалист (рис. 6).

**График ответов респондентов на вопрос желаемости занятий ЛФК при предоставлении возможности**

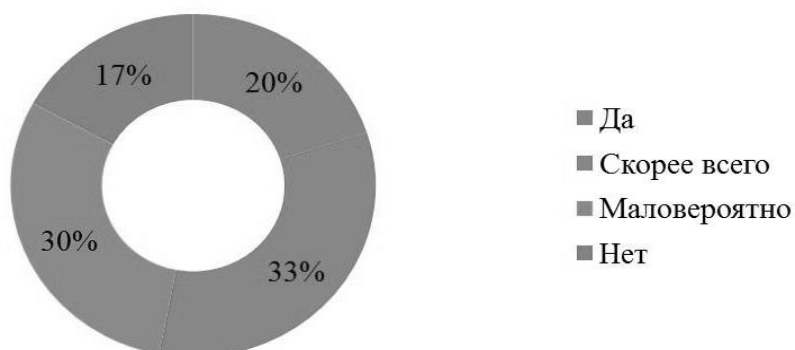


Рис. 6

Отвечая на вопрос целесообразности внедрения комплекса лечебной физической культуры в высшем учебном заведении, 48 % респондентов ответили положительно, 23 % респондентов дали отрицательный ответ 29 % затруднились ответить на данный вопрос (рис. 7).

График целесообразности введения отделения ЛФК в высшем учебном заведении

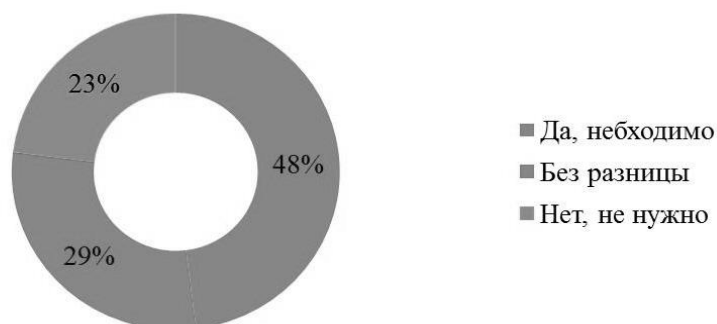


Рис. 7

Подводя итог и обобщая результаты нашего исследования, можно утверждать, что лечебная физическая культура в настоящее время – это актуальный способ профилактики и поддержания здоровья и физической подготовленности человека. Введение ее в программу обучения для физически ограниченных лиц позволит повысить эффективность учебного процесса для этой категории обучающихся, страдающих различными заболеваниями.

Проведение опроса показало, что большая часть молодого населения, обучающихся в высших учебных заведениях заинтересована в регулярных занятиях лечебной физической культурой, а также считает внедрение их в образовательную учебную программу эффективным средством профилактики к различным заболеваниям.

#### Литература

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 9.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С. 3.

УДК 796.9

Косицкая Светлана Юрьевна, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Белова Светлана Николаевна, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;

Степанова Ольга Юрьевна, преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,

Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1,  
fppe@yandex.ru

## СТРЕТЧИНГ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

**Ключевые слова:** стретчинг, гибкость, система упражнений.

**Аннотация.** В статье рассматривается применение стретчинга для развития различных физических качеств.

Стретчинг – это система упражнений, основной целью которых является растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Это восточное направление оздоровительной методики, хотя название позаимствовано из английского языка. Существенный положительный момент стретчинга в том, что данное направление используется как в оздоровительных программах, так и во время подготовки спортсменов во многих видах спорта. Отличительной особенностью стретчинга является его близость к естественным движениям и наличие системы. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счёт этого появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, что позволяет увеличивать амплитуду и быстрее восстанавливаться после интенсивной нагрузки. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинаций, вовлечёнными в процесс оказываются почти все группы мышц [1].

Плюсы занятий стретчингом:

Стретчинг способен оказывать стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме;

Упражнения стретчинга, которые входят в итоговую часть тренировочного занятия, позволяют мышцам восстановиться, благодаря возврату от сокращённого состояния к исходной длине (в состоянии покоя);

Упражнения стретчинга помогают мышцам расслабиться. С их помощью можно снизить всевозможные боли, причиной которых стало нервное напряжение или стресс.

Стретчинг способен заменить ряд процессов, связанных со старением организма;

Кроме того:

При регулярных тренировках, направленных на растяжение мышц, они (мышцы) сохраняют свою эластичность, качественно снабжаются питательными веществами и кровью.

Упражнения на растяжку являются действенным средством уменьшения психического напряжения.

Занятия стретчингом помогают улучшить осанку за счёт улучшения состояния мышечного аппарата, что придаёт ощущение гибкости, стройности.

Этот вид нагрузок эффективен при борьбе с солевыми отложениями, служит прекрасным средством профилактики развития остеопороза и гипокинезии (вследствие преждевременной декальцинации и старения костей).

Воспитание гибкости по методике стретчинга предполагает выполнение следующих правил тренировки:

1. Прежде чем приступить к растягиванию, мышцы необходимо обязательно разогреть. Оптимальный вариант 10 минут аэробными нагрузками (бег, танцы, велотренажёр).

2. Строго соблюдать определённый, присущий именно вам, предел. Ощущение (сильной) боли означает, что амплитуда движений превышает допустимую для вас норму.

3. Ни в коем случае не пружинить, должно быть «удержание».

4. Сохранять устойчивое положение (положение должно быть устойчивым для того, чтобы способствовать максимальному мышечному расслаблению).

5. Во время какого-либо упражнения стараться концентрировать собственное внимание на той части тела, которая подвергается растяжке.

6. Оптимальное время для растяжки после нагрузки.

Необходимо соблюдать правильный режим дыхания. Существует два варианта:

1. Перед принятием фиксированного положения и началом выполнения, делается глубокий вдох. Затем, во время принятия и начала позы медленный выдох, в момент удержания – ровное, спокойное дыхание. Данный вариант дыхания чаще используется при серийном подходе упражнения, т.е. одно положение удержания выполняется несколько раз методом повтора.

2. Дыхание в обычном темпе, ровное и спокойное.

3. Продолжительность удержания каждой позы растягивания длится от 15 до 60 секунд (для начинающих, детей от 10 до 20 сек.).

4. Количество повторений одного упражнения составляет от 2 до 6 раз с отдыхом между повторениями 10-30 секунд.

5. Количество упражнений в одном комплексе составляет от 4 до 10.

Суммарная длительность всей нагрузки длится от 10 до 45 минут.

Выполнение комплекса положений может осуществляться повторным методом, когда положение растягивания чередуется с отдыхом и поточным



методом, когда статические растягивающие упражнения плавно переходят из одного положения в другое, минуя фазу отдыха [2].

Существует 5 разновидностей стретчинга:

Статический стретчинг предлагает довольно медленные движения, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать её на протяжении от 10 до 60 секунд, сосредотачивая все внимание на ощущениях в мышцах. Это классический вариант стретчинга, от которого пошли все направления растягивания. Статический стретчинг является наиболее эффективным и рекомендуемым видом растяжки, так как оказывает мягкое воздействие на мышцы, сухожилия и суставы. Растягивание происходит за счет расслабления мышц, которые растягиваются под весом собственного тела.

Медленный стретчинг – отличный вариант для разминки, им занимаются в крайне медленном темпе. При помощи медленного стретчинга можно добиться растяжения мышц на максимально возможную длину.

Пассивный стретчинг или парный стретчинг – по принципу выполнения схож со статической растяжкой. Отличие состоит в том, что при растягивании используется не собственное усилие, а помощь партнера, который выступает в роли противодействия растяжению.

Динамический стретчинг – это плавные (ни в коем случае не резкие) медленные, пружинящие движения, заканчивая которые, необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

Баллистический стретчинг представляет собой активный вид нагрузки. Он предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью. При баллистическом стретчинге те или иные группы мышц удлиняются на короткое время. Их удлинение продолжается столько, сколько длится сгибание, максимальная при этом скорость растягивания соответствует скорости наклонов или махов. Такой вид растяжки следует осторожно использовать на начальном этапе.

Исходя из поставленных целей, стретчинг можно использовать в трёх направлениях:

1. Развитие специальной гибкости.
2. Восстановление после интенсивных нагрузок.
3. Реабилитация после травм.

В зависимости от соответствующих задач модулируется система и метод их реализации.

#### Литература

1. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Складорова И.В. Организация и методика проведения занятий по системе пилатес: учебно-методическое пособие / И.В. Складорова. – СПб. : Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2015. – 36 с.

УДК 796

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, академик Российской академии педагогических и социальных наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;

Исмагилов Дамир Канганович, ассистент,  
Ташкентский университет информационных технологий (Узбекистан),  
Республика Узбекистан, 100084, г. Ташкент, ул. А. Темура, 108,  
doni-joni@mail.ru

## **АНАЛИЗ ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА**

**Ключевые слова:** физическое развитие, достоверность различий, учащиеся, оздоровительный фитнес.

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме оптимизации физического воспитания учащихся 5-9 классов с использованием оздоровительного фитнеса.

Предмет «Физическая культура» является базисом физического воспитания учащихся, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, интегральную подготовку.

В то же время, инновационные подходы определили в качестве целевой установки образования, целостное развитие личности учащихся, поставив тем самым под сомнение первопричинность задач воспитания только определенных качеств, свойств, способностей. Таким образом, развитие личности в целостности и единстве своего многообразия становится сегодня определяющим принципом образования в школе и следовательно, основой для разработки инновационных педагогических технологий.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в школе № 110 г. Ташкента в количестве 82 школьника. В методы антропометрических исследований входили данные: длина тела, масса тела, ЧСС в покое, индекс массы тела, окружность грудной клетки в фазах: вдох, выдох, пауза. Методы математической статистики использовались с целью определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В процессе практического урока использовались основные упражнения аэробной мощности: строевые упражнения (строевые приемы, построения, перестроения); передвижения, размыкания и смыкания. Прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки); Общеразвивающие упражнения (движения для рук, ног, головы, туловища).

Общая структура занятий включала 3 части. Каждое занятие обычно начиналось с разминки, на которую отводилось 5-8 минут. Сюда включались упражнения, дающие возможность подготовить организм к выполнению значительной физической нагрузки. Это упражнения для правильной

осанки, несложные упражнения для больших групп мышц, наклоны, небольшие махи, упражнения на дыхание. Основная часть урока состояла из нескольких серий, где в основном применялись комбинированные упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, сгибание рук в упоре лежа, сгибание ног в упоре лежа сзади, прогибание в упоре лежа боком). В заключительную часть включались дыхательные упражнения, плавные и волнообразные движения, завершающиеся расслаблением.

Под влиянием внедрения средств программы оздоровительного фитнеса с учетом возраста учащихся от 5 до 9 классов параметры физического развития улучшаются не равномерно. Так достоверность при ( $p < 0,05$ ) результаты повышаются в основном от 5 к 6 классу, а уже с 7 до 9 классов параметры физического развития ( $p < 0,001$ ) позитивно растут. Система оздоровительного фитнеса способствуют улучшению параметров физического развития от 5 до 9 классов, и является эффективным средством улучшения здоровья и физического состояния.

В заключении следует отметить, что фитнес-программы для учащихся 5-6 классов должна основываться на нескольких видах двигательной активности (аэробика, оздоровительный бег, спортивные и подвижные игры, скоростные качества, ловкость, гибкость). А для 7-8 классов в основном использовать физические упражнения направленные на развитие силовых возможностей коррекции телосложения, скоростно-силовых качеств.

Важно использовать средства аэробной направленности, развивающие сердечно-сосудистую и дыхательную, опорно-двигательную системы.

УДК 796

Кошбахтиев Ильдар Ахмедович, академик Российской академии педагогических и социальных наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры и спорта;

Исмагилов Дамир Канганович, ассистент,

Ташкентский университет информационных технологий (Узбекистан),  
Республика Узбекистан, 100084, г. Ташкент, ул. А. Темура, 108,  
doni-joni@mail.ru

## **ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА**

**Ключевые слова:** учащиеся, физическая подготовленность, тесты, оздоровительный фитнес.

**Аннотация:** в статье приводятся данные физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

В последнее время задача формирования навыков здорового образа жизни средствами физической культуры решается в рамках внедрения в учебный процесс инновационных, оздоровительных технологий. Наряду с

традиционными используемыми средствами (различными видами бега, ходьбы, спортивных и подвижных игр, плавания, борьбы «кураш»), широко используются комплексы аэробных упражнений с обратной связью : программы фитнеса. В традиционной системе физического воспитания учащихся Республики Узбекистан они не нашли своего места, так как в типовой программе о них ничего не сказано.

Целенаправленное внедрение фитнес-программы в систему непрерывного физкультурного образования, в занятиях физической культурой оздоровления, развитие и воспитание подростков является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ, школ, лицеев, колледжей и высших образовательных учреждений. Таким образом, в настоящее время возникает необходимость разработки и научного обоснования системы оздоровительного фитнеса, интегрирующей организационные формы, средства и методы спортивно-оздоровительных технологий в учебно-педагогическом процессе учащихся.

**Цель исследования.** Установить достоверность различий показателей подготовленности учащихся 5-9 классов в связи с применением средств оздоровительного фитнеса.

**Организация и методы исследования.** Исследование было проведено в школе № 110 г. Ташкента в 5-9 классах, в количестве 82 ученика. Физическая подготовленность учащихся определялась с использованием тестов: бег на 60м, 1000 м, подтягивание, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Методы математической статистики применялись с целью установления достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Содержание уроков по программе фитнеса зависит от возрастных особенностей, которые учитывались при планировании и их проведении занятий.

Поддержание у школьников интереса к занятиям спортом, дифференцированный подход к физическому воспитанию необходимо осуществлять в связи с возрастом [2].

По мнению специалистов [1] наиболее эффективным средством оздоровительной физической культуры, позволяющим полноценно сочетать в себе образовательную программу и оздоровительную направленность занятий, является фитнес. Особенностью фитнеса является комплексное воздействие на физиологические системы организма, с помощью постепенно увеличивающейся физической нагрузки. Равномерное повышение объема и интенсивности мышечной работы обеспечивает постепенный прирост показателей качественных характеристик двигательной деятельности, согласованность физиологических и двигательных функций.

В таблице приводятся параметры изменений показателей физической подготовленности школьников 5-9 классов. Данные 6 класса отличаются от 5 класса. Достоверно не улучшаются при ( $p > 0,05$ ) параметры скорость бега на 60м, 1000 м и силовые способности, а в прыжках в длину результат позитивный. От 6 класса к седьмому несколько иные сведения. Увеличиваются достоверно ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,05$ ) скорость бега на 60 м, в среднем

прыжок в длину с места и не улучшаются параметры в беге на 1000 м и в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. А вот от 7 класса к восьмому не растут результаты в тестах скорость бега на 60м, подтягивании, прыжках в длину с места и сгибании и разгибании рук в упоре лежа. От восьмого класса к 9 по всем параметрам физической подготовленности достоверно улучшаются ( $p < 0,001-0,05$ ).

Уроки физического воспитания учащихся средствами фитнес программы должны быть направлены на развитие силовых качеств (школьников 7-9 классов), уменьшение скорости бега на 1000м (учащихся 6-8 классов).

В целом можно констатировать, что оздоровительный фитнес является эффективной системой обеспечивающая улучшение параметров физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

Таблица 1

Достоверность различий параметров физической подготовленности учащихся 5-9 классов

Показатели	5 класс (n=16)		6 класс (n=17)					7 класс (n=13)					8 класс (n=19)					9 класс (n=17)				
	x	S	x	S	m	t	P	x	S	m	t	P	x	S	m	t	P	x	S	m	t	P
Бег 60м,с	10,3	0,27	10,4	0,35	0,11	0,63	>0,05	9,8	0,3	0,1	4,4	<0,05	9,2	0,5	0,1	7,9	<0,05	8,7	0,3	0,1	16,0	<0,01
Бег 1000м, мин, с	4:21	12,1	4:23	13,2	4,4	0,53	>0,05	4:30	12,3	4,5	1,9	>0,05	4:16	16,1	4,9	1,0	>0,05	4:00	16,5	5,1	4,2	<0,05
Подтягивание, раз	5	0,77	6	1,12	0,34	1,38	>0,05	6	1,5	0,4	3,3	<0,05	7	1,3	0,4	5,1	<0,05	8	1,4	0,4	6,9	<0,05
Прыжок в длину с места, см	159,6	5,23	173,5	5,79	1,92	7,26	<0,05	186,6	5,3	1,9	13,7	<0,01	194,9	17,8	4,6	7,7	<0,05	206,6	9,2	2,6	17,8	<0,01
Отжимания, раз	16,8	1,65	16,7	1,89	0,62	0,07	>0,05	17,5	2,0	0,7	1,0	>0,05	22,1	2,7	0,8	6,9	<0,05	21,9	2,7	0,8	6,6	<0,05

Примечание: **n** – количество учащихся; **x** – средняя арифметическая величина; **S** – среднее квадратическое отклонение; **m** – средняя ошибка средних арифметических; **t** – критерий достоверности Стьюдента; **P** – вероятность ошибки по таблице коэффициента Стьюдента.

#### Литература

1. Григорьев В.И. Фитнес культура студентов: Теория и практика; Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Довиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л.Е. Любомирский. – М.: Педагогика, 1979. – 76 с.

УДК 796:005.591.6

Крамида Ирина Евгеньевна, доцент, доцент теории физической культуры и здоровья,  
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева,  
Россия, 660014, г. Красноярск, пр-т имени газеты «Красноярский рабочий», 31,  
kramidai@mail.ru

## **ЦИГУН-ТРЕНИНГ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ ВОЗМОЖНОСТИ ИСЦЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

**Ключевые слова:** цигун-тренинг, студенты, физическая культура, заболевания, исцеление.

**Аннотация.** В статье проведен сравнительный анализ возможности исцеления студентов с ослабленным здоровьем, проходивших обучение по физической культуре в основной группе, и тех, кто обучались по программе оздоровительного цигун-тренинга (ЦТ) для студентов с ослабленным здоровьем в периоды 2001-2004, 2005-2010 и 2011-2015 гг. Доказано, что занятия ЦТ более эффективны в плане исцеления, чем типовые занятия по физической культуре.

Одна из основных задач в работе кафедр и факультетов физической культуры (ФК) вузов – формирование и укрепление здоровья студентов. Оптимальная двигательная активность во многих случаях может помочь студентам улучшить свое здоровье и даже полностью исцелиться без применения фармакологии. Необходимо, чтобы учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» быть построен так, чтобы у студентов, имеющих заболевания, была такая возможность. К сожалению, заболевания есть у большинства (до 80-90 % студентов), в том числе у тех студентов, кто отнесены к основной группе посещающих занятия по ФК, которых мы по этой причине называем относительно здоровыми студентами (ОЗС).

Большое количество студентов имеют настолько слабое здоровье, что направляются в специальную медицинскую группу (СМГ). В нашем вузе такие студенты проходят обучение по ФК в соответствии с программой специализации «Оздоровительный цигун-тренинг» (ЦТ). Аудиторные занятия ЦТ содержат три равнозначные по важности составляющие: 1) релаксационные и суставные разминки; 2) китайская гимнастика цигун; 3) психологический тренинг осознанной саморегуляции (подробнее см. в [4]).

В наших работах [1, 2, 3] доказано, что ЦТ имеет высокую оздоровительную эффективность. Однако в этих работах нет анализа динамики возможности полного исцеления студентов с учетом данных 2011-2015 гг. Необходимо выяснить, как изменилась возможность исцеления у студентов, посещающих занятия ЦТ, за последние годы, и в каком направлении следует совершенствовать ЦТ, чтобы повысить его оздоровительную эффективность в этом плане.

Цель исследования: выяснить, какова динамика эффективности занятий ЦТ в плане возможности полного исцеления студентов.

Задача исследования: провести сравнительный анализ возможности исцеления студентов, посещавших аудиторные занятия ЦТ, студентов, имевших заболевания и отнесенных к СМГ или подготовительной группе обучающихся по ФК и не посещавших занятия ЦТ, и ОЗС, посещавших типовые занятия по ФК, в периоды 2001-2004 гг., 2005-2010 гг. и 2011-2015 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по ФК. Для выявления динамики возможностей исцеления студентов, посещающих разные занятия по ФК, они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001-2004 гг., 2005-2010 гг. и в 2011-2015 гг.

Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001-2004 гг., 2005-2010 гг. и 2011-2015 гг. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (274, 349 и 224 человека), 2 (285, 146 и 141 человек), 3 (124, 148 и 104 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по ФК; К – контрольные группы студентов, имевших нарушения здоровья и не посещавших занятия ЦТ (84, 51 и 79 человек); Ц1, Ц2, Ц3 – студенты СМГ, посещавшие ЦТ в течение 1-2 (132, 120 и 147 человек), 3-4 (50, 120 и 51 человек), 5-6 и более (0, 45 и 33 человека) семестров соответственно. Всего в исследовании приняло участие 1787 ОЗС, 214 студентов контрольных групп разных лет и 448 студента СМГ, посещавших занятия ЦТ.

При проведении исследования применялись следующие методы:

1. Опрос. Опросы студентов проводились в конце соответствующего учебного года. Опросные листы содержали, в частности, вопросы об изменении самочувствия студентов по наиболее частым нарушениям здоровья за период учебных занятий (подробнее см. в [1, 2]).

2. Статистические методы обработки данных. Для получения результатов по полному исцелению студентов, имеющих наиболее частые нарушения здоровья, подсчитывались проценты случаев исцеления и средние величины по всем нарушениям здоровья для каждой группы студентов. Оценка достоверности различий между величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но менее 0,15.

При использовании метода опроса математической характеристикой возможности исцеления у студентов той или иной группы является процентная доля студентов, отметивших при опросе, что их заболевание полностью прошло по какому-либо конкретному виду нарушения здоровья.

В приведенной ниже таблице приведены данные по полному выздоровлению студентов для наиболее частых нарушений здоровья в периоды 2001-2004 гг., 2005-2010 гг. и 2011-2015 гг. Проценты случаев исцеления студентов рассчитывались по отношению к общему числу случаев каждого вида нарушений здоровья в соответствующей группе студентов до начала

обучения.

Сокращения и обозначения в таблице: СКО – система кровообращения; ЖКТ – желудочно-кишечный тракт; 04, 10, 15 – сокращенные обозначения периодов времени 2001-2004 гг., 2005-2010 гг., 2011-2015 гг. соответственно.

Опрос студентов показал следующее:

1. У групп студентов 2 и 3 курсов, посещавших занятия ЦТ, во всех рассматриваемых периодах времени, а у группы 1 курса – в 2011-2015 гг. средние проценты улучшения самочувствия по разным видам заболеваний значимо выше, чем у других групп опрошенных. После трех лет обучения для всех видов нарушений здоровья проценты исцелений у студентов, посещавших занятия ЦТ, превышают данные всех групп ОЗС во всех рассматриваемых диапазонах времени. В периоды 2005-2010 гг. и 2011-2015 гг. после двух лет обучения это наблюдается для 10 нарушений здоровья из тринадцати.

Данные для контрольных групп К и для групп ОЗС не различаются значимо. Можно сделать вывод, что возможность исцеления у студентов любых медицинских групп, имеющих заболевания и посещающих типовые занятия по ФК для ОЗС, ниже, чем у тех, кто посещают занятия ЦТ.

Таблица 1

Изменение самочувствия студентов

Локализация нарушений здоровья	Исцеление студентов групп в разные периоды времени, %																			
	1			2			3			К			Ц1			Ц2			Ц3	
	04	10	15	04	10	15	04	10	15	04	10	15	04	10	15	04	10	15	10	15
Энергетика	2	0	1	8	8	2	5	0	2	4	3	2	11	5	3	14	5	4	11	18
Голова	8	9	2	7	3	2	10	7	3	4	5	0	10	2	5	23	17	12	24	17
Нервы	0	4	0	12	3	0	6	4	0	2	4	2	12	2	3	10	20	20	23	24
Сон	15	6	4	12	3	3	12	9	5	8	5	5	26	24	21	20	36	27	44	42
СКО	10	5	0	5	5	4	10	3	0	0	0	0	4	5	2	18	19	29	35	44
Иммунитет	3	12	2	5	6	3	6	2	2	2	0	4	18	13	6	8	20	20	29	37
Позвоночник	10	2	0	3	4	0	10	3	3	5	0	2	17	3	4	7	24	13	38	20
Конечности	11	3	2	2	5	0	8	6	4	8	0	3	25	0	9	9	25	11	40	36
Зрение	2	0	0	4	3	0	0	0	0	2	0	0	2	2	1	0	5	3	8	4
Дыхание	11	2	0	9	0	2	9	0	4	0	0	0	19	4	8	0	38	0	38	33
Печень	7	6	0	3	0	0	8	0	0	16	0	0	12	12	3	42	33	30	54	55
Почки	9	3	0	7	0	0	5	0	0	8	0	0	7	0	0	0	17	33	56	67
ЖКТ	6	6	2	2	0	0	0	3	5	19	5	7	20	6	2	0	15	14	21	28
Средние	7	4	1	6	3	1	7	3	2	6	2	2	14	6	5	12	21	17	34	33

2. Для групп студентов, занимавшихся по программе ЦТ более одного года, не обнаружено значимой разницы между средними процентами исцелений для трех рассматриваемых диапазонов времени, в то время как у групп ОЗС всех курсов эти величины либо значимо (для первого и второго



курсов) либо как тенденция в 2011-2015 гг. ниже, чем в 2001-2004 гг. Занятия по программе ЦТ более одного года обеспечивают более стабильную возможность исцеления, чем типовые занятия по ФК для ОЗС.

3. Динамика возможности исцеления по группам заболеваний, связанных с нарушением энергетики и нервной системы (первых четырех в таблице) отрицательна для студентов всех групп ОЗС, К и отдельных курсов тех, кто посещали ЦТ (главным образом первого). Однако у студентов, посещавших ЦТ в течение двух лет, возможность исцеления по шести группам заболеваний (болезням нервной системы и нарушениям сна, нарушениям иммунитета, болезням СКО, позвоночника и ЖКТ) за последние 10 лет значимо выросла, в отличие от таковой у ОЗС и группы К. По остальным группам заболеваний значимые различия обнаружить не удалось, т.к. объемы выборок студентов, имеющих эти заболевания, слишком малы.

4. Средние проценты улучшения самочувствия студентов, посещавших занятия ЦТ, в периоды 2005-2010 и 2011-2015 гг. росли с увеличением длительности обучения. В последние годы положительная динамика в этом плане у этих студентов наблюдается по 10 из 13 наиболее частых нарушений здоровья, чего нельзя сказать об остальных группах студентов.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. Возможность исцеления у тех студентов, имеющих заболевания, кто посещают занятия ЦТ, выше, чем у тех, кто посещают типовые занятия по ФК для ОЗС.

2. Занятия ЦТ в течение двух и более лет являются важным фактором стабильности или положительной динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания.

3. Возможность исцеления у тех, кто занимаются по программе ЦТ до 1 года, понизилась по группам заболеваний, связанных с энергетикой организма и нервной системой. Необходимо совершенствовать ЦТ в плане увеличения его оздоровительной эффективности для студентов 1 курса по этим группам заболеваний.

#### Литература

1. Крамида И.Е. Оздоровительная эффективность аудиторных занятий по ФК для относительно здоровых и ослабленных студентов / И.Е. Крамида // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: сб. материалов международного симпозиума. – Красноярск: РИО СФУ, 2008. – С. 291-295.

2. Крамида И.Е. Динамика оздоровительной эффективности занятий по физической культуре для относительно здоровых и ослабленных студентов / И.Е. Крамида // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДИ, 2011. – № 6. – С. 49-55.

3. Крамида И.Е. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности улучшения здоровья студентов, имеющих различные заболевания / И.Е. Крамида, Я.А. Афонина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. междунар. науч.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 377-381.

4. Крамида И.Е. Цигун-тренинг для студентов с ослабленным здоровьем / И.Е. Крамида // Проблемы и перспективы физического воспитания учащейся молодежи в современном образовательном процессе: матер. регион. науч.-практич. конф. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – С. 7-9.

Криницкий Виталий Петрович, старший преподаватель кафедры  
физической подготовки;  
Шевченко Владимир Викторович, старший преподаватель  
физической подготовки,  
Военная академия Ракетных войск стратегического назначения  
имени Петра Великого  
Россия, 143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева, 8,  
42152@list.ru

## **СИСТЕМА ЧЕРЕДОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЛЕГЧЕННЫХ, НОРМАЛЬНЫХ И ОБЛЕГЧЕННО-ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ**

**Ключевые слова:** силовая подготовка, скоростной барьер, тренировочный процесс, упражнения.

**Аннотация.** В статье рассказывается о проведенном эксперименте с целью определения эффективности метода тренировочного процесса для повышения спортивного результата.

Из всех физических качеств быстрота труднее всего поддается значительному улучшению под воздействием тренировочного процесса. Длительное применение повторного метода тренировки в спринте приводит к образованию у спортсменов «скоростного барьера», который задерживает рост спортивных результатов. Одним из средств борьбы с возникновением «скоростного барьера» является определенная система чередования бега под уклон с обычным бегом и бегом в затрудненных условиях [1, 3].

Экспериментальным путем мы решили определить:

- 1) насколько улучшаются результаты в беге под уклон по сравнению с результатами в обычных условиях;
- 2) улучшаются ли результаты в беге в обычных условиях после бега под уклон;
- 3) в какой последовательности следует сочетать бег в облегченных, нормальных и облегченно-затрудненных условиях.

Для решения этих задач использовались следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) эксперимент с измерением времени пробегания, отрезков, интервалов отдыха между упражнениями, частоты сердечных сокращений;
- 3) математическая статистика.

Для проведения эксперимента была построена холмистая дорожка, система автоматического фиксирования времени пробегания отрезков, изготовлены манжеты, пояса отягощения.

Проведено четыре эксперимента в которых приняли участие 77 курсантов. Возраст испытуемых находился в пределах 18-23 лет, спортивная подготовка – I – III разрядов.

В четырех экспериментах курсанты пробегали 6 раз по 20 метров сходу. Две первые и две последние пробежки выполнялись в нормальных условиях, а третья и четвертая пробежка – по наклонной дорожке длиной в 26 метров (16 метров составлял разгон, а 20 метров бега сходу на время состояли из 10 метров уклона и 10 метров горизонтальной прямой). В первом эксперименте бег под уклон выполнялся без отягощения, во втором – с поясом отягощения, равным 3% от веса спортсмена, в третьем – партнер удерживал бегущего резиной, закрепленной на нижних частях голени (натяжение резины находилось в пределах 3-5 кг.), в четвертом в манжете весом в 0.7 кг, расположенных на нижних частях голени.

В каждом эксперименте результаты в двух первых попытках рассматривали как исходные данные. По изменению результатов в третьей и четвертой попытках оценивалась степень воздействия облегченных (0), затрудненных (8) и облегченно-затрудненных (0.3) условий. По динамике результатов в пятой и шестой попытках мы судили по степени следовых изменений, происходящих под воздействием примененных условий в третьей и четвертой попытках. При статической обработке материала учитывался только лучший результат из двух попыток в каждой серии в связи с тем, чтобы неудачные попытки не оказывали влияния на частоту экспериментов. Перечисленные виды затруднений были выбраны в связи с тем, что в беге под уклон с манжетами, а также удержанием резины за голени создаются повышенные условия для мышц, участвующих в сведении ног, а скорость сведения бедер в беге влияет на частоту шагов. При беге же с поясом отягощения создаются дополнительные условия для мышц разгибающих опорную ногу во всех суставах. Развитие мышц, обеспечивающих разгибание опорной ноги, способствует увеличению длины шагов в беге.

Величины облегчений и затруднений создавали такие, чтобы результаты не изменялись более 7 % относительно исхода, так как мы заметили, что при большей степени изменения результатов под воздействием 0 или 3 условий искажается техника, и ухудшается положительное воздействие на выполнение упражнений в обычных условиях.

Время пробегания во всех экспериментах фиксировалось автоматически с точностью до 0,01 сек. Интервалы отдыха между упражнениями составляли две – три минуты, оптимальность интервалов дополнительно контролировали по частоте сердечных сокращений.

Анализ данных эксперимента показали, что время пробегания 20 метров сходу под уклон без отягощения достоверно улучшилось по средним данным группы на 3,3 % по сравнению с бегом по прямой. Индивидуальное улучшение бега под уклон в отдельных случаях доходило до 7 % (табл. 1).

При беге под уклон с поясом отягощения время бега по средним данным группы достоверно улучшилось на 3,6 % по сравнению со временем бега в обычных условиях. Индивидуальное улучшение времени бега под уклон с поясом отягощения в отдельных случаях доходило до 7,8 %.

При беге под уклон с манжетами на нижних частях голени время бега по средним данным группы достоверно не изменилось относительно времени бега по прямой. Так как в беге под уклон с манжетами на нижних частях голени время бега остается на уровне исходного, то можно утверждать, что эта разновидность бега выполняется курсантами с повышенной мощностью.

Таблица 1

Влияние бега под уклон на скорость бега по прямой

Количество испытуемых	Время пробегания 20-ти метров по прямой (сек)	Бег под уклон	Изменение результатов			Улучшение результатов после бега под уклон		
			в сек.	в %	t и P	в сек.	в %	t и P
20	2,26	без отягощения	+0,076	+3,3	7,07 0,001	+0,028	+1,24	3,8 0,001
15	2,356	с поясом отягощения	+0,086	+3,65	1,56 0,001	+0,028	+1,06	2,7 0,05
15	2,318	с резиной	-0,124	-5,34	8,4 0,001	+0,023	+1,0	2,5 0,05
27	2,18	в манжетах	+0,003	+0,14	0,36 0,6	+0,017	+0,83	2,0 0,05

При беге под уклон с удержанием резиной за нижние части голени время бега достоверно ухудшилось на 5,3 %, по сравнению с исходными данными.

Результаты бега в обычных условиях после облегченного и трех вида затрудненно-облегченного бега достоверно улучшилось. После бега под уклон без отягощения на 1,24 % (0,028 сек); после бега под уклон с поясом отягощения на 1,21 % (0,028 сек); после бега под уклон с резиной на 1 % (0,023 сек); после бега под уклон в манжетах на 0,83 % (0,017 сек). В отдельных случаях индивидуальное улучшение доходило на 6,5 % (0,15 %).

Частота сердечных сокращений у спортсменов перед упражнениями находилась в пределах 100-120 ударов в минуту на основании этого можно предполагать, что отдых между перебежками находился в оптимальных пределах и заметного утомления у спортсменов в течение эксперимента не наблюдалось.

На основании полученных экспериментальных данных можно констатировать, что все разновидности облегчений и затруднений в беге вызывают положительный следовой эффект облегчения спортсменов, который

приводит к повышению результатов в обычных условиях. Нет оснований для сомнений в том, что и отдельный эффект воздействия при системном применении этих средств тренировки окажется положительным так как эти упражнения являются хорошим средством для воспитания быстроты и специальной скоростно-силовой подготовки курсантов. Преобладающее большинство курсантов (92 %), участвовавших в экспериментах, заявили, что после бега в затрудненных, облегченных и облегченно-затрудненных условиях бежит легче, отрицательных ощущений не наблюдается, а техника бега (по визуальному наблюдению) улучшается.

Практический опыт показал, что наиболее удобны для применения в тренировочном процессе следующие упражнения: бег под уклон, бег с поясом отягощения, бег под уклон с манжетами. Бег с резиной применять затруднительно, так как необходим партнер [4].

В каждой серии, состоящей из двух упражнений, результаты во вторых попытках были, как правило, лучше, чем в первой попытке, т.е. результаты во 2, 4 и 6 попытках были обычно лучше, чем в 1, 3, 5. На основании этого положения можно заключить, что систему чередований: два упражнения в нормальных условиях и два упражнения в облегченных условиях (Н, Н, О, О), или облегченно-затрудненных (Н, Н, ОЗ, ОЗ) – следует считать рациональной.

Необходимо отметить, что чем длительнее выполняется упражнение с максимальной интенсивностью, тем чаще следует менять режим работ. На основе практического опыта мы пришли к заключению, что, если работа выполняется с максимальной интенсивностью более 8 секунд (или бег более 80 м.), то чередовать упражнения в О, Н, ОЗ условиях лучше как 1:1 или 1:2.

Очень важно определить оптимальную меру облегчения в упражнениях. Если мера облегчения велика то тренирующий эффект упражнений в «О» условиях уменьшается, не образуется положительного переноса техники в облегченных условиях на технику нормальных условиях, эффект обучения нюансам техники со сверхсоревновательной скоростью ухудшается. Оптимальная мера облегчения, на наш взгляд, должна быть такой, чтобы скорость выполнения специального упражнения не превышала того уровня, который планируется достигнуть курсантом-спортсменом в этом году в главных соревнованиях.

Многолетний опыт тренерской работы по такой системе показал, что выполнение упражнений с частым чередованием в нормальных, облегченных и облегченно-затрудненных условиях обеспечивает комплексную подготовку курсантам-спортсменам: техническую, скоростную и скоростно-силовую. Спортсмены выполняют значительно больший объем специальных средств, исключается возможности создания «скоростного барьера», кроме того отсутствует монотонность в тренировочном процессе, занятия проходят на более высоком эмоциональном уровне. Все это в комплексе по-

вышает интенсивность тренировочного процесса без перенапряжения центральной нервной системы спортсменов.

### Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Галимов Г.Я. Совершенствование организационно-методического подхода к подготовке высококвалифицированных спортсменов / Г.Я. Галимов, С.М. Струганов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 57-60.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2004. – 808 с
4. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

УДК796.011

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель кафедры  
физической культуры  
Диянова Оксана Викторовна, студентка факультета изобразительных искусств  
и социально-гуманитарных наук,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
oksanaksdiyanova@gmail.com

## **ДИНАМИКА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Ключевые слова:** Физическая культура, студенческая молодежь, учебные заведения, двигательная активность.

**Аннотация.** Данное исследование проведено для выяснения отношения к занятиям физической культуры студентов Иркутского национально-исследовательского технического университета с 1 по 4 курс.

В настоящее время, возникла проблема снижения интереса студенческой молодёжи к занятиям физической культурой.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа

жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [2, 3, 4].

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Являясь составной частью общей культуры, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил [1, 5, 6].

Различные виды физической культуры – неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация обогащают специфической информацией общую культуру личности, способствуя расширению и углублению ее знаний о человеке, позволяют составлять перспективные программы всестороннего развития молодого человека, вносить рациональные коррективы в сам процесс развития культуры студенческой молодежи [7, 8, 9].

Освоение ценностей физической культуры вооружает молодого человека пониманием сложности жизни, помогает выработать духовно-нравственные критерии самооценки личности [3, 10].

Актуальность темы исследования заключается в том, что снижение интереса студенческой молодёжи к занятиям физической культурой способствует развитию проблем со здоровьем, так как отсутствие двигательной активности приводит к ослаблению здоровья, вялости, болезням, ожирению и остальным недугам.

Можно предположить, что отношение студентов к занятиям физической культурой меняется на протяжении всего процесса обучения, поэтому цель нашего исследования состоит в необходимости проследить за динамикой изменения отношения к урокам физической культуры студентов ИрНТУ с 1 по 4 курс.

Исследование проводилось в Иркутском национальном исследовательском Техническом университете. В нём принимали участие учащиеся с 1 по 4 курс гуманитарных и технических специальностей. Число респондентов составило 100 человек, по 25 человек с каждого курса. Анкетирование было направлено на выявление отношения учащихся к физической культуре и спорту. Методом исследования являлось анкетирование. Анкета состоит из 17 вопросов и возможных ответов к ним.

Данные социологического анализа отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культуры показали, что:

Стабильно посещают занятия физической культуры лишь 59 % общей совокупности студентов. Студентов первого курса, стабильно посещающих занятия физической культуры, насчиталось 80 %, второго 96 %, студентов же третьего и четвертого курсов насчиталось в два раза меньше, то есть 36 % и 24 % соответственно. Отсюда можно сделать вывод, что сту-

денты первых двух курсов относятся к занятиям физической культуры намного серьезней, чем двух последующих.

Около 50 % студентов каждого курса относятся к основной медицинской группе, к специальной группе А относится в среднем 35-45 % студентов каждого курса и в специальную группу Б входит 5-10 % студентов. Отсюда следует, что частота пропусков общей совокупности исследования раз в неделю (31 %) зависит далеко не от проблем из-за здоровья (13 %). Причиной большинства пропусков физкультуры, общей совокупности исследования, является отсутствие интереса к предмету (41 %). Никогда не пропускают занятия физической культуры 40-44 % студентов первого и второго курсов и лишь 12-20 % студентов двух последующих курсов. Однако лишь 3 % студентов оценивают свой уровень физической активности как низкий.

Но всё-таки нет оснований считать, что у студентов отсутствует желание заниматься физической культурой, так как процент посещаемости ими спортивного (тренажерного) зала оправдывает процент пропусков занятий физической культуры в университете. Так стабильно посещают тренажерный зал 36 % студентов первого курса, 16 % второго, 40 % третьего и 52 % четвертого, здесь мы можем заметить, что количество студентов посещающих спортивные залы не убывает, а наоборот возрастает от первого к четвертому курсу. Можно предположить, что 40-50 % студентов третьего и четвертого курса посещают спортивные залы из-за того, что можно выбрать любое удобное время для его посещения, так как большинство старшекурсников уже работают.

Большинству студентов (63 %) нравится существующая форма проведения занятий по физкультуре, 72 % первокурсников полностью устраивает форма проведения занятий по физкультуре, к четвертому курсу процент сокращается до 56, но остается преобладающим. И в общей сложности по 65-75 % студентов каждого курса испытывают радость и вдохновение и имеют приподнятое настроение при посещении занятий по физкультуре.

Следует отметить, что процент студентов считающих физическую культуру и спорт единственным способом быть в форме и источником бодрости и сил сокращается от первого курса (41 %) к последнему (32 %), но повышается от первого курса, однако 35-40 % старшекурсников считают физическую культуру и спорт путём к самореализации.

Процент студентов постоянно принимающих участие в каких-либо спортивных соревнованиях, спартакиадах, забегах увеличивается от первого (24 %) к последнему (36 %). Возможно, это можно объяснить тем, что студенты первых двух курсов еще не настолько влились в жизнь университета как два последних. Однако в среднем 10 % студентов каждого курса занимаются в секциях университета, но всё-таки за сборную университета выступают в основном старшекурсники – 24 % студентов третьего курса и 12 % четвертого.



Около 70 % студентов каждого курса чувствуют потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни и 90-100 % вкладывают в понятие «вести здоровый образ жизни» занятие спортом, посещение занятий по физической культуре, здоровое питание, отсутствие вредных привычек, однако 32 % общей совокупности студентов имеют вредные привычки. Процент студентов имеющих вредные привычки так же повышается от первого курса (20 %) к последнему (48 %).

В конечном итоге 73 % общей совокупности студентов оценили соответствие своего образа жизни здоровому на 5-7 баллов по 10-ти балльной шкале.

Из результатов исследования можно сделать вывод о том, что отношение студентов к занятиям физической культурой меняется на протяжении всего процесса обучения. Наибольшая часть студентов каждого курса признаёт значимость занятий физической культуры, но студенты первого и второго курса относятся к ним серьёзней, чем студенты третьего и четвёртого. Однако, старшекурсники продолжают заниматься спортом, но не в стенах университета, а посещая спортивный (тренажёрный) зал.

#### Литература

1. Абрамович Д.В. Организация физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми по месту жительства (на примере Иркутска) / Д.В. Абрамович, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 62-65.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
3. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 15 – 17.
4. Епифанова М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ / М.Г. Епифанова [и др.]. – Иркутск, 2014.
5. Колокольцев М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / М.М. Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. – № 4 (99). – С. 287-292.
6. Колокольцев М.М. Эффективность расширенного двигательного режима в физическом воспитании иностранных студенток / М.М. Колокольцев, Р.А. Амбарцумян, Е.А. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 18-20.
7. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19-21.
8. Шаламов Г.М. Формирование мотиваций и ценностного отношения к физической культуре и спорту в образовательных учреждениях / Г.М. Шаламов, С.М. Струганов / Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. – С. 430-432.

9. Шпорин Э.Г. Инновационные технологии в деятельности кафедры физической культуры технического вуза сибирского региона / Э.Г. Шпорин, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 8 (55). – С. 332-337.

УДК 796.091.2

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры;  
Литвинцева Яна Евгеньевна, студентка 3 курса института ИИИ и СГН специальности социальная работа  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
kuznetso.lar@yandex.ru

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ГОРОДСКИХ ПОЛИКЛИНИКАХ**

**Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается важность наличия центров здорового образа жизни при городских поликлиниках для студентов. Также предоставлено описание исследования, проведенного со студентами НИ ИрГТУ и его результаты.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [3-5].

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1, 2, 4].

Возросшая тенденция общества и в частности молодежи к ЗОЖ с каждым годом набирает обороты. Примером возросшей популярности может служить увеличение числа центров здорового образа жизни при поликлиника. Подобные центры имеются и в г. Иркутске, в большинстве своем они открыты на базах городских клинических больниц [7]. В центрах здоровья можно бесплатно получить консультации и рекомендации по поводу ЗОЖ и отказу от вредных привычек, многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы.

В настоящее время важнейшей задачей в плане повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа каждого человека по восстановлению и развитию жизнен-

ных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится потребностью. Прежде всего, это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье есть здоровье общества через 10-30 лет [3, 6].

Цель исследования провести опрос студентов их дать оценку о необходимости существования центров здорового образа жизни при городских поликлиниках.

Среди студентов ИРНИТУ в феврале 2016 г. было проведено анкетирование 115 человек, из которых было 23 юношей и 98 девушек, в возрасте от 18 до 20 лет. Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

1. Знаете ли вы о существовании в Иркутске центров здорового образа жизни?
2. Считаете ли вы, что у вас есть проблемы со здоровьем? Если да, то какие?
3. Желали бы вы принять участие в программах центров здорового образа жизни с целью улучшения здоровья?
4. Если нет, то почему?
5. Считаете ли необходимо создавать центры здорового образа жизни при городских поликлиниках для студентов?
6. Как на ваш взгляд, влияет существование центров здорового образа жизни при поликлиниках на здоровье молодежи?

Результаты исследования.

Число респондентов, которые знали на момент опроса о существовании в Иркутске центров здорового образа жизни, составило 24,75 %. Все опрошенные студенты предъявляли жалобы на свое здоровье. На рисунке 1 наглядно можно увидеть, что наиболее часто студенты жаловались на простудные заболевания (79,3 %), быструю утомляемость (53,3 %) и частые головные боли (37,6 %). Огорчает и то, что среди проблем со здоровьем также были болезни органов дыхания (5,66 %), болезни эндокринной системы и нарушение обмена веществ (8,64 %) и болезни органов пищеварения (9,51 %).



Рис 1. Соотношение причин недовольства студентов своим здоровьем

Несмотря на неудовлетворенность своим здоровьем лишь 31,75 % опрошенных пожелали посетить данные центры. Остальные 68,25 % респондентов объясняют свое нежелание принять участие в оздоровительных программах отсутствием времени и тем, что не считают это эффективным.

Более 73 % опрошенных студентов считают, что необходимо создавать подобные центры на базах городских поликлиник.

На шестой вопрос студенты отвечают следующим образом: 37,95 % отвечают, что центры сохраняют здоровье молодежи; 18,75 % считают, что они не приносят особой пользы для молодежи; остальные отмечают, что центры никак не влияют на здоровье молодежи (рис. 2).



Рис. 2. Ответы на вопрос «Влияет существование центров здорового образа жизни при поликлиниках на здоровье молодежи?»

Стоит отметить, что многие респонденты говорят о своем желании побольше узнать о подобных центрах.

Выводы.

Число респондентов, которые знали на момент опроса о существовании в Иркутске центров здорового образа жизни, составило 24,75 %, что говорит о неосведомленности опрошенных студентов в данном вопросе.

Все студенты предъявляют жалобы на здоровье на момент исследования и причины их недовольства свидетельствуют о низком иммунитете и недостаточном внимании к своему самочувствию и здоровью.

Проявляются заболевания у студентов от астмы и других хронических заболеваний до головных болей, быстрой утомляемости и частых простудных заболеваний.

Несмотря на неудовлетворенность своим здоровьем, лишь 31,75 % опрошенных пожелали посетить данные центры.

Возможно, в данном вопросе, большую роль сыграл тот факт, что респонденты не имеют более подробной информации о деятельности центров здорового образа жизни и в связи с этим у них сложилось впечатление о ненужности данных центров для молодежи.

Из этого можно сделать вывод, что требуется информирование молодежи по вопросам существования данных центров и повышение ответственности студентов за свое здоровье. Молодёжи нужна профессиональная консультация и помощь по вопросам сбережения здоровья и здоровому образу жизни.

#### Литература

1. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р.А. Амбарцумян, М.М. Колокольцев // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 2 (73). – С. 216-220.

2. Брегель Л.В. Состояние здоровья детского населения в Иркутской области / Л.В. Брегель, Б.В. Городиский, Л.В. Забродина [и др.]. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 1991. – 64 с.

3. Колокольцев М.М. Конституциональная типология организма студентов Прибайкалья (сообщение 1) / М.М. Колокольцев, О.М. Лумпова // Вестник НИ ИрГТУ. – 2013. – № 7 (78). – С.268-273.

4. Колокольцев М.М. Физическое развитие студентов. Антропометрическая и соматотипологическая характеристика учащейся молодежи юношеского возраста Прибайкалья / Монография / М.М. Колокольцев. – Иркутск: Иркутский государственный технический университет (Saarbrucken), 2011. – 84 с.

5. Колокольцев М.М. Некоторые показатели физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / М.М. Колокольцев, О.М. Лумпова, В.Ю. Лебединский // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2011. – № 4-1. – С. 225-229.

6. Колокольцев М.М. Соматотипологическая характеристика популяции юношей Прибайкалья / М.М. Колокольцев, О.М. Лумпова // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 2 (61). – С. 226-231.

7. Интернет ресурс: Здоровая Россия; Центры здоровья [http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/search/index/?q\\_category=RU.Siberia.Irkutsk&q=%D0%B3.+%D0%98%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D0%BA\\_](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/search/index/?q_category=RU.Siberia.Irkutsk&q=%D0%B3.+%D0%98%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D0%BA_) (дата посещения: 12.02.2016).

УДК 796: 005.591.6

Кузнецова Лариса Владимировна, старший преподаватель кафедры физической культуры;  
Шапхаева Татьяна Алексеевна, студентка,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
shapkhaeva95@mail.ru

## **ВЫЯВЛЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ Г. ИРКУТСКА**

**Ключевые слова:** Здоровье, мотивация, здоровый образ жизни.

**Аннотация:** Статья посвящена выявлению мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи г. Иркутска. В статье представлены результаты исследования мотивационной структуры личности молодежи г. Иркутска.

Здоровье – состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции, при отсутствии недуга, болезни». [1]

С понятием здоровья тесно связано другое не менее значимое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ). Данное понятие следует понимать как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций». В основе здорового образа жизни лежат семь основных факторов, выделенные Беллоком и Бреслау в 1965 году.

1. Сон (7-8 часов).
2. Регулярное питание.
3. Отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами).
4. Вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста).
5. Регулярные занятия физической культурой, спортом и закаливание.
6. Ограничение алкоголя.
7. Отказ от курения.

Кроме этого, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность [2].

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностные отношения к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении – должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулирующими и контролирующими его образ жизни. По мнению академика В.П. Казначеева: образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном.

Первый принцип гласит: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений.

Целью исследования является выявление мотивации у молодежи г. Иркутска к ведению здорового образа жизни. В исследовании приняли участие 104 человека, 50 девушек и 54 юношей, в возрасте от 17-24 лет. Опрос был проведен в соцсети «ВКонтакте» среди молодежи, проживающей в разных районах г. Иркутска, и среди студентов ИрНИТУ. Была предложена анкета с 5 вопросами и вариантами ответов, где необходимо было отметить более значимые варианты ответа для себя.

На вопрос анкеты: «По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?». По результатам опроса удалось выявить, что большинство молодежи г. Иркутска считают, что здоровый образ жизни – это занятия физической культурой и спортом (51 %) (рис. 1).



Рис. 1. Что такое здоровый образ жизни

Был задан вопрос: «Введете ли вы здоровый образ жизни?». По результатам опроса удалось выявить, что большинство молодежи ведут здоровый образ жизни (78 %). В связи с этим возникает вопрос: «Насколько активно вы занимаетесь физкультурой и спортом?». Большинство молодежи постоянно занимаются спортом – 63 %, 20 % занимаются спортом от случая к случаю и 17 % не занимаются спортом.

На вопрос: «Что является для вас мотивацией в ведении ЗОЖ?». Из опроса удалось выявить, что мотивацией в ведении здорового образа жизни является у 44 % для поддержания физической формы, у 26 % для достижения успеха, в том или ином виде спорта, у 16 % для повышения конкурентоспособности среди девушек, у 9 % подражают своему кумиру, у 5 % это модно (рис. 2).





Рис. 2. Мотивы к ведению здорового образа жизни

На вопрос: «Кто должен развивать мотивацию к ЗОЖ у человека?». По результатам исследования следует сделать выводы, что большинство молодежи г. Иркутска считают, что здоровый образ жизни – это занятия физической культурой и спортом (51 %), большинство молодежи ведут здоровый образ жизни (78 %) и постоянно занимаются спортом (63 %). Мотивацией в ведении здорового образа жизни является у 44 % поддержание физической формы, у 26 % – достижения успеха, в том или ином виде спорта, у 16 % – повышение конкурентоспособности среди девушек, у 9 % подражание своему кумиру, у 5 % это модно. Формирование мотивации здорового образа жизни у человека 51 % думают, что должен сам человек (рис. 3).

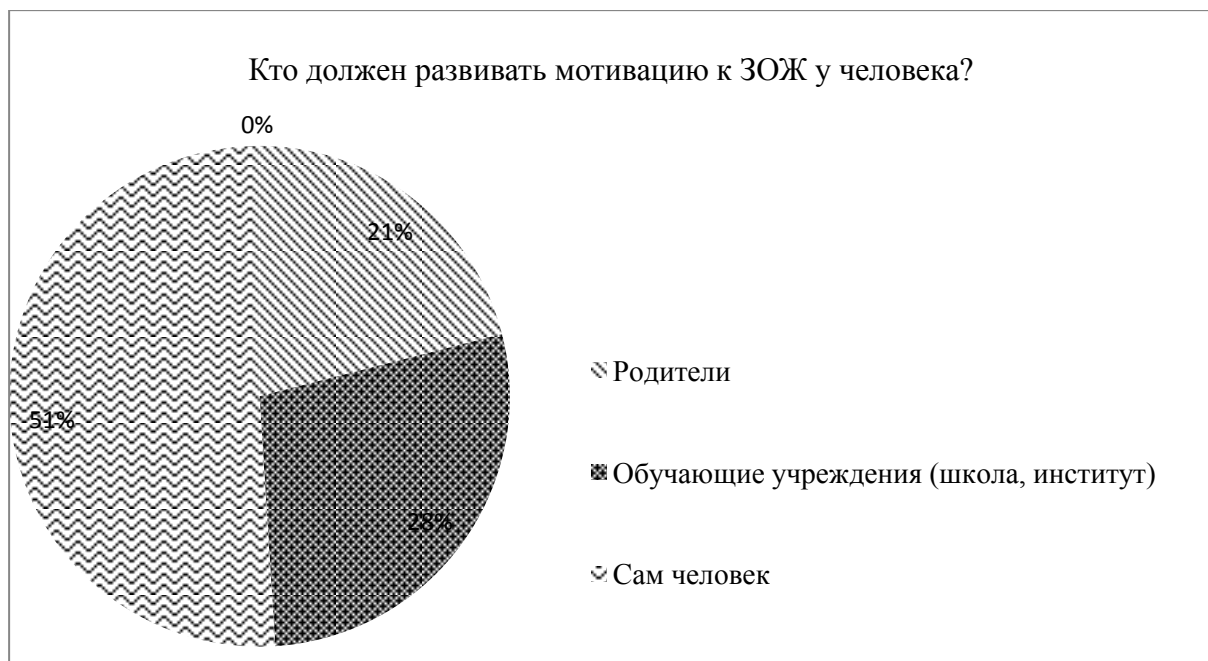


Рис.3. Формирование мотивации здорового образа жизни

#### Литература

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – № 2. – 212 с.
2. Колокольцев М.М. Двигательные качества студентов вуза с учетом количественной характеристики их мышечного компонента / М.М. Колокольцев // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 5 (100). – С. 381-384.
3. Колокольцев М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / М.М. Колокольцев // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 4 (99). – С. 287-291.
4. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции / М.М. Колокольцев // Теория и практика физического воспитания. – 2015. – № 7. – С. 35-37.
5. Колокольцев М.М. Характеристика физического развития студентов-юношей с учетом типологических особенностей их конституции / М.М. Колокольцев // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 10 (105). – С. 309 -314.
6. Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Наталевич Л.Ф. Мониторинг физического здоровья – фактор усиления педагогической направленности физического воспитания в непрофильных вузах / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Л.Ф. Наталевич // Теория и практика физического воспитания. – 2014. – № 10. – С. 98-100.

УДК 796.0

Куликов Михаил Львович, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель  
начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Пилютова, 1,  
fppe@yandex.ru

## СТИЛИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ключевые слова:** стили педагогической деятельности, манипуляция, конфронтация, опека, вдохновение, опознавание, свобода.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены индивидуальные стили педагогической деятельности с использованием опыта практической психологии. Отношения, возникающие в процессе педагогической деятельности, можно представить в пространственных категориях, выделив четыре квадранта, каждый из которых характеризует определенный стиль деятельности педагога.

Эффективность деятельности педагога во многом определяется индивидуальным стилем педагогической деятельности. Стиль же обусловлен самой спецификой педагогической деятельности и особенностями ее субъектов – педагога и учащихся.

Традиционно выделяют демократический, авторитарный и либеральный стили. Данные стили широко и подробно рассматриваются в специальной литературе. На наш взгляд интересен подход к классификации стилей педагогической деятельности связанный с использованием опыта практической психологии.

Здесь можно выделить:

1. фрустрирующий стиль – фокус внимания и активности педагога направлен на выявление и исправление ошибочных стратегий поведения учащегося, требующий значительного напряжения;

2. поддерживающий стиль – подразумевает большой объем психологической эмоциональной поддержки со стороны педагога в адрес ученика, его усилий, правильных действий и решений.

3. нейтральный стиль – дистантность, отстраненность педагога относительно ученика с минимизацией влияющих воздействий. [2, с. 75]

Эффективность деятельности педагога определяется способностью гибко реагировать на вызовы среды, меняя стиль своей деятельности. Выбор того или иного стиля предполагает у педагога высокий уровень развития осознанности, владения широким спектром педагогических средств, развитыми коммуникативными умениями. Важно выработать свой индивидуальный стиль. Индивидуальных стилей, по большому счету, столько же, сколько и педагогов.

Достаточно любопытна идея, выдвинутая К. Томмом, в соответствии с которой отношения, возникающие в процессе взаимодействия, можно представить в пространственных категориях. [3, с. 57] Он предложил выделить два континуума – осознание и свобода. Под «осознанием» мы будем понимать осознание человеком собственных изменений, происходящих в процессе обучения, а под «свободой» свободу выбора учащимся своего поведения в процессе обучения.

Изменение позиции, занимаемой педагогом, способствует различному уровню осознания учащимися происходящих с ними изменений и оставляет за ними ту или иную степень свободы выбора собственного поведения. Чтобы проиллюстрировать это обозначим пространство отношений складывающихся в процессе обучения пересечением двух векторов – осознанности и свободы. В результате пересечения осей, образованных этими векторами, предполагаемое пространство этих отношений разделится на четыре квадранта (рис. 1).

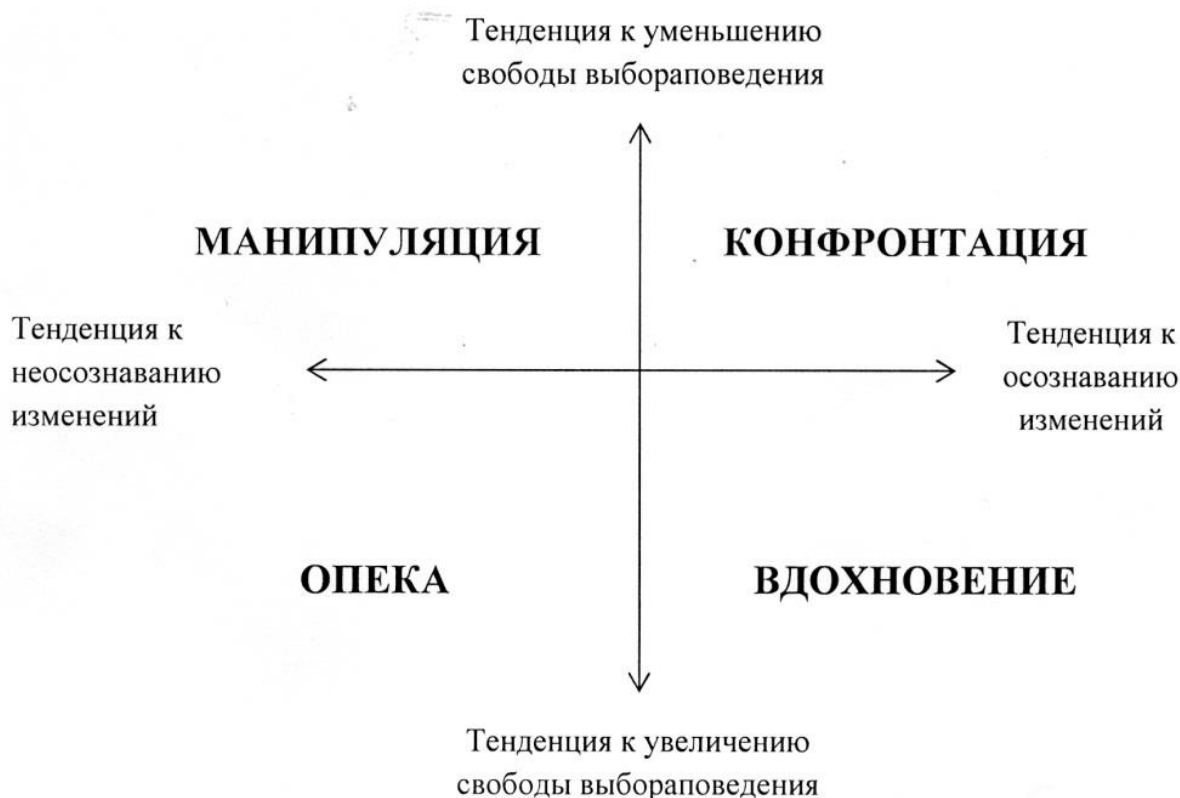


Рис. 1. Пространство отношений складывающихся в процессе обучения

Пространство, входящее в верхний левый квадрант, будет характеризоваться направленностью педагогических усилий на неосознание учащимся происходящих с ним изменений при одновременном уменьшении свободы выбора своего поведения. Это пространство можно назвать пространством манипуляции.

Пространство верхнего правого квадранта будет характеризоваться позицией педагога, направленной на осознание учащимся собственного опыта при одновременном ограничении возможностей выбора своего поведения. Это пространство можно назвать пространством конфронтации.

Нижний левый квадрант будет содержать пространство, характеризующееся, с одной стороны, направленностью педагогических усилий на неосознавание учащимся происходящих с ним изменений, а с другой – высокой степенью свободы выбора своего поведения. Это пространство можно назвать пространством опеки.

Соответственно, нижний правый квадрант охватывает область отношений в процессе обучения, характеризующуюся тенденцией к росту осознания учащимся своего опыта и одновременным увеличением свободы выбора своего поведения. Это пространство можно назвать пространством вдохновения и роста.

В пространстве манипуляции ученик воспринимается в категориях упрямства, сопротивления, непробиваемости; в пространстве конфронтации в категориях неуправляемости, ненормальности, ошибочности; в пространстве опеки – наивности, глупости, слепоты; в пространстве вдохновения – несвободы, подавляемости, сдерживаемости.



Рис. 2. Характеристики пространств педагогических отношений

Выделенные пространства, по существу, не что иное, как этические позиции, на которых основывается педагог, формируя образы возможных дальнейших педагогических инициатив, разрабатывая конкретные специфические действия. Эти четыре этических пространства демонстрируют различные направления взаимодействия в ходе любой педагогической деятельности. Не стоит пытаться расставить по этим местам различные техники или методы. Это пространства, в которых стоит определить свою позицию и при необходимости откорректировать свой индивидуальный стиль педагогической деятельности.

#### Литература

1. Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин, В.А., Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов [и др.]. – СПб.: Изд -во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2010. – 312 с.
2. Желателев Д.В. Образование и развитие личности сквозь призму гештальт – подхода: учебное пособие / Д.В. Желателев. – СПб., 2015. – 144 с.
3. Мастерство психологического консультирования. Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.

УДК 796.0

Куликов Михаил Львович, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств, Санкт-Петербургский университет МВД России, Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Пилютова, 1, [fppe@yandex.ru](mailto:fppe@yandex.ru)

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ-ТРЕНЕРА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, индекс значимости, профессионально-педагогические умения, преподаватель-тренер.

**Аннотация.** В статье рассматриваются профессионально-педагогические умения преподавателя-тренера как основа его мастерства. Определена значимость выделенных умений в структуре профессиональной деятельности.

Любая педагогическая профессия предъявляет человеку ряд определенных требований. Соответствие предъявляемым требованиям обеспечивает успех педагогической деятельности. Профессионально обусловленные требования к деятельности преподавателя-тренера всегда были объектом пристального внимания ученых-практиков. Особое место при осуществлении процесса педагогической деятельности отводится владению специальными умениями [1, с. 92]. В конечном счете, профессиональное мастерство

преподавателя-тренера зависит от сформированности у него необходимых профессионально-педагогических умений [2, с. 11].

В нашем исследовании был определен перечень наиболее значимых профессионально-педагогических умений. С этой целью был проведен опрос преподавателей-тренеров высших учебных заведений, готовящих спортсменов сборных команд вузов, с последующим расчетом индексов значимости профессионально-педагогических умений.

Анализ полученных оценок позволил установить, что наиболее высокий индекс значимости имеет умение контролировать технику выполнения упражнений, своевременно исправляя ошибки. Визуальный контроль за ведущими элементами техники спортивных упражнений играет решающую роль в структуре профессиональной деятельности преподавателя-тренера по управлению процессом спортивной подготовки.

Также высокий индекс значимости имеет умение объяснять двигательное действие, анализируя его выполнение. Это умение занимает второе ранговое место, тогда как умение правильно выполнять показ упражнения или его элементов по результатам опроса на 8 ранговом месте. Это связано с тем, что умение объяснять двигательное действие не может быть ничем компенсировано, тогда как показ может быть условным, опосредованным, с привлечением подготовленных спортсменов, с помощью видеозаписей и т.п.

Гностические умения – умения анализировать собственную деятельность, критически относиться к своей работе и анализировать деятельность занимающихся получили достаточно высокие оценки специалистов (3-4 ранговое место). Однако, здесь следует указать и на то, что среди гностических умений, умение проводить научно-исследовательскую работу занимает последнее ранговое место. Это можно объяснить недостаточной подготовленностью в данной области, сложностью и объемом научно-исследовательской работы, отсутствием, в большинстве случаев, необходимой аппаратуры, хотя творческий характер педагогической деятельности предполагает постоянный поиск, проведение исследовательской работы.

Пятое ранговое место, по оценкам специалистов, занимает умение регулировать физическую нагрузку спортсменов. Несомненно, что именно величина нагрузки определяет в первую очередь уровень спортивных достижений и умение преподавателя-тренера определять интенсивность и объем тренировочной работы, играет важную роль в процессе управления подготовкой спортсмена.

Большое значение придается и умению планировать процесс спортивной подготовки (6 ранговое место). Создание системы планов, включающее в себя различные элементы деятельности спортсмена, способствует эффективному управлению процессом спортивной подготовки.

Довольно высоко оценено специалистами (7 ранговое место) умение контролировать свои педагогические действия, владеть собой. Данное

умение относиться к коммуникативному компоненту структуры деятельности преподавателя-тренера.

Умение рационально строить учебно-тренировочное занятие по оценкам специалистов занимает 9 ранговое место и предполагает оптимальное сочетание различных видов подготовки.

На 10-м ранговом месте находится умение требовательно и с уважением относиться к своим воспитанникам, что подчеркивает важность воспитательной деятельности преподавателя-тренера и предполагает, прежде всего, чувство меры в проявлении требовательности, способность устанавливать правильные взаимоотношения, педагогический такт.

Умение использовать разнообразные упражнения для формирования двигательных умений и навыков получило более высокую оценку специалистов (11-12 ранговое место), чем умение использовать разнообразные упражнения для развития двигательных качеств (14 ранговое место). Очевидно, техническая сторона подготовки спортсмена является более сложной и ей уделяется несколько большее внимание, чем развитию физических качеств.

Умение правильно выбирать методы ведения учебно-тренировочных занятий по оценке специалистов занимает 13 ранговое место.

Помимо умения проводить научно-исследовательскую работу, специалисты также низко оценили и такие умения как определять свое место в спортивном зале, на стадионе (31 ранговое место), оценивать действия и поступки спортсменов (30 ранговое место), располагать упражнения в порядке их возрастающей сложности (29 ранговое место), предусмотреть возможные затруднения в процессе тренировки и пути их преодоления (28 ранговое место).

Таким образом, наиболее значимыми умениями в структуре профессионально-педагогической деятельности преподавателя-тренера высшего учебного заведения являются следующие: контролировать технику выполнения упражнений своевременно исправляя ошибки, объяснять двигательное действие, анализируя его выполнение, анализировать собственную деятельность, критически относиться к своей работе, анализировать деятельность занимающихся, регулировать физическую нагрузку спортсменов, планировать процесс спортивной подготовки, контролировать свои педагогические действия, владеть собой, правильно выполнить показ упражнения или его элементов.

#### Литература

1. Физическая подготовка: учебник / В.А. Кудин, В.А., Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов [и др.]. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2010. – 312 с.
2. Кононов В.А. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебно-методическое пособие / В.А. Кононов [и др.]. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2014. – 156 с.



УДК 396:34

Кучарова Елена Михайловна, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 2 г. Усолье-Сибирское;

Шашин Даниил Георгиевич, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры государственно-правовых дисциплин, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, shashin06@mail.ru

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА С ТРЕНЕРАМИ**

**Ключевые слова:** Законодательство о физической культуре и спорте, тренер, трудовой договор, условия трудового договора, место работы, работник, работодатель, трудовая функция.

**Аннотация.** В работе исследуются особенности заключения трудового договора с такой категорией работников как тренеры

Сегодня физическая культура и спорт играют важную роль в государстве и в обществе. От развития и правового регулирования этой сферы деятельности зависят нравственное и физическое здоровье народа в целом, а также безопасность человека.

Законодательство о физической культуре и спорте занимает основательную и весомую по объему часть законодательства РФ и содержит нормы, как конституционного, гражданского, трудового, так и международного права.

Ранее мы обращали внимание на труд тренера в системе физической культуры и спорта [3]. В данной работе мы хотели бы осветить некоторые особенности заключения трудового договора с тренером.

Поскольку оформление трудовых отношений между тренером и учреждением начинается с заключения трудового договора, обратимся к ст. 57 ТК РФ и посмотрим, какие условия работодатель должен в него включить:

– место работы, а в случае, когда работник принимается для работы в филиале, представительстве или ином обособленном структурном подразделении организации, расположенном в другой местности, – место работы с указанием обособленного структурного подразделения и его местонахождения;

– трудовую функцию (работу по должности в соответствии со штатным расписанием, профессии, специальности с указанием квалификации; конкретный вид поручаемой работнику работы);

– дату начала работы, а в случае, когда заключается срочный трудовой договор, – срок его действия и обстоятельства (причины), послужившие основанием для заключения такого договора;

- условия оплаты труда (в том числе размер тарифной ставки или оклада (должностного оклада) работника, доплаты, надбавки и поощрительные выплаты);
- режим рабочего времени и времени отдыха (если для данного работника он отличается от общих правил, действующих у данного работодателя);
- компенсации за тяжелую работу и работу с вредными или опасными условиями труда, если работник принимается на работу в соответствующих условиях, с указанием характеристик условий труда на рабочем месте;
- условия, определяющие в необходимых случаях характер работы (подвижной, разъездной, в пути, др.);
- условие об обязательном социальном страховании работника;
- другие условия в случаях, предусмотренных трудовым законодательством.

Заключать трудовой договор о работе по совместительству у другого работодателя тренер может только с разрешения работодателя по основному месту работы (ст. 348.7 ТК РФ).

Составляя договор, необходимо четко формулировать трудовую функцию тренера. Например, для тренера она выражается следующим образом: «Работник принимается на работу в качестве тренера. Трудовая функция – проведение учебно-тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов».

Помимо условий, установленных ст. 57 ТК РФ, обязательным для включения в трудовой договор с тренером является условие о его обязанности принимать меры по предупреждению использования спортсменами допинговых средств.

Кроме обязательных, в трудовой договор могут включаться также дополнительные, не ухудшающие положение тренеров положения [16]:

- о согласии тренера на передачу его персональных данных, копии трудового договора в общероссийскую спортивную федерацию по соответствующим виду или видам спорта, а в случае включения тренера в состав спортивной сборной команды РФ – также на передачу копии трудового договора в федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по проведению государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта;
- об обязанности тренера использовать в рабочее время спортивную экипировку, предоставленную работодателем;
- об обязанности тренера соблюдать регламенты о спортивных соревнованиях в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью тренера;
- о порядке осуществления денежной выплаты в пользу работодателя при расторжении трудового договора по собственному желанию, а также по инициативе работодателя по основаниям, которые относятся к дис-

циплинарным взысканиям (ст. 348.12 ТК РФ), и о размере указанной выплаты.

Срок действия трудового договора с тренером заслуживает отдельного внимания. Общие положения заключения трудового договора, установлены ст. 59 ТК РФ.

Возможно заключение трудового договора на срок не более пяти лет с лицами, направляемыми на работу за границу на время исполнения обязанностей отсутствующего работника или на время выполнения временных (до двух месяцев) работ. Указанной нормой установлены случаи, когда срочный трудовой договор может быть заключен только по соглашению сторон (при трудоустройстве пенсионеров по возрасту, в районы Крайнего Севера, с руководителями, их заместителями и пр.).

Срочные трудовые договоры заключаются по соглашению сторон с тренерами, принимаемыми на работу для проведения со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий и осуществления руководства составительной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов в профессиональном спорте, а также с тренерами спортивных сборных команд. Это значит, что с тренерами в спортивной школе срочный трудовой договор заключить нельзя.

Условие о сроке в трудовом договоре с тренером можно сформулировать так: «Трудовой договор заключен на определенный срок – с такого-то по такое-то в соответствии со ст. 348.2 ТК РФ по соглашению сторон»[1].

Трудовым договором могут предусматриваться и условия о дополнительных гарантиях и компенсациях тренерам. К таким гарантиям и компенсациям относят (ст. 348.10 ТК РФ): определение размеров и порядка выплаты дополнительных компенсаций в связи с переездом на работу в другую местность; предоставление питания за счет работодателя; обеспечение тренера и членов семей жилым помещением на период действия трудового договора; компенсацию транспортных расходов; дополнительное медицинское обслуживание; дополнительные денежные выплаты в случаях возникновения временной нетрудоспособности или полной ее утраты в период действия трудового договора; дополнительное пенсионное страхование и др.

Статья 68 ТК РФ обязывает работодателя до подписания трудового договора ознакомить работника под роспись с документами, непосредственно связанными с его трудовой деятельностью: должностной инструкцией, правилами внутреннего трудового распорядка, положениями и иными локальными актами.

Статья 348.2 ТК РФ дополняет перечень таких документов для тренеров. Тренер должен быть ознакомлен под роспись:

- с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями;
- с правилами соответствующих видов спорта;
- с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- с условиями договоров работодателя со спонсорами (партнерами), с рекламодателями, организаторами спортивных мероприятий и общерос-

сийскими спортивными федерациями в части, непосредственно связанной с трудовой деятельностью спортсменов, тренеров.

Ознакомление тренеров с нормами, положениями и правилами необходимо не только при приеме на работу, но и в период действия трудового договора.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера обладает такими чертами, которые присущи любой другой педагогической деятельности, но обладает специфическими особенностями.

#### Литература

1. Трудовой кодекс Российской Федерации: ФЗ РФ от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ (ред. от 21.07.2014 № 216-ФЗ) // СЗ РФ. – 2002. – № 1 (часть I). – Ст. 3.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в ред. 23.06.2014г. №170-ФЗ) // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. Кучарова Е.М. Особенности условий труда тренера в Российской Федерации / Е.М. Кучарова, Д.Г. Шашин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. научн.-практич. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 392-395.

УДК 796/779

Лигута Анна Владимировна, кандидат педагогических наук, старший инспектор по особым поручениям отдел анализа, планирования и контроля штаба УМВД России по Хабаровскому краю,  
Управление МВД России по Хабаровскому краю,  
Россия, 680000, г. Хабаровск, Уссурийский бульвар, 2,  
lav\_29@mail.ru

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ**

**Ключевые слова:** качество, физическое воспитание, дети, подростки, молодежь, работники образования и физической культуры.

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетного опроса руководящих работников образования и физической культуры по выявлению факторов, влияющих на качество физического воспитания детей, подростков и молодежи. Наиболее значимые из них являются: недостаточная материальная база для занятий физической культурой и спортом, отсутствие мотивации у подрастающего поколения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, низкая заработная плата учителей и преподавателей физической культуры.

Доказано, что занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи [1]. Однако, несмотря на стремительные темпы реформирования системы образования в России, проблема реформирова-

ния общего образования в сфере физической культуры является трудно-разрешимой. До сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло [3]. В этой связи актуальным является изучение мнения и отношения специалистов образования и физической культуры к вопросам использования физкультурно-спортивной деятельности для оздоровления учащихся и факторам, влияющим на качество физического воспитания в образовательных учреждениях [2].

Для решения данной задачи с помощью специально разработанной анкеты было опрошено 118 руководящих работников образования (в том числе 52 руководящих работника органов управления образования и 66 директоров учреждений общего и профессионального образования) 105 руководящих работников сферы физической культуры и спорта Хабаровского края. Определялись факторы, влияющие на эффективность процесса физического воспитания школьников Хабаровского края, проблемы совершенствования их физической подготовленности, использования современных технологий в процессе физического воспитания.

Как считает абсолютное большинство опрошенных, за последние десятилетия состояние здоровья детей, подростков и молодежи ухудшилось. При этом городские дети болеют значительно чаще (считают 93,0 % респондентов).

Наиболее значимыми причинами снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи, по мнению респондентов, является: низкий прожиточный уровень основной части населения Дальнего Востока, негативное воздействие экологических факторов, недостаток двигательной активности и недостаток спортивных сооружений по месту жительства (табл. 1).

Таблица 1

Основные причины снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи (%)

Ответы	Руководящие работники образования	Руководящие работники ФКиС	Итого
1. Низкий прожиточный уровень основной части населения	51,6	44,8	48,2
2. Негативное воздействие экологических факторов	38,0	41,2	39,6
3. Недостаток двигательной активности	29,4	44,8	37,1
4. Недостаток спортивных сооружений по месту жительства	30,0	36,2	33,1
5. Недостаточная пропаганда ЗОЖ	24,7	19,0	21,8
6. Низкий процент охвата детей, подростков и молодежи занятиями физической культурой и спортом	16,1	25,9	21,0
7. Высокая стоимость услуг по занятию физической культурой и спортом	15,5	19,0	17,2
8. Недостаточное количество спортивных школ, спортивных секций, клубов	16,8	17,2	17,0

9. Недостаточное финансирование системы здравоохранения	14,6	15,5	15,0
10. Свертывание внеучебной работы по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях	15,5	13,8	14,6

Из общего числа участников опроса 85,3 % указывают на актуальность проблемы гиподинамии учащихся. При этом 94,0 % опрошенных считают, что занятия физической культурой и спортом являются обязательными для сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи.

Как считают 75,6 % опрошенных, постоянно возрастающая учебная нагрузка в современной школе отрицательно влияет на здоровье детей, подростков и молодежи. При этом 71,5 % респондентов считают, что занятия физической культурой в школе, в профессиональных средних и высших образовательных организациях способствуют укреплению здоровья учащихся, повышению их успеваемости.

По мнению 82 % руководителей системы образования, 87,9 % руководителей сферы физической культуры и спорта объем занятий физкультурой в рамках образовательных программ недостаточен для воспитания физически здоровой личности.

Большинство респондентов (69,7 %) считают, что в настоящее время назрела необходимость использования новых региональных технологий и методик физического воспитания, основанных на разработке мониторинговых компьютерных исследований, с учетом климатогеографических особенностей проживания.

Существует множество факторов объективного и субъективного характера, которые влияют на качество физического воспитания детей, подростков и молодежи. Следует отметить, что значимость этих факторов неоднозначно оценивается участниками проведенного нами социологического опроса (табл. 2).

Таблица 2

Основные факторы, препятствующие успешной реализации программы физического воспитания детей подростков и молодежи (%)

Ответы	Руководящие работники образования	Руководящие работники ФКиС	Итого
1. Недостаточная материальная база	63,9	65,5	64,7
2. Отсутствие мотивации у детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой	36,1	36,2	36,1
3. Низкая заработная плата учителей и преподавателей физической культуры	16,5	44,8	30,6
4. Недооценка педагогическим коллективом образовательных организаций роли уроков физической культуры	13,6	34,5	24,0

5. Недостаточное количество часов для занятий физической культурой в образовательных организациях	14,6	19,0	16,8
6. Недостаточное внимание со стороны органов образования к повышению квалификации учителей и преподавателей физической культуры	5,7	25,9	15,8
7. Недостаточный уровень профессионализма учителей и преподавателей физической культуры	12,3	15,5	14,0

Для того чтобы повысить эффективность системы физического воспитания учащихся образовательных организаций, участники опроса предлагают различные варианты (табл. 3).

Таблица 3

Предлагаемые варианты совершенствования системы физического воспитания детей, подростков и молодежи ( % )

Ответы	Руководящие работники образования	Руководящие работники ФКиС	Итого
1. Ввести в программу виды спорта по желанию детей, подростков и молодежи	26,9	31,0	28,9
2. Отменить оценку по физической культуре	32,6	20,1	26,3
3. Ввести в программу по физической культуре теоретический и практический курс по ЗОЖ	22,8	29,3	26,0
4. Отменить уроки физической культуры, вместо них ввести различные спортивные секции	12,0	25,9	18,9
5. Снизить требования к учащимся при выполнении контрольных нормативов	23,1	10,3	16,7
6. Отменить контрольные нормативы по физической подготовке	20,6	10,3	15,4
7. Увеличить физические нагрузки, требования к учащимся	5,7	6,2	5,9
8. Снизить физические нагрузки учащихся	5,4	1,7	3,5
9. Сделать уроки физической культуры необязательными (факультативными)	3,2	–	1,6

Таким образом, результаты социологического опроса показали, что большинство респондентов обеспокоены ухудшением состояния здоровья детей, подростков и молодежи и признают значимость физической культуры и спорта в решении данной проблемы.

Они считают, что для улучшения процесса физического воспитания детей, подростков и молодежи в образовательных организациях необходимо, в первую очередь, решить проблему материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом и сформировать у учащихся мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности.

#### Литература

1. Лигута В.Ф. Состояние здоровья детей, подростков и молодежи Дальнего Востока / В.Ф. Лигута // «Дальневосточная весна – 2008»: Материалы Международной научно-практической конференции в области экологии и безопасности жизнедеятельности, г. Комсомольск-на-Амуре, 30 апреля 2008 года. – Комсомольск-на-Амуре, 2008. – С. 174-176.
2. Лигута В.Ф. Отношение работников органов управления образованием и директоров общеобразовательных учреждений Дальнего Востока к физической культуре и спорту как средству оздоровления учащихся / В.Ф. Лигута, А.В. Лигута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2. – С. 51-55.
3. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

УДК 796

Малыхин Анатолий Васильевич, кандидат технических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки;  
Балашов Александр Викторович, заместитель начальника кафедры физической  
подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,

### **КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Ключевые слова:** силовая выносливость, программа по физической подготовке, формирование силовых способностей.

**Аннотация.** В настоящей статье дается понятие, о силе и выносливости, которые являются основными физическими качествами в процессе развития и совершенствования физической подготовленности сотрудников полиции. В статье также представлен комплекс физических упражнений с гирями для начального этапа обучения и развития силовых способностей.

Основу гиревого спорта составляют два физических качества – это сила и выносливость, сплав которых дает новое качество – силовую выносливость. Сила и выносливость, как раз то, что необходимо для успешного освоения программы по физической подготовке при формировании и воспитании сотрудников полиции в процессе обучения.

Чем же интересен гиревой спорт и почему стоит им заниматься.

1. Достаточная техническая простота выполняемых упражнений. В гиревом спорте входят упражнения: жим одной гири, толчок двух гирь и рывок одной гири. Все это упражнения циклического характера, с отягощением сравнительно небольшого веса. Они осваиваются довольно быстро. И хотя перемещение общего центра тяжести имеется, оно происходит в каждом цикле – упражнения идентично. Как показывает практика, сотруд-



ник со средним уровнем физического развития овладевает техникой упражнений гиревого троеборья в течение 4-6 месяцев. Это позволяет уделять больше внимания развитию и совершенствованию физических качеств.

2. Возможность заниматься индивидуально. Для индивидуальных занятий гиревым спортом не требуются спортивные залы, большие спортивные площадки. Практически в любом месте, где есть свободная площадь 4-5 м<sup>2</sup>, можно поднимать гири.

3. Простота материального обеспечения. Следует отметить долговечность гирь как спортивного снаряда. Практически у гирь не ограничен срок эксплуатации. Это создает значительное преимущество гиревого спорта перед многими другими, где требуются большие затраты на материальное обеспечение занятий.

4. Минимизация случаев травматизма. Изучение упражнений гиревого троеборья, участие в соревнованиях не требуют посторонней страховки спортсмена. Выполнение упражнений не связано с элементами риска. Как правило, в процессе работы появляются срывы участков кожи на ладонях, возникающих по причине шероховатости ручки гири.

Первое занятие ознакомительное. Поэтому проводить его следует спокойно, ориентируясь на свое самочувствие. Начинать нужно с одного подхода к выполнению каждого упражнения. Через два-три дня могут появиться приятные болевые ощущения в мышцах, это нормально. Дальше можно продолжить занятия с одним подходом. Через две-три недели перейти на два подхода. Подход – это когда после выполнения первого упражнения поочередно делается второе, третье и так дальше. Повторение – это количество раз выполнения упражнения.

Предлагается комплекс упражнений с гирями для начинающих. Для начала можно использовать пудовую гирю – 16 кг. Затем – 24 кг.

Перед выполнением комплекса необходимо сделать разминку для мышц рук и плечевого пояса; мышц ног и туловища: наклоны вперед; прогибы назад; подтягивание на перекладине широким хватом; поднос ног к перекладине по 8-10 повторений.

Комплекс упражнений с гирями. Между упражнениями комплекса делать минутный отдых.

Тяга гири двумя руками вверх. Исходное положение – ноги на ширине плеч, колени согнуты, туловище наклонено вперед, кисти держат дужку гири ладонями к себе. Тянуть гирю вверх (дужка вертикально вверх), выпрямляя ноги и туловище (рис. 1). При поднимании гири делать вдох, при опускании – выдох. Повторить 8-10 раз.

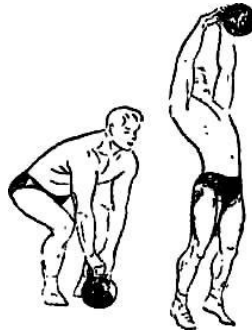


Рис. 1. Тяга гири двумя руками вверх

1. Рывок гири на грудь стоя. Исходное положение – ноги врозь. Возьмите гирю за ручку одной рукой. Выпрямляя ноги и туловище, сгибайте руку и берите гирю к плечу, затем мягко опускайте ее на пол (рис. 2). Повторить 6-8 раз. Выполнить другой рукой.

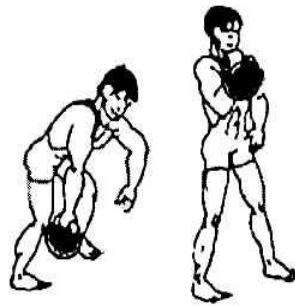


Рис. 2. Рывок гири на грудь стоя

2. Рывок. Исходное положение – ноги врозь. Наклонившись вперед, возьмите гирю за ручку одной рукой, хватом сверху. Приподняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами и энергичным движением спины и ног поднимите вперед и вверх над головой (рис. 3). Рука прямая. Повторить 6-8 раз. Выполнить другой рукой.



Рис. 3. Рывок

3. Жим одной гири стоя. Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Вырвите гирю от пола между ног и поставьте шаром ближе к предплечью (рис. 4). Свободную руку отведите в сторону для баланса. Выжмите снаряд над головой, после чего аккуратно вернитесь в исходное положение. Повторить 6-8 раз. Выполнить другой рукой.



Рис. 4. Жим одной гири стоя

4. Жим двух гирь поочередно стоя. Исходное положение – ноги на ширине плеч, гири поставлены шаром ближе к предплечью, колени и спина прямые. Жмите гири поочередно вверх (рис. 5). При поднимании гири делать выдох, при опускании – вдох. Повторить 8-10 раз

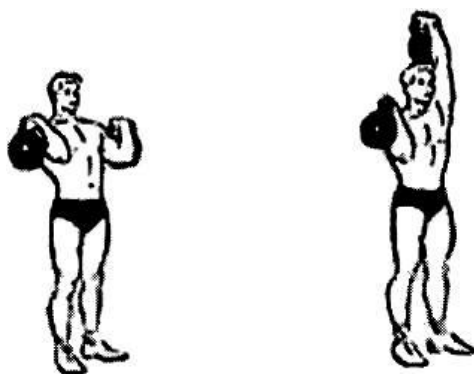


Рис. 5. Жим двух гирь поочередно стоя

5. Рывок гири на грудь сидя. Сядьте удобно на стуле. Вырвите гирю за ручку от пола между ног и поставьте шаром ближе к предплечью, свободную руку отведите в сторону для баланса либо положите на колесо, после чего аккуратно вернитесь в исходное положение (рис. 6). Повторить 6-8 раз. Выполнить другой рукой.

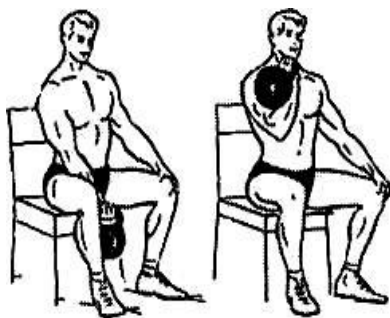


Рис. 6. Рывок гири на грудь сидя

6. Жим одной гири сидя. Сядьте удобно на стуле. Вырвите гирю от пола между ног и поставьте шаром ближе к предплечью (рис. 7). Свободную руку отведите в сторону для баланса либо положите на колено. Выжмите снаряд над головой, после чего аккуратно вернитесь в исходное положение. Повторить 6-8 раз. Выполнить другой рукой.



Рис. 7. Жим одной гири сидя

7. Жим двух гирь поочередно сидя. Исходное положение – сидя на стуле гири поставлены шаром ближе к предплечью. Жмите гири поочередно вверх, спина прямая (рис. 8). При поднятии гири делать выдох, при опускании – вдох. Повторить 8-10 раз.

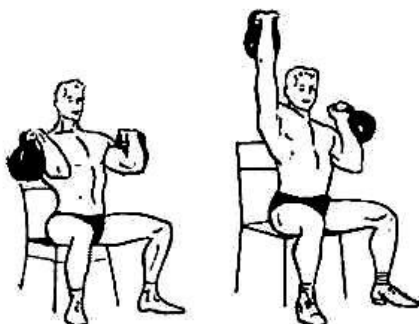


Рис. 8. Жим двух гирь поочередно сидя

8. Жим гири двумя руками от груди стоя. Исходное положение – ноги на ширине плеч, гиря вертикально шаром вверх удерживается двумя руками за ручку на груди крепко (рис. 9). Жмите гирю вверх, ноги прямые, спина слегка согнута. Повторить 8-10 раз.

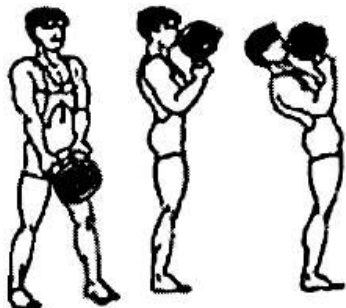


Рис. 9. Жим гири двумя руками от груди стоя

9. Тяга гири двумя руками к груди. Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук обхватывают ручку гири крепко. Тяните гирю вверх к груди, локти прижаты, спина прямая (рис. 10). Повторить 8-10 раз.

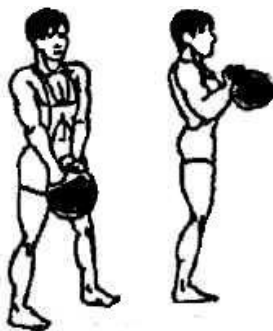


Рис. 10. Тяга гири двумя руками к груди

10. Жим гири двумя руками из-за головы. Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук обхватывают ручку гири сверху крепко. Жмите гирю шаром вверх (рис. 11). При поднимании гири делать выдох, при опускании – вдох. Повторить 8-10 раз.



Рис. 11. Жим гири двумя руками из-за головы

11. Приседание с гирей за спиной. Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук удерживают гирю за ручку сверху за спиной (рис. 12). При приседании спина прямая. Повторить 8-10 раз.

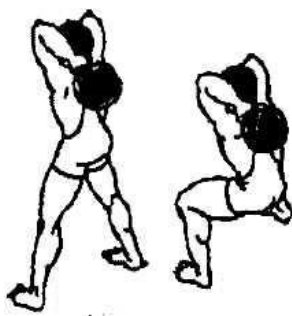


Рис. 12. Приседание с гирей за спиной

Сила, выносливость развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и результат при занятиях с гирями можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне.

#### Литература

1. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт. Сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
2. Сероклинов И.И. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков / И.И. Сероклинов. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1996. – 32 с.
3. Ткачёв В.В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте: Учеб. пособие / В.В. Ткачев. – Хабаровск: Изд-во ДвГАФК, 2004. – 33 с.

Малыхин Анатолий Васильевич, кандидат технических наук, доцент,  
доцент кафедры физической подготовки;  
Гальцев Сергей Александрович, Заслуженный работник физической культуры  
Российской Федерации, кандидат философских наук, доцент,  
начальник кафедры физически подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,  
gans1958@mail.ru

## ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

**Ключевые слова:** силовая выносливость, работоспособность, развитие мышечной системы, совершенствование дыхательной и сердечнососудистой системы, повышение обмена веществ, формирование правильной осанки, упражнения с гирями.

**Аннотация.** В статье представлена характеристика гиревого вида. Физические упражнения с гирями положительно влияют на физическое развитие и функциональную подготовленность человека. Данный вид спорта доступен в любом возрасте, но к планированию физической нагрузки следует подходить адекватно с учетом подготовленности занимающегося.

Упражнения с гирями прекрасно развивают силовую выносливость, оказывают положительное влияние на весь организм и здоровье в целом. Сила в чистом виде в жизненных ситуациях используется крайне редко, а силовая выносливость – довольно часто. Развивая силовую выносливость, человек увеличивает и общую выносливость. Ученые в настоящее время утверждают, что чем выше уровень общей выносливости, тем дольше занимающийся способен воспринимать теоритический материал. Большинство же занимающихся слабо развиты физически и способны сосредотачиваться лишь 15-20 минут.

Занятия с гирями способствуют гармоничному развитию человека, помогают развивать физическую и спортивную работоспособность. Правильно организованные занятия с гирями повышают надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуют дыхательную и сердечнососудистую системы, повышают обмен веществ, формируют правильную осанку.

Человек с богатырской силой издревле пользовался в России особым уважением. Если говорить об антропометрических данных древних русичей, то все свидетельства древних авторов говорят о весьма мощном телосложении, что может быть следствием работы на силовую выносливость.

Гиревой спорт представляет собой вид спорта, суть которого заключается в толчке гири, вес которой равен либо 24, либо 32 килограмма. Рывки

и толчки производятся, как правой, так и левой рукой. Существует довольно много мнений происхождения гиревого спорта. Архивные материалы, в которых кроется различная информация, касающаяся спортивных событий, утверждают, что гиревой спорт зародился много веков назад. В древности люди поднимали тяжёлые предметы, которые по весу были практически одинаковыми с современными гириями и гантелями. Есть мнение, что поднятие таких предметов было ничем иным, как демонстрацией силы. Но сказать, что данный факт подтверждает существование гиревого спорта много веков назад, нельзя. Ведь сегодня существует много видов спорта, которые сопряжены с поднятием тяжестей.

В дореволюционной России гирей «баловались» такие выдающиеся атлеты, как Иван Поддубный, Иван Заикин, Георг Гаккеншмидт, Никандр Вахтуров, Владимир Крылов и многие другие (рис. 1). Уже в то далекое время методика развития силы при помощи гири была достаточно совершенна благодаря отцу русской атлетики П.Ф. Краевскому, который и сам даже в 60 лет выжимал двухпудовку 10 раз подряд, чем очень гордился.



Рис. 1. Иван Поддубный

День гиревого спорта был отмечен датой 10 августа 1885 год. Именно в этот день был создан первый «Клуб любительской атлетики». До этого дня упражнения с отягощениями носили скорее развлекательный характер, и проводились на ярмарках и увеселительных мероприятиях. Гири наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы либо в цирковых выступлениях. До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны с конца XVII века.

24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжёлой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражня-



лись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 1970 годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв населения.

Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжёлой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта как самостоятельного было отсутствие постоянных правил – даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам. В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.

Гиря представляет собой специально изготовленный предмет заданной массы, обладающий специальной формой и другими конструктивными особенностями. Гири, сохранившие свою форму до наших дней, появились в XVIII веке совсем неожиданным способом. Русские пушкари постоянно, с огромными усилиями, вручную закладывали ядра в жерла пушек. Была предложена простая, но превосходная идея, приделать ручку к ядру и тренировать тем самым мышцы рук. Результаты были ошеломляющими, скорость заряда ядра в пушку увеличилась в несколько раз.

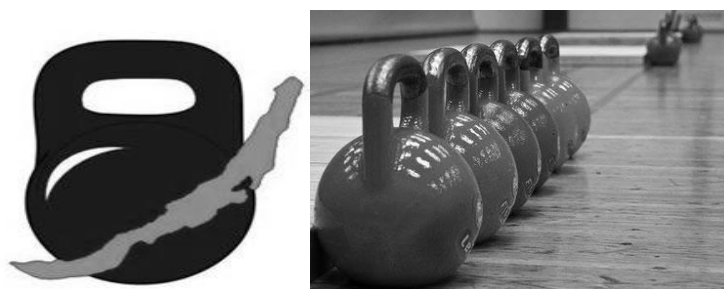


Рис. 2. Спортивная гиря

Спортивные гири предназначены для развития мускульной силы спортсменов, укрепления суставов и имеют, как правило, сферическую форму со специальной рукояткой для захвата гири рукой (рис. 2), либо специальные захватные отверстия, крюки и прочие элементы для использования спортивных гирь в составе конструкции тренажёров. Спортивные гири бывают двух видов: цельнолитые и разборные. Цельнолитые гири бывают весом 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 кг. Гирию весом 16 кг

называют пудовой (1 пуд  $\approx$  16 кг). В гиревом спорте проходят соревнования с использованием гирь весом 16, 24 и 32 кг.

Занятия с гирями безопасны при соблюдении определенных правил, которые следует соблюдать как при групповых, так и при индивидуальных занятиях. Причинами травм могут быть: неисправность инвентаря и оборудования; плохое планирование занятий; пренебрежение разминкой; неточное выполнение упражнений; чрезмерная нагрузка; отсутствие сосредоточенности при выполнении упражнений; плохое самочувствие.

Перед тем как приступить к выполнению упражнения с гирями, необходимо:

- посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь;
- во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие;
- после выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу;
- не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т.п., так как они могут скатиться и упасть;
- упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением);
- разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голоса, чтобы своим криком не мешать другим;
- не следует разговаривать при выполнении упражнений, можно лишь делать замечания, если партнер выполняет упражнение с ошибками;
- не выполнять упражнения с влажными ладонями;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или при появлении потертостей (водяных пузырей) на ладонях немедленно прекратить занятия и обратиться за советом и помощью к руководителю занятия, врачу;
- после занятий тщательно вымыть руки с мылом.

Не только правильное выполнение движений, но и система дыхания подразумевают занятия гиревым спортом. Техника вдохов и выдохов в нужный момент является чуть ли не одним из самых важных условий для достижения результата. Причем эти два момента взаимосвязаны между собой, так как правильное и непринужденное выполнение всех упражнений не сбивает дыхание и оставляет его ровным. При этом правильный вдох и выдох в нужный момент делает выполнение упражнения намного проще.

Гиревой спорт как один из самых простых, доступных и в то же время эффективных средств физического воспитания помогает обучению жизненно важным навыкам и умениям правильного обращения с тяжестями и отягощениями, во избежание травм позвоночника, а также для укрепления

мышц спины, профилактики сколиоза, поддержания здоровья в любом возрасте.

#### Литература

1. Шапошников Ю. Знаменитые силачи: [Из истории спорта] / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1977. – № 4. – С. 120-123.
2. Горбунов В. Рекордный звездопад: Богатырям России / В. Горбунов // Спортивная жизнь России. – 1991. – № 11. – С. 14.
3. Рассказов В.С. Из истории гиревого спорта / В.С. Рассказов // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 1992. – № 1. – С. 50-55.
4. Рассказов В.С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта) / В.С. Рассказов. – Липецк: МФГС, 2003. – 34 с.

УДК: 796/799

Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский Государственный Экономический университет (РИНХ), Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69, eleonoraman@yandex.ru

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛИМАТА АЗИИ**

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, страны Азии.

**Аннотация.** В статье проанализированы характерные черты управленческой системы физического развития и воспитания, рассмотрена организация и строение государственных методов регулирования и развития физической культуры в крупных странах Азии.

Рассмотрение основополагающего фундамента данного феномена относительно российских видов спорта, имеющих явную тенденцию сдачи позиций, есть вещь значительная и крайне важная, потому что Россия – государство не только европейское, но и азиатское. По причине этого целесообразно будет задаться вопросом: «Почему Азия существенно преуспевает в спорте, показывая при этом прогрессивные тенденции развития всей спортивной системы страны и раз, за разом выполняя прорывы в этой области?»

Ответ на него очевиден и не вызовет сложностей: секрет успешности азиатских держав состоит в сохранении и сбережении своих культурно-социальных начал и отказа от слепого копирования западных веяний. Фактов можно привести множество: например, успешное развитие спорт Китая получил из-за частичного заимствования опыта системы тренировочной подготовки Советского Союза, который, к слову, позабыт на сегодняшний

день в нашей стране. В Корее вплоть до трети XX века не существовало властных органов, которые проводили и использовали грамотные политические инструменты в сфере физического воспитания [1].

Главное стремление державы теперь состоит в укреплении спортивного авторитета за границей, увеличении интернационализации в спорте, проведении грамотной пропаганды в области физической культуры, тщательной подготовки спортсменов. Пропаганда спортивных начал преследовала такие элементы как увеличение числа людей, профессионально занимающихся спортом; грамотное обучение спорту подрастающих поколений, введение спортивной дисциплины в образовательные организации; формирование общественных устоев занятиями спортом.

Если сослаться на глобальные результаты крупных соревнований и Олимпийских игр, где Корея держит место в 10-ке самых сильных, то выяснится: недюжинный успех страны и социальные общественные оживления народа в области спорта представляют собой благодатный результат грамотного управления и корректной политики державы. В спортивной жизни корейцев основополагающее значение имеет КАЛС – Корейская ассоциация любительского спорта. Корейская политика направлена на обучение физической культуре в школах, в общественных слоях; и так называемый элитный вид спорта. Логично будет упомянуть следующие виды спортивного воспитания учащихся школ: обязательная; добавочная (предполагает тех, кто желает приобрести более глубокие знания); спортивная (предусматривает внеучебные занятия); отбор на спортивные соревнования (нацелена в основном на учащихся с внушительными спортивными задатками). Осуществляются не только индивидуальные, но и общественные ориентиры в области спортивного воспитания. Внушительный успех Кореи можно заметить во времена Олимпийских Игр в Сеуле: Соревнования поставили страну на почетное место на спортивной мировой арене, показав ее тем самым всему миру, потому как мало кто знал или догадывался о таком обширной корейской культуре спорта. Содействию в признании посодествовали не только спортсмены, журналисты, но и, конечно же, болельщики. Важное значение в освоении общественного благополучия Кореи имеет адекватная оценка населением своего здоровья и положительно-го влияния на него физической культуры [2].

Чтобы проанализировать характерные черты управленческой системы физического развития и воспитания в Японии необходимо изучить и рассмотреть организацию и строение государственных методов регулирования и развития физической культуры в стране в послевоенный период, изучить процесс развития и принципы ее распространения национальными органами и общественными институтами. Так, в стране восходящего солнца создали план, затрагивающий спектр развития спортивных отношений. Он предполагал учреждение и формирование специальных ассоциаций, союзов и комитетов (так, в 1946 году были созданы ассоциации для любителей), напи-

сание законов, регулирующих спортивные аспекты жизни, организацию благоприятной почвы для проведения интернациональных соревнований, а именно – Олимпийских игр, основополагающее теоретическое обоснование физической культуры, применение разнообразных социально-экономических и научных разработок в сфере спорта (уделили большое внимание «состоянию спорта» в школах и университетах). Стратегический план по развитию физической культуры у японцев предполагает обеспечение страны совокупностью условий, которые удовлетворяли бы все потребности и нужды населения в ЗОЖ, например, создание спортивных зон, осуществление пропаганды положительного влияния физической культуры. Пропаганда ЗОЖ стала сильнее сразу после создания и принятия соответствующего закона в 1961 году «О мерах по развитию спорта». В нем были определены основные пути по организационным моментам в формировании и создании кадров, семинаров, научно-исследовательских работ в сфере спорта и туризма. Каждый гражданин следовал определенному негласному правилу: «Заниматься спортом, когда и где угодно», а уже в середине 1970 годов из Европы в Японию приходит слоган «спорт для каждого». В то же время создается союз профессиональных и независимых органов спортивного самоуправления и демократических организаций [1].

История развития спортивной культуры в Китае неразрывно связана с пятью стадиями в развитии государства. Первая стадия (с 1930 по 1948 гг.) заметно отличается военным уклоном. Физическая культура представлялась одним из нескольких методов битвы с империализмом в Японии, как средство правой защиты. Вторая стадия (с 1949 по 1956 гг.) основывается на системном развитии разных видов спорта в обществе, а третья (с 1956 по 1965 гг.) – с образованием спорта, нацеленного на достижение высоких уровней. Четвертая стадия (1970 годы) связывается с возникновением элитарных видов спорта для исключения вероятности неудач в национальных соревнованиях. Пятая стадия (1980 годы) ознаменована становлением элитарного спорта и признания китайцев мировой общественностью в качестве спортивного народа [1].

Если говорить об Олимпийских играх, то необходимо указать, что Олимпийское движение пришло в Китай наравне с культурой Запада под конец XIX века, лишь с возникновением китайской народной республики в 1949 году, спорт начал развиваться на национальном уровне. В середине 1950 годов китайские спортсмены в первый раз добиваются немалых успехов. Китайцы не желают отказываться от типичных идеалов Олимпийских игр, даже из-за отдельных противоречий между Китаем и Международным олимпийским комитетом. Китай создал крепкую и надежную основу, пропагандируя и всячески способствуя развитию на огромной территории державы массового спорта. В 1979 году китайский народ становится частью «олимпийской семьи», с этого момента начинается совершенно иной этап развития физической культуры в государстве. Через пять лет КНР

принимает участие в Олимпийских играх. В 2001 году в Москве президент Международного олимпийского комитета объявляет о проведении Олимпийских игр 2008 года в Пекине [4]. В 1985 году происходит восстановление дружеских отношений между Китаем и СССР. В связи с этим в поднебесную начинают приглашать экспертов из Советского Союза для проведения спортивных лекций и консультаций по физической культуре, а спортивных тренеров – для участия в многообразных спортивных объединениях. На Олимпийских играх 1988 года в Сеуле китайские спортсмены смогли взять 28 медалей, из которых 5 медалей были золотыми, и занять общекомандное одиннадцатое место в неофициальном зачете [5].

В дальнейшем начинается насыщенное интенсивное улучшение системы подготовки олимпийских спортсменов, которая была ориентирована на взятие успешного курса и победы на Играх. В основе этой нехитрой системы лежала пропаганда спортивных ценностей на стадиях начальных подготовок детей во всей стране. Нельзя забывать и про становление материальной базы для занятий спортом: за недолгий промежуток времени в крупных городах появились отлично оснащенные спортивные комплексы, а в остальных частях страны возникла широкая сетка сооружений для юношеского спорта. Также были созданы специальные школы-интернаты, ориентированные по спортивному уклону, в них брали перспективных детей для сбора спортивных резервов. Заниматься в подобной школе для маленьких китайцев было большим стимулом, так как из-за низкого уровня жизни не все семьи могли позволить себе дать ребенку то, что может дать полное государственное обеспечение.

Итак, изучая и анализируя состояние спортивного развития крупных стран Азии, следует упомянуть такие главные моменты.

1. Страны оказывают большую активную помощь и поддержку развитию физической культуре и спорту. Происходит соединение персональных и национальных интересов в качестве единой основы государственной системы спортивного воспитания.

2. Заметна крепкая связь с культурой, менталитетом и традициями, национальными особенностями, укладом жизни общества.

3. Очевидно присутствие популяризации физической культуры и спорта. Это позволяет не только воспитывать чемпионов, но и улучшать здоровье нации. Физическая развитость есть синоним работоспособности и счастливой жизни, именно она помогает поддерживать жизненный тонус и активную жизнедеятельность. Следовательно, смело можно сказать, что физическая культура и спорт в условиях спортивного климата азиатских держав развивается бурно и динамично.

#### Литература

1. До Кеон Ву (Do Keon Woo). Управление физкультурой в странах Дальневосточной Азии: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 36 с.

2. Пасюков П.Н. Физкультура и спорт как фактор сохранения государственной культуры сахалинских корейцев / П.Н. Пасюков // Историко-культурное и спортивно-прикладное развитие государственных видов спорта в РФ: опыт регионов: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Якутск, 2009. – С.205-215.

3. Пасюков П.Н. Восток-Запад: диалог культур (анализ региональных спортивных связей на Дальнем Востоке России) / П.Н. Пасюков. – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2000. – 167 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. литература, 2004. – 808 с.

5. Хуа Йанг. Олимпийское движение и массовый спорт в Китае / Йанг Хуа // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 60-62.

УДК: 796/799

Мануйленко Элеонора Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский Государственный Экономический университет (РИНХ), Россия, 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69, eleonoraman@yandex.ru

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**

**Ключевые слова:** музыка, студенты, спорт.

**Аннотация.** В статье исследуется влияние музыкального сопровождения на эффективность спортивных тренировок. Проведен анализ исследований ученых, фитнес-тренеров, бодибилдеров и спортсменов. Особое внимание уделено вопросу применения на практике теоретических знаний по данной теме при проведении занятий физической культурой студентов РГЭУ (РИНХ).

Многие люди любят заниматься спортом под музыку, объясняя это тем, что она помогает переносить нагрузки и повышает выносливость. На сегодняшний день практически любые занятия спортом сопровождаются музыкой, музыкальное сопровождение используется широко и во время релаксационно-восстановительных, и во время развивающих физических тренировок.

Человеческий организм откликается на звуки музыки неосознанно: в зависимости от темпа музыки и мелодии может меняться пульс, учащаться или замедляться дыхание. Влияние музыки на человека активно изучалось многими учеными. Как показали исследования, музыка влияет на мозг человека, на интеллект и на весь организм в целом. Популярным стало использование мелодий и в качестве анестезии при оперативных вмешательствах [3].

Костас Карагеоргис, спортивный психолог Брунельского университета Великобритании, изучал поведение людей, выполняющих привычную работу в сопровождении музыки [4]. Впоследствии им были выведены следующие аспекты воздействия музыки на человеческий организм при использовании ее во время физических упражнений:

- отвлечение внимания от нагрузок;
- переключение, регулировка специфических эмоций и настроения;
- стремление к ритмичности движений и т.д.

Все эти реакции на звуковой ряд обеспечивали увеличение способностей, ритма работы, выносливости и силы. Главными факторами, влияющими на восприимчивость к музыке в ходе нагрузок, были отмечены ритм и общая гармония произведения, а второстепенным фактором стал жанр исполнения.

Установлено, что использование музыки до начала занятий имеет стимулирующий эффект, помогающий оптимизировать подготовку и психологическое состояние спортсмена. Особенно это проявляется при незначительных и средних нагрузках.

Отмечено, что исследуемая группа, использовавшая подобранное звуковое сопровождение при беге трусцой, преодолела дистанцию на 15 % длиннее, чем контрольная группа. Помимо этого, ритмичная музыка за счет стабилизации ритма движений способствовала уменьшению среднего потребления кислорода и снижению ощущения усталости в среднем на 12 %. Авторы подчеркивали, что акцент при этом делался на музыку, темп которой соответствовал сердечному ритму человека.

Группа ученых под руководством доктора Томаса Фрица, из Лейпцигского института исследований мозга имени Макса Планка обнаружила, что физические упражнения, выполняемые в такт музыке, где такт определяется спортсменом, выполняются легче, чем при пассивном прослушивании музыки [1]. В процессе эксперимента добровольцы, не являющиеся профессиональными спортсменами, занимались на тренажерах в двух ситуациях – под танцевальную музыку и музыку, звучащую в такт движениям.

Исследование показало, что субъективно нагрузка ощущалась значительно меньше при правильном подборе темпа, чем от простого прослушивания музыки. Авторы предполагают, что музыка, коррелирующая с физической активностью, меняет ощущение положения собственного тела в пространстве, а не просто отвлекает от физических упражнений.

Также Томас Фриц отмечает, что если спортсмен самостоятельно задает ритм, то польза музыки возрастает в разы. Это относится к любому ритмичному спорту (бегу, гребле) и менее важно неритмичному (единоборства, футбол). Движениями в этом случае «управляет» музыка: ритм произведения через органы слуха достигает дополнительной двигательной зоны, где накладывается на мозговую активность, задающую темп движе-



ний, и действует как метроном, помогая сохранять темп до конца упражнения.

Бодибилдерами рок-музыка оценивается как фактор физиологического воздействия, поскольку отмечается ее положительное влияние на рост мускулатуры. Отмечается, что среди всего многообразия стилей наиболее эффективен для набора мышечной массы хард-рок, тогда как для чисто силовых программ больше подходит «тяжелый металл».

Рок-музыка имеет еще одну особенность, которой активно пользуются культуристы – она обладает возможностью снижать болевой порог организма. Двое из трех спортсменов прерывают упражнение из-за сильного жжения в мышцах. Правильно подобранная рок-композиция же позволяет продлить сделать еще два-три повторения сверх предельного. Подобный факт настолько серьезен, что позволяет рекомендовать музыку в качестве специального методического приема повышения интенсивности [5].

Фитнес-тренеры также советуют подбирать правильный аккомпанемент для интенсивных кардио-уроков. Час бега или аэробики требует определенной выносливости и серьезных физических затрат. Здесь музыка перестает быть фоном и становится своего рода лидером. Главным при подборе музыки для фитнеса – ее темп и частота сердечных сокращений спортсмена должны соответствовать друг другу, иначе тренировка не принесет желаемого эффекта. Предпочтение при выборе музыки для фитнес-тренировок отдается иностранным композициям, поскольку в этом случае музыка не будет отвлекать спортсмена от тренировки.

Исследования применения специальной музыки в тренировке боксеров проводились в течение года на двух группах боксеров [2].

Учитывая особенности спортивной деятельности боксеров, тренеры экспериментально разработали оптимальную методику музыкальной стимуляции тренировки боксеров с использованием специальных разновидностей функциональной музыки:

- «музыка вработывания», цель – гармонично настроить психику и двигательный аппарат спортсменов;
- «лидирующая музыка», при совершенствовании технического мастерства боксеров на снарядах, а также во время боя с тенью;
- успокаивающая музыка, снимает утомление, разгружает центры двигательной активности за счет возбуждения центров эмоций и переключения внимания.

Эксперимент показал, что только в период учебно-тренировочного занятия, которое характеризуется повторением простых или заученных упражнений и не требует от занимающегося сосредоточения внимания на выполняемой работе, целесообразно использовать музыку.

Через год участники эксперимента, ответили на вопросы анкеты, анализирующей уровень воздействия музыки на их психическое состояние и работоспособность в процессе учебно-тренировочного занятия. Анализ

данных свидетельствовал об очевидном стимулирующем влиянии функциональной музыки на повышение эффективности учебно-тренировочных занятий боксеров.

В РГЭУ (РИНХ) вопрос применения музыки во время спортивных тренировок развит недостаточно широко, хотя польза от музыкального сопровождения несомненна: музыка используется нецеленаправленно, а подбор композиций случаен.

Так, например, во время занятий растяжкой и фитнес-гимнастикой девушки используют просто спокойную, плавную музыку и это обусловлено тем, что вышеуказанные упражнения не требуют высокой скорости выполнения или большого напряжения мышц, а призваны «разогреть» мускулатуру для дальнейших нагрузок. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол) весьма неритмичны, поэтому для них музыкальное сопровождение не требуется.

Черлидинг имеет особый статус, поскольку сочетает в себе элементы танца, гимнастики и акробатики, поэтому использование музыки здесь не просто желательно, а необходимо. Ритмичные произведения помогут спортсменкам выдерживать нагрузку во время выполнения сложных элементов, а правильно подобранный темп позволит увеличить потребление кислорода и выносливость.

В залах атлетической гимнастики РГЭУ (РИНХ), которые посещают юноши, музыка также звучит, однако ее присутствие не носит направленного характера и не призвано усилить результаты тренировок. Музыка для занятий юношей кардинально должна отличаться от той, которую могут использовать девушки.

Учитывая приведенные выше исследования, для повышения результативности тренировок юношей в спортивных залах университета на тренажерах (для бицепсов, спины и ног), занятий штангой и гантелями, необходимо разработать музыкальные программы с рок-композициями, причем, с учетом музыкальных предпочтений спортсменов, что, несомненно, имело бы большую пользу.

Среди юношей второго и третьего курса РГЭУ (РИНХ) (121 респондент) был проведен опрос на тему «Важна ли музыка на тренировке?». Результаты исследования представлены на диаграмме (рис. 1).

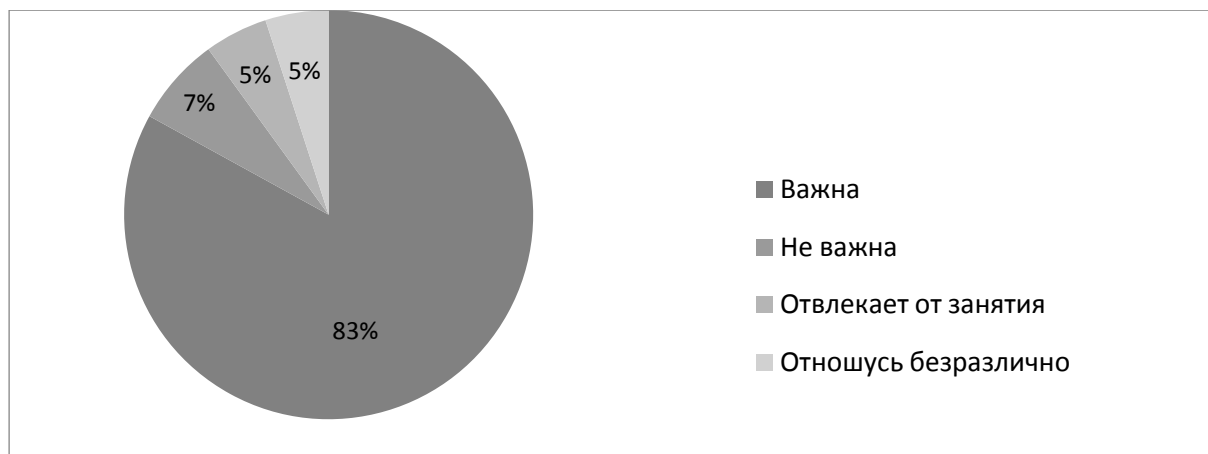


Рис. 1. Важна ли музыка на тренировке?

Как видно из диаграммы, юноши в большинстве своём отмечают важность музыки на тренировках, пусть скорее неосознанно и не в столь глубокой мере, как описано выше.

Итак, музыка с успехом используется в тренировках спортсменов в разных видах спорта, так как:

- поднимает настроение и настаивает психику и двигательный аппарат спортсменов;
- оказывает стимулирующее влияние повышение эффективности учебно-тренировочных занятий;
- помогая сохранять темп;
- повышает показатели;
- увеличивает потребление кислорода.

Учитывая положительное влияние музыкального сопровождения на спортивные тренировки, можно предложить использовать специально подобранные композиции на занятиях студентов в спортивных залах университета.

#### Литература

1. Fritz T.H., et al. Musical agency reduces perceived exertion during strenuous physical performance // PNAS. – 2013. –V. 110. – № 44.
2. Коджаспиров Ю.Г. Новый метод оптимизации тренировки / Ю.Г. Коджаспиров, С.Е. Блинов // Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – С. 18-20.
3. [Электронный ресурс]: [http://www.sportmedicine.ru/news\\_science/music-in-exercise.php](http://www.sportmedicine.ru/news_science/music-in-exercise.php)
4. [Электронный ресурс]: <http://rusjudo.ru/page/adaptive/id220615/blog/226132/?ssoRedirect=true>
5. [Электронный ресурс]: <http://refdb.ru/look/3404993.html>
6. Маслов С.Н. Некоторые аспекты звукового сопровождения в контексте занятий силовыми видами спорта / С.Н. Маслов, Е.В. Колосова / Физкультура и спорт: Межвуз. сб. науч. трудов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2010. – Вып. 14.. – С. 86-91.

Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,  
старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки,  
Пермский институт ФСИН России,  
Россия, 614025, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,  
Starioss@mail.ru

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Ключевые слова:** двигательные действия, спорт, тренировка, физические качества.

**Аннотация.** На сегодняшний день достижение высоких спортивных результатов в области физической культуры и спорта, требует от спортсменов развитие на должном уровне практически всех физических качеств. В связи с этим, любой вид спорта включает в себя одновременное освоение новых движений и в то же время совершенствование физических качеств, необходимых для успешного выполнения мышечной работы.

Спортивная тренировка это процесс совершенствование физических и моральных качеств спортсмена, направленный на достижение лучших результатов в спорте и представляющий собой систематические занятия физическими упражнениями. В результате тренировочной деятельности развиваются, а затем и совершенствуются физические качества.

Аналогично двигательным навыкам физические качества – сила, быстрота, выносливость и ловкость – связаны, прежде всего, со структурными особенностями тела, весом, ростом, массой скелетных мышц, сердечной мышцы, дыхательного аппарата и других органов и систем организма. Физические качества зависят от особенностей биохимических и функциональных процессов в организме [1].

Следовательно, совершенствование физических качеств протекает вместе в одних и тех же системах организма, как и образование двигательных навыков. В оценке физических качеств обычно стремятся охарактеризовать их с количественной стороны.

Физическое усилие, его величина характеризует силу человека. Быстрота оценивается по способности воспроизводить максимальный темп движений, по возможному увеличению скорости передвижения частей тела и тела в целом, по скорости протекания возбуждения в рефлекторных дугах и по способности быстро реагировать на раздражители внешней и внутренней среды.

Выносливость оценивается по способности двигательной и вегетативных систем выполнять высокопроизводительную работу в заданных усло-

виях тренировки длительное время. При этом все большее значение для энергетического обеспечения приобретает способность к высоким напряжениям вегетативных систем организма [2, 4].

Наиболее сложным является физическое качество ловкости, поскольку в это понятие входит, с одной стороны, приспособляемость к меняющимся условиям среды и деятельности, а с другой стороны – комплексность проявлений силы, быстроты и выносливости.

Любое из физических качеств и их комплексы могут быть оценены только при проявлении их в конкретных двигательных актах.

Действительно реальное представление о силе спортсмена может быть получено только в случае связывания этого качества, например, с движениями штангиста (жимом, толчком, рывком) или с движением прыгуна (сила толчка при прыжке в высоту) и т.д. Быстрота становится понятной, если мы свяжем это понятие с действиями бегуна на 100 м или фехтовальщика и т.д. Имеется множество вариаций ловкости – ловкость в спортивной игре, в видах единоборства, ловкость лыжника-гонщика, мотоциклиста и др. [4, 7].

Рассматривание физических качеств в теснейшей связи с формированием специальных движений позволяет лучше понять развитие специальной подготовки спортсмена и правильнее наметить методы и средства спортивной тренировки, единой целью которых является совершенствование навыков и физических качеств. Если используется повторный метод тренировки для совершенствования быстроты, например, бегуна, то одновременно с увеличением скорости бега обязательно следует совершенствовать и координацию движений при отталкивании, полете и приземлении. Увеличение скорости бега требует и новой координации, т.е. новой техники движений. Улучшение результата в прыжках в высоту всегда связано с увеличением силы и быстроты при отталкивании и вместе с тем с перестройкой координации всего комплекса движений прыгуна при новой высоте планки [2].

Повышение работоспособности в процессе тренировки, наряду с мобилизацией физиологических механизмов, направленных на преодоление утомления, всегда требует перестройки координации движений для лучшего решения спортивной задачи. Когда увеличивается, например, скорость прохождения дистанций гребцом и незаметными остаются изменения в координации движений, это не значит, что изменений в координации движений не произошло. Выбор достаточно точных методов исследования всегда выявляет изменения, наступающие в технике движений. Так, например, увеличение скорости бега, которое, казалось бы (по данным кино съемки), не сопровождалось изменением структуры двигательного навыка, при исследовании длительности приложения усилия при толчках на динамо-графической площадке показало отчетливое укорочение времени отталкивания [3].

Совершенствование выносливости также связано с конкретными двигательными навыками. Наиболее ярко это качество проявляется при длительной циклической работе. Показателем общей выносливости при выполнении разных двигательных навыков (в беге, гребле, езде на велосипеде и др.) может быть взято повышение устойчивости спортсмена к выраженным колебаниям во внутренней среде организма и высокая приспособляемость к нагрузкам вегетативных систем, прежде всего кровообращения и дыхания. Так, например, с увеличением тренированности у бегуна на длинные и марафонскую дистанции улучшается способность переносить все более длительную задержку дыхания со все более выраженным снижением содержания кислорода в крови (порог анаэробного дыхания). Однако только повышенная резистентность организма к значительным сдвигам внутренней среды еще не характеризует выносливость спортсменов в целом и лишь отражает одну из существенных ее сторон [5, 6].

Познание все большего числа факторов, определяющих высокую работоспособность спортсменов, способствует лучшему построению методики спортивной тренировки. По мере прогресса науки и практики удается все более расширять функциональные, технические, психологические, тактические границы возможностей спортсменов. Это служит прочной основой непрерывного роста спортивных достижений во всех видах спорта.

Знание взаимосвязи физических качеств и двигательных навыков должно помочь тренеру проводить занятия, направленные на повышение спортивных результатов.

#### Литература

1. Булкин, В.А. Методология и технология предсоревновательной подготовки / В.А. Булкин // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. – М., 1988. – С. 32-40.
2. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
4. Михайлов, А.С. Значение индивидуального подхода в процессе подготовки юных единоборцев / А.С. Михайлов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2014. – С 510-513.
5. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
6. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2003. – 319 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

Нюняев Иван Валерьевич, преподаватель кафедры огневой  
и физической подготовки,  
Пермский институт ФСИН России,  
Россия, 614025, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,  
Nyunyaev86@gmail.com

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НА СРЕДНИХ И ДЛИННЫХ ДИСТАНЦИЯХ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНО-БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ВОСТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

**Ключевые слова:** Специально беговые упражнения, бег, спортсмен, тренировка, восстановление.

**Аннотация.** Комплекс специально беговых упражнений предназначен для повышения частоты шага при беге, силы отталкивания каждого шага, техники выполнения движений.

Дополнительная польза специально беговых упражнений в том, что в интенсивных движениях, как и при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация движений, мощность всего тела. Как результат спортсмен, выполняющий кроме беговых нагрузок ещё и специально беговые упражнения, сможет на такой же дистанции как ранее, потратив меньше сил, пробежать быстрее.

Квалифицированность бегуна на средние и длинные дистанции отличается, хорошая техника и умение применять разнообразные тактические варианты. Он обладает значительной выносливостью и скоростной, силовой подготовленностью.

В ходе тренировочного процесса спортсмены часто не обращают внимания на специальные упражнения, которые развивают физические качества, техническое мастерство, и в конечном итоге помогают одерживать победу. Как показывает практика, на финише побеждает спортсмен, у которого высокий скоростной потенциал. Малоэффективен бег спортсменов, которые ещё не достигли высокого уровня физических качеств.

Особенностью квалифицированного спортсмена является не только хорошее развитие физических качеств, но и зрительное восприятие во время бега, это красивая осанка, широкая амплитуда движений, вертикальные колебания сведены к минимуму [1].

Специальные упражнения помогают значительно повышать уровень физической подготовленности техники и тактического мастерства, способствуют развитию скорости, силовой выносливости, гибкости, координации и других качеств. Эти упражнения используются так же в заключительной

части занятия, для совершенствования техники бега, восстановления, контрольных тестов.

Специальные упражнения подразделяются, на; обще развивающие упражнения, многоскоки, и беговые упражнения.

Особое внимание нужно уделять подвижности суставов, это одно из важнейших качеств бегуна, наклоны в седе развивают подвижность тазобедренных суставов. Развивать гибкость можно не только в динамике, но и статистическом режиме. После статистических упражнений необходимо выполнять упражнения в движении [2].

В комплекс беговых упражнений входит бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег прыжками. Во время упражнения стопы расслаблены в момент соприкосновения с опорой нужно, акцентировать внимание на разгибание стопы.

Правильная работа рук необходимый элемент техники бега. Упражнение закрепляет безошибочное движение в заднем шаге, постановка стопы под себя после опорной фазы выполняется за счет инерции.

Бег с высоким подниманием бедра с последующим ускорением, бег в гору с ускорением помогает соединить отработанные ранее элементы.

Обще развивающие упражнения с отягощениями занимает подготовку у спортсменов важное место. И выполняется круглогодично. Это разнообразные броски толчки и метание.

Тренироваться можно по круговому методу. Набор средств разнообразный. Важно помнить одно методическое правило вес отягощения должен быть таким, чтобы можно было повторить упражнение 15 раз в быстром темпе.

Утром рекомендуется выполнять комплекс прямо в постели. Нужно сосредоточить свое внимание на работе только одного конкретного движения. То есть развивать внимание управлять сократительной деятельностью мышц. Что бы почувствовать, как сокращаются мышцы нужно использовать сопротивление.

Обще развивающие упражнения выполняются лежа, сидя, стоя в упоре, используются всевозможные наклоны, махи, метания, прыжки, приседания, выпады. Использование шведской стенки и опоры развивают мышцы живота и спины. В положении вис, движения выполняется с широкой амплитудой в пассивной фазе нужно следить за расслаблением мышц.

Объем нагрузок регулируется, перемещением опоры, амплитудой движения, количеством повторений. Упражнения со штангой, нужно выполнять с малыми и средними висами.

Особое место среди специальных упражнений бегуна занимают многоскоки. Они развивают скоростные силовые качества, быстроту, скоростную выносливость, силу, формируют технику движений, воспитывают координацию. При тренировке следует пользоваться методическими приемами. Так, при воспитании скорости упражнений следует повторять с мак-



симальной частотой движений. При работе над силовой выносливостью упражнения выполняется в больших объёмах со средней интенсивностью с малыми интервалами отдыха. Круговые тренировки каждые 10-15 упражнений выполняется 20-40 секунд с последующим отдыхом 10-15 секунд [3].

Специально беговые и обще развивающие упражнения можно использовать при совершенствовании координации, а также для проведения восстановительных мероприятий после напряжённых тренировок.

В подготовке занимающихся определенную, и не мало важную роль нужно уделять восстановительным мероприятиям. Тренировочные занятия должны включать в себя такие восстановительные процедуры, как банные. Они входят в расписание тренировочных занятий, как обязательные процедуры и в этом есть определенный смысл. Многие забывают об известном народном средстве для восстановления организма после перенапряжения, и совершенно напрасно. В то же время этот восстановительный процесс не только полезен, но и очень приятен – после бани чувствуешь себя отдохнувшим, обновленным. Следует обратить внимание, чтобы эти процедуры не были противопоказаны, и если все нормально, то регулярно посещать баню или сауну очень полезно для восстановления, именно так готовили советские тренеры профессиональных спортсменов [4].

При регулярных и больших физических нагрузках особое внимание следует уделять рациону питания. Для организма очень важны витамины и фрукты. Фрукты необходимо постоянно включать в рацион питания, добавок можно применять витаминно-минеральные комплексы. Питание должно быть богато углеводами, белками, жирами, очень важно сбалансированное питание. Мышцы при нагрузках разрушаются, получают микро-травмы и их следует восстанавливать, а белок – это их строительный материал. В свою очередь прекрасным источником энергии являются углеводы, они необходимы для восстановления после нагрузок. Для насыщения белком, необходимо, есть мясо, яйца, молочные продукты, для насыщения углеводами подходят макароны, рис и т.д.

Также после нагрузок чрезвычайно важна для восстановления организма жидкость. Пить надо много, восстанавливая баланс, который непременно нарушается в процессе физической работы. Пить нужно больше чистой воды, полезны ягодные морсы, какао, специальные питательные коктейли и напитки.

Важную и определенную нишу занимает в процессе восстановления массаж. Это отличный способ восстановить мышцы после физических нагрузок, и привести в порядок нервную систему. Массаж просто необходим при регулярных тренировках. Лучше всего делать массаж регулярно, раз в неделю, но можно проходить курсы массажа дважды в год. Если все-таки профессиональный массаж по тем или иным причинам недоступен, следует делать его самостоятельно, хотя бы для мышц ног и рук. Для мас-

сажа полезно будет использовать специальные средства, одно из самых полезных и доступных – обычное оливковое масло. Оно полезно для кожи и продается во всех магазинах.

И так для достижения определенных целей и задач не обходимо умение не только составлять тренировочные планы и следовать им, но и не обходимо иметь понимание и представление в таком сложном комплексе как восстановление.

#### Литература

1. Вычиков А.А. Новые подходы к вопросу развития выносливости у студентов / А.А. Вычиков // Проблемы оздоровительно-спортивной научной и коммерческой деятельности кафедр физического воспитания в условиях государственных реформ. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 90-93.

2. Гибадуллин И.Г. Показатели физических и психологических резервов организма студентов / И.Г. Гибадуллин, И.В. Нюняев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 37-41.

3. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

УДК: 796.015

Нюняев Иван Валерьевич, преподаватель кафедры огневой  
и физической подготовки,  
Пермский институт ФСИН России,  
Россия, 614025, г. Пермь, ул. Карпинского, 125,  
Nyunyaev86@gmail.com

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

**Ключевые слова:** работоспособность, студент, показатели физической подготовленности.

**Аннотация.** В статье говорится об укреплении здоровья в процессе физического воспитания студентов. Здоровье студентов наряду с их социальной зрелостью является необходимым условием учёбы в вузе, а следовательно, и высокой профессиональной пригодности.

Данные научной литературы свидетельствуют о том, что у студентов в период обучения в вузе наблюдаются нарушения здоровья, которые отражаются на нормальном функционировании сердечно-сосудистой, пище-

варительной, нервно-мышечной и других систем организма. Особенно это отражается в период проведения зачетов и экзаменов в вузах [1]. Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности является развитие физических качеств: выносливости силы, гибкости, ловкости, быстроты.

Научное обоснование физической подготовки студентов вуза отстает от потребностей практики и требует дальнейшего изучения и совершенствования. Это выражается в том, что имеющиеся в литературе рекомендации о развитии двигательных способностей у студентов имеют разобщенный и противоречивый характер.

Методика развития физических качеств зачастую копируется из спорта, что не в полной мере учитывает цели и задачи физического воспитания студентов, специфику их учебно-трудовой деятельности. Выбор тренировочных средств, методов, а главное, величины тренировочной нагрузки при этом носит, в основном, эмпирический характер. Это обуславливает необходимость проведения научных исследований в данном направлении. Необходимо вновь возобновить исследования, направленные на разработку средств и методов развития физических качеств, определяющих физическую работоспособность человека и создающих надежный фундамент его здоровью [2].

Нами было проведено педагогическое тестирование, для измерения и оценки показателей физической подготовленности студентов. Использовались обязательные тесты определения физической подготовленности программы по физической культуре в вузе.

Тесты на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м, прыжок в длину с места, на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине, на выносливость бег 2000 м и 500 м (девушки), бег 3000 м и 1000 м (юноши)

*Обсуждение результатов:* Для обоснования разработанной методики «способ восстановления и повышения работоспособности» мы организовали по две группы студентов 1 курса юношей и девушек по 15 человек. В течение двух семестров проводился эксперимент в контрольной группе занятия по общепринятой методике, на примерной основе программы Минобрнауки, а экспериментальная группа занималась по нами разработанной методике на основе способа восстановления и повышения работоспособности организма человека (патент на изобретение № 2337661 от 26.03.2007 г.) [3].

Во время эксперимента в контрольной и экспериментальной группах студенты сдавали контрольные нормативы в начале и в конце учебного года. Динамика показателей физической подготовленности приведена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности во время  
эксперимента (юноши)

Нормативы	Контрольная		Экспериментальная	
	до	после	до	после
Челночный бег 6*10 м, (с)	15,5	15,2	15,4	14,8
Подтягивание, (кол.раз)	12,8	13,5	12	13
Бег 100м, (с)	13,9	13,72	14,03	13,68
Прыжок в длину с места, (см)	236,4	237,1	239,6	244,8
Бег 1000 м, (с)	3,56	94,5	3,51	3,41
Бег 3000 м, (с)	14,25	14,01	14,17	13,45

Достоверность различия между группами до эксперимента  $t = 1,51$ , а после эксперимента  $t = 3,21$ .

Исходя из данных, представленных на таблице 1 видно, что результаты в челночном беге 6 по 10 м у юношей улучшились в контрольной группе на 1,97 %, а в экспериментальной группе на 4,05 %. Прирост результатов в подтягивании у юношей составил в контрольной группе на 5,47 %, а в экспериментальной на 8,33 %, Результаты в прыжках в длину с места у юношей увеличились в контрольной группе на 0,3 %, а в экспериментальной группе на 2,17 %, В беге на 100 м у юношей результаты улучшились в контрольной группе на 1,29 %, а в экспериментальной группе на 2,49 %, Результаты в беге на 1000 м улучшились у юношей в контрольной группе на 4,21 %, а в экспериментальной группе на 8,54 %, В беге на 3000 м у юношей результаты в контрольной группе увеличились на 1,68 %, в экспериментальной – на 5,08 %

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности во время  
эксперимента (девушки)

Нормативы	Контрольная		Экспериментальная	
	до	после	до	после
Челночный бег 6*10 м, (с)	18,6	17,0	18,4	18,1
Подтягивание, (кол.раз)	13	17	14	21
Бег 100м, (с)	17,93	17,6	17,73	17,1
Прыжок в длину с места, (см)	173	176,3	175	189,2
Бег 500 м, (с)	2,41	2,26	2,39	2,13
Бег 2000 м, (с)	13,02	12,51	13,14	12,44

Исходя из данных, представленных на таблице 2 видно, что результаты челночном беге улучшились в контрольной группе на 2,76 %, а в экспериментальной на 8,24 %. Прирост результатов в подтягивании в контроль-

ной группе на 30,77 %, а в экспериментальной на 50 %. Результаты прыжков в длину в контрольной группе на 1,24 %, а в экспериментальной группе на 8,11 %. В беге на 100 м – в контрольной группе на 1,84 %, а в экспериментальной группе на 3,56 %. В беге на 500 м результаты улучшились в контрольной группе на 6,22 % а в экспериментальной группе на 10,88 %. В беге на 2000 м прирост в контрольной группе составил 3,92 %, а в экспериментальной – на 5,32 %.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в экспериментальных группах у юношей и девушек значительно улучшились все показатели. Можно сделать вывод, что занятия по экспериментальной методике на основе способа восстановления и повышения работоспособности организма, более эффективны. Проведенный эксперимент показал достоверность различия между группами, так как  $t = 1,37$ . С помощью этой методики можно совершенствовать проведение занятий по физическому воспитанию с учетом здоровья студентов, т.к. данная методика может использоваться со студентами различных групп здоровья [4]. Исходя из этого, очевидна необходимость внедрения новых методик проведения занятий по физической культуре, способствующих развитию выносливости с использованием динамики дыхательных показателей.

### Литература

1. Соловьев В.Н. Психолого-педагогические и физиологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Учебно-методическое пособие / В.Н. Соловьев. – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2006. – С.540
2. Гибадуллин И.Г. Показатели физических и психологических резервов организма студентов / И.Г. Гибадуллин, И.В. Нюняев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 37-41.
3. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.
4. Бакланов В.Н. Патент на изобретение (19) RU (11) 2337661C1 (51) МПК А61Н 1/00 (2006/01) А63В 23/00 (2006.01).
5. Лазаренко В.Г. Определение работоспособности посредством изучения функции внешнего дыхания в спортивной медицине: Учебно-методическое пособие / В.Г. Лазаренко. – Ижевск: Издательство ИжГТУ, 2005. – 24 с.

УДК 796.011

Овчинникова Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания;  
Малинина Екатерина Олеговна, студентка 4 курса факультета физической  
культуры и спорта;  
Алейникова Валентина Владимировна, студентка 4 курса факультета  
физической культуры и спорта  
Забайкальский государственный университет,  
Россия, 672037, г. Чита, ул. Александро-Заводская, 30,  
ov\_el@list.ru

## **ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО**

**Ключевые слова:** физическая подготовка, техническая подготовка, дети дошкольного возраста, комплекс ГТО.

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования физической и технической подготовленности старших дошкольников. Приведены основные положения программы подготовки детей к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Исследования последних лет обращают внимание на то, что неблагоприятно организованное образование по физической культуре играет отрицательную роль в укреплении здоровья подрастающего поколения, появляется все больше сложностей в процессе организации массового досуга [3].

Всероссийский комплекс ГТО как уникальная и комплексная система физической подготовки детей, направленная на воспитание патриотизма, пропаганду здорового образа жизни, может стать действенной программно-нормативной основой физкультурного образования различных групп населения Российской Федерации. Простота и общедоступность нормативов ГТО набирает большую популярность, действуя во многих организациях, в том числе в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) [2; 5; 7].

Включение дополнительных занятий по базовым видам спорта для воспитанников ДОУ будет отличной предпосылкой к подготовке и сдаче старшими дошкольниками нормативов ГТО в начальной школе и оздоровительной составляющей в младшем дошкольном возрасте [5; 7]. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для совершенствования координационных способностей [1; 4], что может спо-

способствовать успешному освоению техники двигательных действий, составляющих основу испытаний ГТО.

Нами было проведено исследование, целью которого стало изучение эффективности программы по подготовке старших дошкольников к сдаче нормативов ГТО на внеурочных занятиях по легкой атлетике. Первый этап мониторинга, проведенного студентами факультета физической культуры и спорта Забайкальского госуниверситета – членами СНО «Эрудит» в октябре 2015 года, показал, что воспитанники подготовительной группы детского сада (возраст 6-7 лет) имеют показатели физической подготовленности, не позволяющие выполнить нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне». Результаты педагогического тестирования 33 девочек и 44 мальчиков представлены в таблице в сравнении с нормативами ГТО первой ступени (возраст 6-8 лет).

Таблица 1

Результаты тестирования по нормативам ГТО дошкольников 6-7 лет  
(октябрь 2015 г.)

Контрольное испытание	Пол	Нормативы знаков отличия			Результаты чистинских дошкольников (X±m)
		Бронза	Серебро	Золото	
Бег 30 метров (сек)	М	6,9	6,7	5,9	7,61±0,20
	Д	7,2	7,0	6,2	7,91±0,21
Челночный бег 3*10 (сек)	М	10,4	10,1	9,2	9,51±0,22
	Д	10,9	10,7	9,7	9,77±0,20
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	М	5	6	13	7,00±0,85
	Д	4	5	11	7,78±1,31
Прыжок в длину с места (см)	М	115	120	140	110,00±6,05
	Д	110	115	135	96,60±3,24
Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз)	М	2	3	4	1,14±0,39
	Д	2	3	4	0,85±0,27

Ниже норматива бронзового знака ГТО оказались средние показатели дошкольников в тестах «Бег 30 метров с высокого старта» (быстрота), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности), «Метание мяча в цель» (скоростно-силовые и координационные способности). Следует отметить, что тест «Метание в цель» с рекомендуемого расстояния 6 метров не сумел выполнить ни один ребенок, это упражнение доступно лишь с расстояния 3-4 метра. Мы предположили, что возможной причиной невыполнения тестов являются низкая степень обученности двигательным действиям, составляющим основу испытаний комплекса ГТО (например, прыжки, метание), а также недостаточные показатели координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей, что согласуется с данными других исследователей [5; 6]

Для проверки гипотезы о наличии взаимосвязи степени обученности двигательным действиям и результатами контрольных испытаний в тестах ГТО (прыжок в длину) и оценочных упражнений, рекомендуемых программой ДОУ мы подвергли экспериментальные данные корреляционному анализу. Было установлено, что показатели технической подготовленности у девочек по данным экспертного оценивания метательного навыка имеют высокую связь ( $r=0,97$ ) с результатами в метании медицинбола весом 1 кг на дальность. У мальчиков значение коэффициента корреляции данных переменных ( $r$ ) составило 0,57 (связь умеренная). Это позволяет предположить, что для улучшения результата в метании девочек необходимо обучить метанию на точность и на дальность, а мальчикам следует совершенствовать скоростно-силовые качества. Значения коэффициентов корреляции ( $r=0,95-0,96$ ), полученные при изучении зависимости результатов тестирования в прыжках в длину и оценки техники прыжков, указывают на необходимость целенаправленного развития координации движений и скоростно-силовых способностей дошкольников обоих полов.

Полученные данные были положены в основу экспериментальной модели физкультурно-спортивной деятельности дошкольников в рамках проекта «Учись прыгать, бегать и метать, основная идея которого состоит в повышении общей физической подготовленности детей дошкольного возраста средствами базовых видов спорта с использованием предметно-пространственной развивающей среды и инфраструктуры ДОУ.

Образовательная область «Физическое развитие» включает учебную работу по физическому воспитанию в соответствии с комплексной образовательной программой ДОУ «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Веракса); дополнительные занятия во второй половине дня; работу с родителями и рекреационные мероприятия.

В соответствии с основной идеей инновационного проекта наполнением дополнительных занятий во второй половине дня является «Школа основных движений», состоящая из «Школы мяча» и «Школы бега и прыжков» с направленностью на техническую (освоение двигательных навыков бега, прыжков, метаний) и физическую (развитие двигательных способностей, определяющих уровень основных физических качеств – выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости) подготовку дошкольников к сдаче нормативов I степени ГТО.

Классическая «Школа мяча» (Валькова Л.Л., Шивринская С.Е., 2012) предполагает освоение движений с мячом и изучение доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр – волейбола, баскетбола, футбола. По нашему мнению, выполнение доступных для дошкольников упражнений раздела «Толкания и метания» легкой атлетики будет способствовать как становлению техники двигательных действий, так и развитию координационных и скоростно-силовых способностей детей дошкольного возраста.



«Школа бега и прыжков» может быть реализована средствами беговых и прыжковых дисциплин легкой атлетики, также при наличии условий (наличие снежного покрова, инвентаря и снаряжения) могут с успехом использоваться средства дисциплин лыжного спорта, в частности, лыжных гонок.

В ходе педагогической практики бакалавров в течение 6 недель в феврале-марте 2016 года отдельные фрагменты методики были апробированы с воспитанниками подготовительной группы МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 22» г. Чита.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности дошкольников в течение констатирующего эксперимента( $X \pm m$ )

Моторные тесты	Пол	Исход.	Итог	Достоверность различий	Темпы прироста, %
Прыжок в длину с места, м	Д	65,27±7,36	80,36±7,50	t=1,81; p=0,09	20,72
	М	71,85±7,36	85,14±6,66	t=1,15; p=0,29	16,92
Метание медицинбола, м	Д	1,51±0,15	2,53±0,19	t=3,77; p=0,003	80,56
	М	2,01±0,14	2,44±0,17	t=1,70; p=0,14	19,23

Положительная динамика в течение шести недель педагогического эксперимента отмечается как у мальчиков, так и у девочек, темпы прироста исследуемых показателей превышают 15 %, что свидетельствует об эффективности применяемых педагогических средств в сочетании с естественными факторами среды и естественными процессами роста и развития детского организма. Однако статистически значимые внутригрупповые различия средних зафиксированы лишь в метании набивного мяча (медицинбола) на дальность у девочек. Нам видится, что именно недостаточная обученность технике метания является причиной неудовлетворительных показателей в данном контрольном упражнении.

#### Литература

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. –108 с.
2. Горбатовская Н.И. Повышение двигательной активности у младших школьников через подготовку и сдачу норм ГТО/ Н.И. Горбатовская // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: опыт прошлого, взгляд в будущее: сб. науч. трудов Всеросс. науч.-практ. конф., 3 июня 2015 г. / Под общ. ред. доц. А.А. Шахова. – Елец: Елецкий государственный университет, 2015. – С.13-16.
3. Лосев В.Ю. К вопросу о решении проблем физического воспитания детей в образовательных учреждениях / В.Ю. Лосев // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: матер. X Междунар. науч.-практ. конф. – 2011. – Том 2. – С. 114 - 115.

4. Пензуллаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий / Л.И. Пензуллаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

5. Синявский Н.И. Мониторинг физической подготовки детей дошкольного возраста к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, А.А. Камартдинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 6 (124). – С. 177-182.

6. Срулевич Д.В. Готов к труду и обороне? / Д.В. Срулевич // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т; отв. ред. Е.И. Овчинникова. – Чита, 2014. – С. 26-28.

7. Ярцева Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н.В. Ярцева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С. 204-206.

УДК 796

Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, 6600131, г. Красноярск, ул.Рокоссовского, 20, pan\_69@mail.ru

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, профилактика наркомании

**Аннотация.** Рассматривается проблема здорового образа жизни в студенческой среде посредством физической культуры и спорта. Решение этой проблемы способствует снижению употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения среди студентов

Вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования основ здорового образа жизни, профилактики наркомании в студенческой молодежной среде в настоящее время приобретают важное значение.

Проблема употребление наркотиков, алкоголя, табака в студенческой среде весьма актуальна, волнует педагогов, врачей, психологов, общественных деятелей. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи возраста от 16 до 25 лет.

К сожалению, приходится констатировать тот факт, что в молодежной среде показатели мифологизации отношения к наркотикам весьма высоки, у молодежи наблюдается некоторая романтизация среды потребителей

наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне самого низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Как нам кажется, нельзя забывать, что обучающиеся вузов силовых ведомств, правоохранительных органов в подавляющем своем большинстве относятся к молодежному возрасту, и, к сожалению, и в данных вузах бывают случаи употребления алкоголя, не говоря уже о таком бедствии, как курение.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту [1, с. 191].

Таким образом, в настоящее время назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек).

Ведущими специалистами в области теории и методики физического воспитания доказано, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечнососудистых заболеваний, диабета, ожирения и т.д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курения, наркомании, токсикомании и т.д.).

На наш взгляд, в качестве приоритетного направления по привитию обучающимся вузов правоохранительных органов основ здорового образа жизни, профилактики наркомании, алкоголизма и курения должна заниматься целенаправленная пропаганда физической культуры, формирование осознанной необходимости в занятиях физической культурой и спортом, причем не только на учебных занятиях по физической подготовке (или физической культуре), но и в значительной мере – самостоятельно.

Как нам кажется, пропагандистские усилия нужно направлять, в том числе, и на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия физкультурой и спортом в досуговой и внеучебной деятельности. Большое значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, только за последние два года в Сибирском юридическом институте ФСКН России прошли встречи обучающихся с такими выдающимися спортсменами, как П.А. Ростовцев, Е.Р. Устюгов, Д.Н. Носов. Во время данных бесед курсанты показывали неподдельный интерес к затрагиваемым в ходе диалогов проблемам здорового образа жизни, спортивного режима, задавали вопросы о допинге в спорте, о личном отношении бывших знаменитых спортсменов к курению и алкоголю.

По нашему мнению, в целях привлечения обучающихся вузов правоохранительных органов к занятиям физической культурой и спортом, основам формирования здорового образа жизни, преподавателям кафедр физической подготовки необходимо более активно использовать возможности Интернета, в том числе, например, при проведении лекционных или семинарских занятий по дисциплине «Физическая подготовка».

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно курсанту или студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, в Сибирском юридическом институте ФСКН России огромное значение уделяется пропаганде здорового образа жизни среди профессорско-преподавательского состава и обучающихся института, профилактике наркомании среди учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования Дивногорска, Сосновоборска и Красноярска.

На базе Сибирского юридического института ФСКН России активно развивает свое направление антинаркотическое волонтерское объединение, работа которого направлена на пропаганду ценностей здорового образа жизни и формирование в молодежной среде негативного отношения к употреблению запрещенных веществ, в том числе средствами физической культуры и спорта.

В течение 2015 года в антинаркотической работе приняло участие 273 курсанта и студента общеправового факультета, факультета подготовки иностранных специалистов.

На территории института были проведено более 50 антинаркотических мероприятий, активисты волонтерского движения проводили антинаркотические акции и спортивные праздники, эстафеты в оздоровительных лагерях, школах, профессиональных училищах, колледжах, лицеях, в центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей при ГУ МВД России по Красноярскому краю.

Безусловно, участие в подобных мероприятиях не проходит бесследно и дает возможность на создание проектов в рамках института. Общение и работа с активной творческой молодежью отражается в самых благоприятных аспектах, позволяет развиваться и в последующем привлекать других обучающихся к различным видам деятельности как интеллектуального, познавательного, так и физкультурно-оздоровительного характера.

Таким образом, включаясь в антинаркотическую деятельность, курсанты и студенты института приобретают необходимые профессиональные знания и опыт проведения системной антинаркотической работы, способ-

ствующей приобщению молодежи к ценностям здорового образа жизни. Уже сегодня они готовы противостоять современным вызовам наркообстановки и вести активную профилактическую работу среди молодежи, в том числе средствами физической культуры и спорта.

#### Литература

1. Дутов С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи / С.Ю. Дутов // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. – 2012. – № 10 (114).

2. Панов, Е.В. Физическое воспитание как один из компонентов становления личности сотрудников органов наркоконтроля / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушений в сфере легального и нелегального оборота наркотиков: материалы XVII международной научно-практической конференции (17–18 апреля 2014 г.) : в 2 ч. / отв. ред. И.А. Медведев; СибЮИ ФСКН России. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. – Т.1.

УДК 796.092

Панов Евгений Валентинович, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки;

Леванова Светлана Олеговна, курсант 3 курса факультета правоохранительная деятельность,

Сибирский юридический институт ФСКН России,  
Россия, 6600131, г. Красноярск, ул.Рокоссовского, 20,  
pan\_69@mail.ru

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

**Ключевые слова:** комплекс ГТО, правоохранительные органы, уровень физической подготовленности, физическое развитие.

**Аннотация:** В статье раскрываются вопросы становления и развития Всероссийского комплекса ГТО в России, показаны роль и значение комплекса ГТО в системе правоохранительных органов в настоящее время.

В наше время проблема повышения физической активности людей различного возраста, социального положения, разных профессий стала наиболее актуальна. Из официальной статистики анализа продолжительности жизни у граждан Российской Федерации, исследования уровня их физической подготовленности, трудоспособности, видно, что данные статистические показатели падают год за годом. В связи с данной проблемой на правительственном уровне был поднят вопрос о необходимости повышения уровня физического воспитания у граждан. Правительством Российской Федерации для оценки физической подготовленности населения было принято решение о необходимости введения единого критерия – Всерос-

сийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Все вышесказанное в полной мере относится и к представителям силовых структур – министерства обороны Российской Федерации, министерства внутренних дел России и др.

Появление комплекса ГТО относится к тридцатым годам XX века. Именно тогда комплекс ГТО стал нормативной основой системы физического воспитания населения всей страны.

Комплекс ГТО сыграл огромное значение для патриотического воспитания советских людей в годы Великой Отечественной войны, когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения. Именно сдача норм комплекса ГТО помогла советским людям в кратчайшие сроки овладеть навыками военной подготовки, стать хорошими снайперами, разведчиками, летчиками, специалистами в других областях военного дела.

В 1972 году в Советском Союзе был принят новый комплекс ГТО, который позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Возрождение комплекса ГТО в России в современном формате произошло в 2013 году, когда во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», был утвержден состав рабочей группы, в которую вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров [3].

После долгой и кропотливой работы рабочей группы был издан Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющий о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года [1].

В соответствии с данным указом, Правительством РФ совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ был разработан и утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) регламентируется рядом нормативно – правовых актов:

1. Распоряжение Правительства от 30.06.2014 года № 1165-р. Оно содержит план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского комплекса ГТО в нашей стране.

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [2].

В данном Постановлении указывается, что целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Методические рекомендации закрепляют наиболее эффективный порядок тестирования физической подготовленности населения, как в летний, так и в зимний период. В рекомендациях оговаривается, что выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке.

Все мы являемся свидетелями того, что сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новых условиях и новой форме. Тысячи людей пробуют свои силы в сдаче норм ГТО, получают заряд бодрости, здоровья, подтверждают свое спортивное мастерство, получая значки и удостоверения о сдаче норм ГТО различных степеней.

Отрадно отметить, что в Красноярском крае центр по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в апреле 2015 года занял первое место в конкурсе «Займись спортом! Навстречу комплексу ГТО», реализовав лучший проект по пропаганде физической культуры и спорта среди детей и молодежи.

Говоря про комплекс ГТО в системе правоохранительных и силовых ведомств, необходимо отметить, что буквально в каждом из них физической подготовленности сотрудников и членов их семей уделяется достаточно пристальное внимание, что видно из проводимых в последнее время спортивных мероприятий различного формата и направленности. Так, например, 7-10 августа 2014 года на Поклонной горе в Москве прошел 10 Форум ГТО, в котором приняло участие 2642 человека, в том числе и представители различных силовых структур и ведомств. 1816 человек успешно сдали нормы ГТО, из них 671 – на золотой значок, 1000 – серебряный, 145 – бронзовый.

В ноябре 2015 года в г. Москве проходили международные соревнования по многоборью ГТО среди команд стран – участниц ОДКБ, высших учебных заведений силовых структур и высших учебных заведений спортивного направления. В соревнованиях приняло участие 22 команды, среди которых были команды из Беларуси, Казахстана, Таджикистана, Кыргызстана, России. Общая численность спортсменов составляла около 200 человек. Силовые структуры представляли министерство обороны Российской Федерации, внутренние войска МВД России, ГУ МВД России по г. Москве, Федеральная служба судебных приставов Российской Федерации, ФСКН России и др. Следует отметить тот факт, что на столь представительных соревнованиях принимали участие и два курсанта СибЮИ ФСКН России, вошедшие в состав команды ФСКН России. Они достойно

выступили на данном спортивном мероприятии, что позволило команде ФСКН России занять 4 место среди 8 команд силовых ведомств.

В Сибирском юридическом институте ФСКН России сдаче норм комплекса ГТО также уделяется значительное внимание. Так, например, в июле 2014 года более 60 курсантов и студентов института пробовали свои силы в сдаче норм ГТО в прыжках с места, подтягивании на перекладине, беге на 100 метров, проверяли свою гибкость в наклоне туловища вперед. Справедливости ради надо отметить, что если **в** упражнениях на выносливость, силу и быстроту подавляющее большинство обучающихся легко сдали нормы на золотой значок комплекса, то именно в упражнении на гибкость обнаружилось слабое место наших курсантов и студентов.

В сентябре 2015 года свои силы в сдаче норм ГТО пробовали уже сотрудники института различных возрастных групп, начиная с 25 лет и заканчивая ветеранами института. Спортивное мероприятие проводилось в форме соревнований среди 7 коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка красноярского общества «Динамо». Практически все сотрудники института стали победителями и призерами в отдельных видах соревнований, а сборная команда института в возрастной категории 25-39 лет заняла 3 место. В возрастной категории старше 40 лет сборная команда института поднялась на верхнюю ступень пьедестала почета, что, безусловно, говорит о значимости физической культуры и спорта в СибЮИ ФСКН России.

Безусловно, в СибЮИ ФСКН России работа по внедрению комплекса ГТО на этом не будет закончена. Уже летом и осенью 2016 года подавляющее большинство обучающихся и сотрудников института будут сдавать нормы ГТО, и мы уверены, что большинство сдающих получат свои заслуженные золотые и серебряные значки.

Таким образом, можно сделать вывод, что возвращение комплекса ГТО в Россию позитивно встречено большинством россиян, оно востребовано временем и социальными факторами [4]. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Хотелось бы верить, что реализация принципов комплекса ГТО вскоре инициирует как прогресс в развитии российского спорта, так и будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности практически всех слоев населения нашей страны, в том числе и представителей силовых структур.

#### Литература

1. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 года № 172.
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».
3. История ГТО. URL: <http://www.ipc39.ru/gotov-k-trudu-i-oborone/istoriya-gto.html>.
4. История ГТО. URL: <http://www.gto.ru/history>.



## **ЗАВИСИМОСТЬ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗРАСТОЙ КАТЕГОРИИ 30-40 ЛЕТ**

**Ключевые слова:** старение организма, двигательная активность, физические тренировки.

**Аннотация.** В статье обосновывается снижение отрицательных воздействий процесса старения в результате занятий физическими упражнениями.

подавляющее большинство населения России пока не осознает необходимость в занятиях физическими упражнениями. У основной массы населения после двадцатипятилетнего возраста резко снижается двигательная активность, происходит ухудшение физического состояния. Как средства физической подготовки могут повлиять на этот процесс? Вредят ли физические упражнения в зрелом и старшем возрасте?

Главными факторами, влияющими на резкое снижение двигательных показателей являются:

- 1) малоподвижный образ жизни;
- 2) переедание;
- 3) вредные привычки (курение, частое употребление спиртных напитков).

У людей ведущих малоподвижный образ жизни наблюдается увеличение количества подкожного жира и значительное уменьшение мышечной массы.

С возрастом снижение выносливости во многом обусловлено ухудшением центрального и периферического кровообращения, но у активно занимающихся физическими упражнениями этот процесс менее выражен. Снижение максимального потребления кислорода с возрастом происходит в результате уменьшения двигательной активности (физической бездеятельности). Уменьшение выносливости, аэробных возможностей (способность потреблять и утилизировать кислород во время мышечной деятельности), функции сердечнососудистой системы обусловлены, в большей мере, пониженной двигательной активностью, а не процессом старения.

Имеются данные, что у регулярно занимающихся физическими упражнениями этот процесс менее выражен. Занятия физическими упраж-

нениями в зрелом возрасте снижает степень ухудшения эластичности легких и грудной клетки. В результате этого у возрастных атлетов легочная вентиляция лишь немного понижена. Тренировка, направленная на развитие выносливости, в одинаковой степени влияет на физически здоровых людей разного уровня подготовленности, возраста и пола.

После 30 лет чистая масса тела уменьшается в результате сокращения мышечной и костной массы, но физическая тренировка позволяет «задерживать» протекание этих процессов в организме. Уровень силы человека, необходимой для осуществления повседневной деятельности, не меняется на протяжении всей жизни. Вместе с тем уровень максимальной силы, превышающий уровень силы, нужной для осуществления повседневной деятельности, с возрастом постепенно снижается.

С возрастом, силовые возможности уменьшаются в результате снижения объема мышечной массы и уровня двигательной активности. Это обусловлено, главным образом, пониженным белковым синтезом вследствие процесса старения и сокращения числа быстросокращающихся двигательных единиц.

Регулярные физические тренировки и ежедневная двигательная активность не остановят процесс биологического старения, они могут лишь уменьшить его многочисленные отрицательные воздействия на физическую работоспособность человека. Регулярное выполнение силовых упражнений позволяет занимающимся в зрелом возрасте показывать лучшие результаты, чем у большинства физически неактивных молодых людей.

Несмотря на отрицательные воздействия процесса старения люди, ведущие активный образ жизни, постоянно занимающиеся физическими упражнениями, способны показывать высокие результаты в физической подготовке. Отмечено, что в зрелом возрасте человек способен адаптироваться к тренировочным занятиям, направленным на развитие силы и выносливости. Процесс старения не нарушает способность увеличивать мышечную силу и не влияет на мышечную гипертрофию. С возрастом силовые показатели снижаются, но под влиянием регулярных тренировок эти изменения могут быть незначительными.

В наибольшей степени после 30 лет ухудшаются показатели, характеризующие развитие быстроты, это связано с уменьшением количества быстросокращающихся волокон, ухудшением эластичности связок, снижением мышечной массы. В среднем возрасте (35-50 лет) необходимый уровень быстроты следует поддерживать упражнениями беговой и силовой направленности, а также спортивными играми.

Сохранение гибкости позвоночника и подвижности суставов достигается в результате занятий физическими упражнениями, связанными с растягиванием, расслаблением мышц и связок.

В связи с выше изложенным следует, что:

- большинство изменений, обусловленных процессом старения, происходит вследствие снижения уровня двигательной активности;
- у людей зрелого возраста, занимающихся физическими упражнениями, большая часть возрастных изменений менее очевидна;
- регулярные физические нагрузки не могут остановить процесс биологического старения, однако снижают степень его воздействия на мышечную деятельность;
- интенсивные занятия физическими упражнениями несут риск для занимающихся зрелого возраста только в случае не соблюдения ими основных закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки.

УДК 796:005.591.6

Покацкий Александр Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры теории физической культуры,  
Бурятский государственный университет,  
Россия, Республика Бурятия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, д.24а,  
pokackiy2012@mail.ru

## **ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Ключевые слова:** студенты; нормы ГТО; физическая подготовленность; физическая культура.

**Аннотация.** В статье рассматривается состояние физической подготовленности студентов вуза и их готовность к выполнению норм комплекса ГТО. Определяются сильные и слабые стороны в развитии отдельных физических качеств.

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке современных студентов. Исследования состояния здоровья современной молодежи показало на снижение у студентов показателей уровня развития физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности. Данные исследования говорят о необходимости поиска новых подходов, технологий и комплексов актуализации и совершенствования программного и методического содержания физического воспитания современных студентов и особенно девушек.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)». В нем говорится о необходимости дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, реформирования системы физического воспитания всех слоев

населения. В контексте данных преобразований в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

В связи с данным посылом Президента, проектирование обще прикладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи, актуализация студентов на сдачу норм комплекса «ГТО», является важной социально-педагогической задачей, решение которой позволит существенно повысить уровень физической подготовленности, военно-прикладной готовности, активизировать патриотическое воспитание, а также укрепить общее состояние здоровья молодых людей и в целом всей нации.

В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья молодежи является конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе. Внедрение современного комплекса ГТО открывает широкие возможности оценивания показателей физической подготовленности. Использование норм комплекса ГТО позволяет наблюдать за индивидуальной динамикой показателей физической подготовленности индивидуума на протяжении его активной жизнедеятельности, что имеет существенное значение в последующей выработке рекомендаций к двигательному режиму тестируемого.

Исходя из выше сказанного, целью исследования явилось определение уровня физической подготовленности студентов, применяя нормативы комплекса ГТО.

Объектом исследования явилась физическая подготовленность студентов 18-29 лет.

Предметом исследования – показатели физической подготовленности студентов.

Исследование было проведено со студентами 1 курса Бурятского института инфокоммуникаций Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики в г. Улан-Удэ.

Всего в исследовании приняло участие 90 студентов 1 курса: 60 юношей и 30 девушек.

Студенты сдавали нормативы комплекса ГТО VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет) по пяти обязательным тестам: бег на 100м; бег на 3 км (юноши) и 2 км (девушки); подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Результаты исследования и их обсуждение.

Виды испытаний, включенные в комплекс ГТО, позволяют определить уровень развития физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Таблица 1

Результаты выполнения норм ГТО (юноши)

Тесты	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не выполнили
Бег 100 м	18	33	5	4
Бег 3 км	25	12	6	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине	26	9	12	13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	20	20	12	8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	23	14	20	3

Таблица 2

Результаты выполнения норм ГТО (девушки)

Тесты	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не выполнили
Бег 100 м	12	5	4	9
Бег 2 км	17	5	2	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	10	5	3	12
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	6	12	10	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	6	11	5	8

После проведенного тестирования были проанализированы результаты по каждому виду испытаний (табл. 1 и 2).

В результате проведенных исследований было установлено, что среди юношей все виды испытаний выполнили: на «Золотой знак» – 15 студентов (25 %); на «Серебряный знак» – 10 студентов (16%); на «Бронзовый знак» – 9 студентов (15 %); не выполнили – 26 студентов (44 %).

В группе девушек были показаны следующие результаты: на «Золотой знак» все виды испытаний выполнили 11 студенток (38 %); на «Серебряный знак» – 4 студентки (14 %); на «Бронзовый знак» – 2 студентки (7 %); не выполнили – 12 студенток (42 %).

Анализ результатов физической подготовленности показал, что у юношей, из всех показателей наиболее развиты скоростные способности – 56 студентов (94 %) справились с нормативом и только 4 испытуемых (6 %) не выполнили. Гибкость – 52 студентов (86 %) имеют средний и выше среднего уровень развития и 8 испытуемых (14 %) – низкий. Силовые способности – 47 испытуемых (78 %) выполнили нормативы, и 13 студентов (22 %) показали неудовлетворительные результаты. Выносливость – 43 испытуемых (72 %) выполнили и 17 студентов (28 %) показали результаты ниже нормы. Скоростно-силовые качества – 57 студентов (95 %) показали высокие и средние результаты и только у 3 испытуемых (5 %), данный показатель имеет низкий уровень развития.

У девушек наиболее развита – гибкость – 28 студенток (93 %) выполнили нормы ГТО и только 2 испытуемые (7 %) не справились с данным нормативом. Следующий показатель – силовые способности – 18 студенток (83 %) выполнили норматив, а 12 испытуемых (17 %) не оказались готовыми к его выполнению. Выносливость – 24 студентки (78 %) выполнили, 6 человек (22%) – не выполнили. Скоростные способности – 21 студентка (70 %) показали высокие результаты, тогда как для 9 испытуемых (30 %) этот тест оказался не достижимым. Скоростно-силовые способности – 8 испытуемых оказались не готовыми к выполнению данного норматива, тогда как для 22 студенток он оказался по силам.

Таким образом, уровень физической подготовленности студентов I курсов по общим результатам выполнения нормативов комплекса ГТО характеризуется средними показателями. Из всех испытуемых выполнили нормы ГТО: юноши – 34 человека (56 %), девушки – 17 студенток (57 %) , тогда как не справились с нормативами соответственно 26 (44 %) юношей и 13 (43 %) девушек.

Анализ уровня развития отдельных показателей двигательных качеств показал, что у девушек наиболее развита гибкость (93 %), тогда как скоростные и силовые способности находятся на низком уровне. У юношей, скоростные скоростно-силовые способности развиты достаточно хорошо (94 %), а выносливость и силовые качества находятся на низком уровне.

Резюмируя выше изложенное можно сделать заключение, что для успешного выполнения норм комплекса ГТО по данной возрастной группе необходима разработка новых методик комплексного развития физических качеств.

УДК [796.015.82: 796.42]: 378

Попов Сергей Ефимович, старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Уразбахт Анастасия Гаязовна, студентка фармацевтического факультета,  
Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного Восстания 1,  
nast-nya@yandex.ru

## **ОТБОР В СПОРТИВНУЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКУЮ СЕКЦИЮ ВУЗА НА ОСНОВЕ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БАЗОВОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ**

**Ключевые слова:** методика отбора, адаптация, дифференцирование, базовая спортивная подготовка, специализированная подготовка, неадаптированные спортсмены.

**Аннотация.** Основываясь на критерии спортивного отбора и ориентации спортсменов и физкультурников довузовского периода, в предлагаемой статье определяется дифференцирование студенток-легкоатлеток ИГМУ на несколько групп по степени их спортивной квалификации, уровню физической подготовки и генетической предрасположенности организма к занятиям спортом. В зависимости от уровня адаптации студенток к занятиям лёгкой атлетикой разрабатывается учебно-методический план на годовой и многолетний периоды подготовки.

### **Методика отбора, спортивная ориентация и уровень привлечения к занятиям лёгкой атлетикой до поступления в ВУЗ.**

В практике спортивного отбора стал общепризнанным термин «спортивные способности». Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможности прогрессивного развития. К числу важнейших предпосылок спортивных успехов относятся биологические факторы: генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, темпы биологического созревания и т.д. В основу отбора способных и одарённых детей в спортивные школы положены как психолого-педагогические, так и морфофункциональные предпосылки. Найти критерий для отбора – одна из важнейших задач, определяющих привлечение подростка к занятиям спортом.

Отбор – это первый, предварительный этап выявления качеств, необходимых спортсмену для прогрессирования в пору его зрелости. В условиях развития современного спорта отбор не является одноразовой процедурой, это процесс систематического всестороннего изучения и выявления задатков и способностей у детей и подростков, который в ряде случаев растягивается на 2-3 года (возраст 10-13 лет). Данный процесс следует приурочивать к массовому вовлечению детей к занятиям спортом. За 2-3

года на основе динамики роста показателей физической подготовленности, выполнения контрольных нормативов комплектуются группы спортивной специализации. Следующий этап отбора – определение способностей к узкой спортивной специализации (спортивная ориентация), продолжается в течение 2-3 лет и более (возраст подростков – 14-16 лет). Конечной целью этого этапа является обеспечение оптимально возможных высоких показателей уровня подготовленности в избранном виде лёгкой атлетики.

### **Критерии отбора молодёжи в возрасте 16-18 лет к занятиям лёгкой атлетикой в медицинском ВУЗе.**

На основе многолетних наблюдений и ведении тренировочного процесса в круглогодичном цикле (охватывается период с 2000 по 2016 год) тренером-педагогом было сделано следующее заключение: студенты медицинского ВУЗа, начиная заниматься в секции лёгкой атлетики, подразделяются на 3 группы в зависимости от адаптационных возможностей организма.

### **Первая категория студентов, привлекаемых к занятиям лёгкой атлетикой в медицинском ВУЗе.**

К этой категории студентов относятся спортсмены, имеющие базовую спортивную подготовку со специализированным направлением, даже если у них был некоторый перерыв в тренировочном процессе перед поступлением в ВУЗ. Студенты имеют уровень I-II спортивного разряда и минимальные издержки в плане адаптации к тренировочному процессу, как в физиологическом, так и в психологическом отношении. Данная категория студентов, по наблюдениям тренера, является адаптированной к занятиям лёгкой атлетикой в ВУЗе. Такие студенты легче переносят физические нагрузки на тренировочных занятиях и быстро восстанавливаются. Они преимущественно находятся в хорошем психологическом и физиологическом состоянии: успевают освоить учебный материал, полноценно отдохнуть, своевременно сдают зачёты, не пропускают тренировок. Данная категория спортсменов, как правило, достигает высокого уровня спортивной квалификации не в ущерб учёбе.

Например, Щербинина Дарья, студентка медико-профилактического факультета достигла с 1 по 6 курс результатов уровня кандидата в мастера спорта на дистанциях 1500 и 3000 метров. Студентка хорошо училась, после тренировочных занятий быстро восстанавливалась, состояла на учёте во врачебно-физкультурном диспансере. Совместно с тренером и врачами вёлся эффективный тренировочный и восстановительный процесс, что в итоге дало положительные результаты: спортсменка к 5 курсу заняла II призовое место в соревнованиях на Сибирском Федеральном округе в беге на 10000 метров.

Эта категория спортсменов в количественном содержании очень ограничена, в ВУЗ поступает примерно один спортсмен высокого уровня квалификации в 5-7 лет. Помимо выше упомянутой спортсменки, к ним отно-



сятся Валерий Стародубцев, бегун на средние дистанции, и Евгений Пальчиков, толкатель ядра, оба выпускники нашего ВУЗа. В данный период времени в команде тренируется спортсменка Пашкова Екатерина, которая прошла базовую подготовку в школе Олимпийского резерва перед поступлением в ВУЗ. Пашкова Екатерина, студентка 2 курса фармацевтического факультета, имеет хорошие показатели по учёбе и, занимаясь в секции лёгкой атлетики, добилась высоких результатов: неоднократно становилась призёром чемпионатов области и г. Иркутска в беге на средние и длинные дистанции.

### **Вторая категория студентов, привлекаемых к занятиям лёгкой атлетикой в медицинском ВУЗе.**

К данной категории относятся студенты, имеющие базовую физкультурную подготовку (занятия физкультурой 2-3 раза в неделю в школе) и частичную специализированную подготовку в спортивных школах. Эта категория студентов считается адаптированной для занятий лёгкой атлетикой в ВУЗе. Уровень подготовки варьирует от III до I спортивных разрядов. Студенты при этом хорошо учатся, имеют сбалансированный режим дня, посещают тренировочные занятия от 2 до 4 раз в неделю. Отличие от первой категории заключается в том, что эти студенты могут делать перерывы в тренировочном процессе в период сессии, летних каникул, но в целом они поддерживают свою спортивную подготовку в течение всего календарного года на достаточно высоком уровне.

Например, Захарова Наталья занималась лёгкой атлетикой с 2005 по 2011 год, посещала тренировочные занятия в среднем 4 раза в неделю, училась на отлично, выполнила норматив кандидата в мастера спорта в беге на 100 метров. По ходу тренировочного процесса у студентки были перерывы в период сессии и летних каникул, но она не снижала уровень своей спортивной квалификации, занимаясь самостоятельно.

К данной категории спортсменов сборной команды ИГМУ относится своего рода «костяк» команды: Тараканова Татьяна – бег на 400 метров, Палкина Анастасия – бег на 100 метров, Дементьев Константин – бег на 100 метров, Песикова Анна – бег на 100 метров. Данные студенты были образцом нашей легкоатлетической команды, как в учёбе, так и при занятиях спортом. Благодаря этой категории студентов в прошлые годы (2003-2005 год, 2008 год, 2010 год, 2012 год и нынешний 2016 год) команда добивалась успеха в соревнованиях по кроссу и в личных соревнованиях на различных дистанциях.

### **Третья категория студентов, привлекаемых к занятиям лёгкой атлетикой в медицинском ВУЗе.**

Эта категория студентов, приходящих в спортивную секцию, является не адаптированной по причине низкого уровня занятиями физической культурой в общеобразовательной школе. Уроки физкультуры у данных студентов до поступления в ВУЗ велись в школе один раз в неделю и, воз-

можно, в некоторые периоды времени не велись, чисто по техническим или организационным причинам. Но у определённой группы подростков имелись генетические предпосылки к занятиям спортом, и не только в лёгкой атлетике. В нашем виде спорта тренером было отмечено, что в медицинский ВУЗ время от времени поступают студенты, имеющие отличные показатели физической и функциональной подготовленности. На контрольных тестированиях в начале учебного года такие студенты показывают великолепные показатели по физическим качествам: быстрота, гибкость, выносливость и сила.

К таким спортсменам можно отнести Ступину Викторию, Усову Наталью, студенток лечебного факультета; Мордвину Евгению, Котельникову Екатерину, Демченко Екатерину, студенток педиатрического факультета; Иванову Юлию, Опарину Екатерину, студенток стоматологического факультета. Такие студенты, обучаясь в ВУЗе с хорошими показателями по основным предметам, имели определённые риски при занятиях лёгкой атлетикой. Тренеру приходилось предпринимать немало психолого-педагогических, методических и медико-биологических решений по ведению тренировочного процесса. Например, Демченко Екатерина, имея отличные показатели физической подготовленности, в 2008 году на Минздраве России среди медиков по лёгкой атлетике заняла 2 место (общий зачёт 500 м, 100 м, прыжок в длину). При этом по медико-биологическим показателям и по рекомендациям областного врачебно-физкультурного диспансера ей вводились определённые ограничения по углублённым занятиям лёгкой атлетикой. Причиной данной ситуации являлось неудовлетворительное ведение уроков физической культуры в школе в 10-11 классе и проблемный общий и местный иммунитет студентки.

**Заключение.** Материалы, изложенные в данной статье, подлежат дальнейшему исследованию, по данной тематике будет издаваться методическое пособие. Основываясь на дифференцировании студентов по вышеизложенным категориям отбора, тренер-методист оптимально планирует круглогодичный тренировочный процесс. Проведённые наблюдения дают возможность достигать определённых спортивных успехов, сохранять здоровье студентов и вести нормальный учебный процесс в таком сложном специализированном ВУЗе.

#### Литература

1. Чесноков Н.Н. Лёгкая атлетика / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 446 с. – С. 165-172.
2. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика / Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 672 с. – С. 50-52.
3. Фомин Н.А, Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с. – С. 195-199.
4. Спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. Чоговадзе А.В. и Бутченко Л.А. – М.: Медицина, 1984. – 384 с. – С. 146-148.

УДК 796

Разуваева Ирина Юрьевна, старший преподаватель кафедры физическая культура и спорт,  
Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности  
(Узбекистан),  
Республика Узбекистан, 100100, г. Ташкент, Яккасарайский р-н,  
ул. Шохджахон, 5,  
irina.razuvaeva.81@mail.ru

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ**

**Ключевые слова:** информационные технологии, образовательный процесс, гандбол, студенты.

**Аннотация.** Использование компьютерных технологий в физическом воспитании повышает их эффективность и способствует повышению познавательных потребностей обучающихся.

Спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания студентов. В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся, и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе. Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Спортивные игры являются наиболее из эффективных средств активного отдыха студентов.

Применение информационно-коммуникационных технологии в образовательном процессе и внедрение этой образовательной технологии в учебный процесс был опыт работы в этом направлении (на видео снимались, а затем и демонстрировались игры и тренировки команд тренеров-преподавателей), но это были разовые мероприятия. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в учебный процесс, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, к использованию информационно-коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения.

Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования компьютерных технологий в физическом воспитании носят, как правило, частный характер: создание баз данных спортсменов, мониторинг их

физического развития и физической подготовленности. Функциональные возможности современных компьютерных средств значительно опережают их применение в учебном процессе. Компьютер в обучении используется лишь тогда, когда он обеспечивает получение знаний и умений, которые невозможно или достаточно сложно сформировать при использовании традиционных технологий.

Компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить спортсмена в положение участника соревнований).

Часто применяемые компьютерные технологии в различных методах обучения на учебно-тренировочных занятиях:

- демонстрация материалов в виде презентаций, фотографий, плакатов, слайдов, схем, интернет – ресурсов, которые повышают наглядность изучаемых элементов (техника ведения, передач, бросков мяча). Включение таких материалов в структуру занятия не только повысит интерес обучающихся, поскольку практически все материалы ресурсов выполнены на высоком уровне, но и сэкономит время тренера-преподавателя на подготовку к данному занятию;

- показ видеотренировок, видео-образцов от лучших тренеров гандбольной школы и зарубежной (накоплена коллекция учебных дисков). Видеоролики, анимации иллюстрирующие пути решения изучаемых вопросов, не только не займут много времени, но и могут быть остановлены в любое удобное для тренера-преподавателя время;

- просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео); где происходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия каждого игрока в той или иной ситуации;

- наглядный показ идеальной и индивидуальной техники великих современных гандболистов, баскетболистов, волейболистов без компьютерных технологий просто невозможен;

- планирование занятий: отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривают интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатываются способы управления познавательной деятельностью воспитанников в ходе занятия.

- использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий на занятиях;

Современная материально – техническая база, имеет все возможности внедрения информационно-коммуникационных технологий в процесс обучения (ноутбуки, проекторы, диски, интерактивная доска).

Из опыта работы тренеров-преподавателей по теоретической и практической деятельности. Например: если по теме на занятии отрабатывается небольшой блок (например, совершенствование техники броска в прыжке),

применяется ноутбук, показ идёт 5-7 мин. В случае, когда изучаются, новые технико-тактические действия команды демонстрация идёт через видеопроектор в течение 20-30 минут с комментариями и стоп-кадром.

Безусловно, компьютер не заменит живое слово тренера, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися методическими средствами. Умелое использование компьютерных технологий на занятиях не только повышает их эффективность, но и способствует повышению познавательных потребностей обучающихся. Каждый тренер в состоянии распланировать свои занятия таким образом, чтобы использование компьютерной поддержки было наиболее продуктивным, уместным и интересным для воспитанников.

Как итог применения ИКТ в учебно-тренировочном процессе используется методическая разработка учебно-тренировочного занятия, отражающего опыт применения информационно-коммуникационных технологий и использования их в практической деятельности тренером-преподавателем.

В результате внедрения информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс, у меня на занятии которые применяла в учебно-тренировочном процессе технологию, повысились или удерживала на уровне показатели результативности достижений учащихся в спортивных соревнованиях.

Модернизация региональной системы образования обусловлена необходимостью нового подхода к образовательной деятельности: вместо простой передачи знаний, умений и навыков от преподавателя к студенту, обучающийся должен научиться действовать, чувствовать принимать решения, самостоятельно, контролировать и оценивать свои достижения.

#### Литература

1. Изаак В.И. Гандбол в вузе: Учебник для преподавателей и студентов неспециализированных вузов / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. – Ташкент, 2004. – 120 с.
2. Самсонова А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорта / Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22-26.
3. Селиванова Т.Г. Информационных технологий в образовании / Т.Г. Селиванова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч.конгр.: Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 332-333.
4. Смирнов Е.А. Использование информационных технологий для обработки и представления исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры и спорта / Е.А. Смирнов // Современные направления развития физической культуры, спорта и туризма: Мат. Всероссийской научно-практ. конф. – Саренса, 2012. – С. 181-184.

УДК: 796

Рыбина Людмила Дмитриевна, старший преподаватель кафедры Городского  
строительства и хозяйства,  
Афанасьева Наталья Евгеньевна, студент института архитектуры  
и строительства,  
Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
miss.natalia1997@gmail.com

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА АРХИТЕКТУРЫ И СТРОИТЕЛЬСТВА ИрННТУ**

**Ключевые слова:** профессионально важные качества, профессиональная подготовка, физическая культура.

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные профессионально важные качества, которыми должны обладать студенты Института архитектуры и строительства (ИАиС). На основе проведенного опроса среди студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрННТУ) выявлены типы оперативного мышления.

**Введение.** Совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда требуют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. Большую роль в обеспечении необходимого уровня профессиональной готовности и развитию профессиональных качеств играют физическая подготовленность, тренированность и работоспособность [1].

Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических, психофизических, психических качеств. Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности студентов, для повышения качества выпускаемых специалистов формируют и совершенствуют специфические физические качества. Они влияют на физиологические функции организма, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, которые необходимы для эффективного овладения конкретными профессиями [2].

Часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств,

имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности [3].

**Цель исследования** заключается в выявлении качества личности, необходимые для профессиональной деятельности инженера-строителя, и способы их развития.

**Организация и методы исследования.** В апреле 2016 года был проведен опрос среди студентов ИрННТУ ИАиС 2 и 3 курсов. Число респондентов составило 50 человек.

Так как профессионально важными психическими качествами инженеров-строителей является: оперативное мышление и внимание, мы предложили студентам пройти тесты для выявления типа оперативного мышления и уровня развития внимания [3].

**Результаты исследования и их обсуждение:**

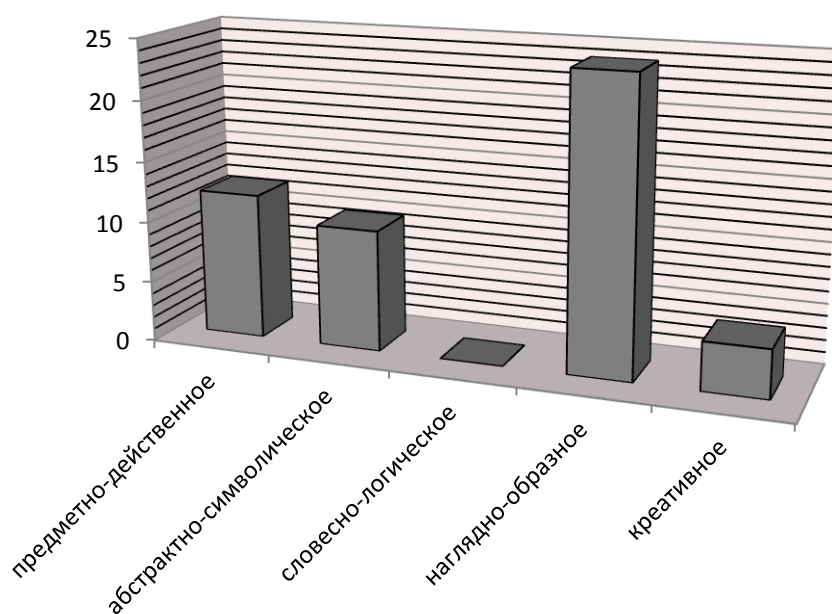


Рис. 1. Результаты теста на оперативное мышление

На рисунке 1 видно, что у 48 % студентов, прошедших тест на оперативное мышление [5], преобладает наглядно-образное мышление. Это мышление позволяет представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет.

У молодых людей (24 %) преобладает предметно-действенный тип мышления. Люди, у которых преобладает этот тип мышления, обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир.

Двадцати процентам студентов посчастливилось иметь абстрактно-символический тип мышления. Таким мышлением обладают многие уче-

ные – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Креативность – ничем не заменимое качество, мыслить творчески и находить нестандартные решения, и таких людей у нас 8 %.

Словесно-логическое мышление – это умение формулировать мысли и доносить их до окружающих, к сожалению ни у кого не преобладает этот тип мышления [5].

Также мы предложили студентам пройти небольшой тест на внимание (рис. 2) [6].

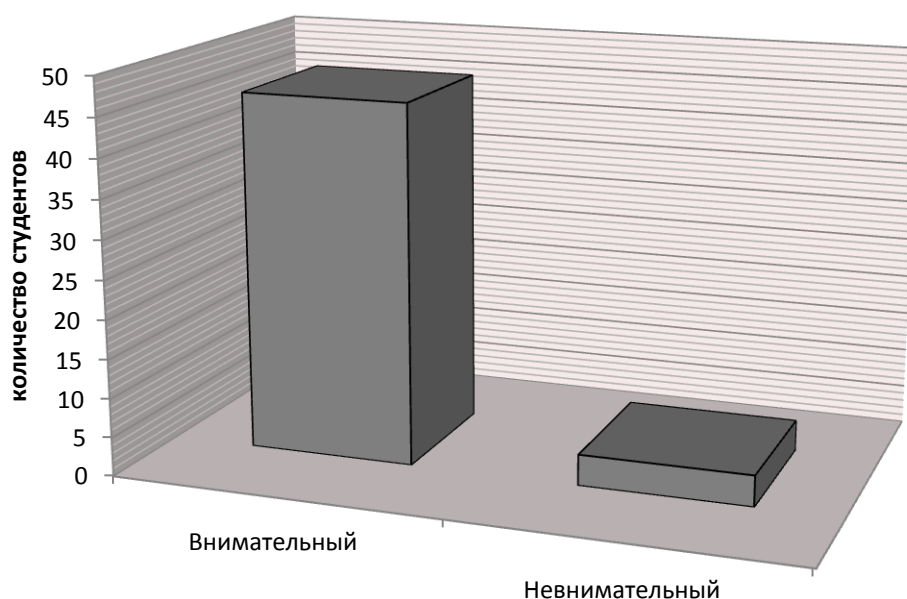


Рис. 2. Результаты теста на внимание

Из рисунка 2 видно, что с заданием справились 96 % студентов, а 4 % студентов оказались недостаточно внимательными. Основные параметры влияющие на уровень развития внимания – устойчивость и концентрация, а способы их развития – это различные динамические виды спорта, подвижные игры, решения головоломок и другое. Важно, чтобы эти занятия совпадали с вашими интересами, лишь тогда они будут эффективны.

**Выводы.** Благодаря современным методикам и формам физической культуры уровень подготовки специалистов становится выше. Регулярные занятия физической культурой позволяют студентам находиться в хорошей физической форме. Поддерживая общий тонус организма студентам легче справляться с учебной и повседневными делами.

Во время обучения в университете студент должен пройти курс профессионально-прикладной физической подготовки, в которой предусмотрены программы развития качеств личности и приобретения навыков и умений, необходимых для будущей профессии.



Приобретенные навыки и умения помогают не только в процессе трудовой деятельности, но и в повседневной жизни.

#### Литература

1. Исмянов В.В. Влияние подбора средств физической культуры на формирование психических качеств личности студентов железнодорожного вуза/ В.В. Исмянов, Л.Д. Рыбина // Вестник Сибирской академии права экономики и управления. – 2011. – №2 – С 69 – 70.
2. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учебное пособие для втузов / Р.Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985 . – 136 с.
3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / М.М. Колокольцев [и др.]. – Иркутск: Издательство ИрГТУ, 2013 – 302с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 266-279.
5. [http://nazva.net/logic\\_test9/](http://nazva.net/logic_test9/) (электронный ресурс). Дата обращения – 5.04.2016.
6. <http://www.topglobus.ru/test-na-vnimatelnost-psihologicheskij-test-besplatno-onlajn> (электронный ресурс). Дата обращения – 5.04.2016.

УДК 796

Смирнов Алексей Евгеньевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры философии, психологии и социально-гуманитарных дисциплин, Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110, aesmir@mail.ru

### **О «ТЕЛЕ» И «ДУХЕ» В САНКХЬЕ И ЙОГЕ (К СПЕЦИФИКЕ ВОСТОЧНЫХ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ)**

**Ключевые слова:** Тело, сознание, санкхья, йога, тренинг-технологии.

**Аннотация.** Статья на примере философских систем санкхьи и йоги освещает восточные представления о теле и сознании, оказавшие существенное влияние на формирование тренинг-технологий. Автор показывает, что тело на Востоке мыслится неотделимым от сознания; сознание в этом смысле не является чем-то абсолютным, но частью тела. Множественные сложные отношения между телом и сознанием, получившие в восточных религиозно-философских системах объективацию в виде энергетических каналов, центров и т. д., активно привлекаются для формирования необходимых телесных навыков, техник, скоростно-силовых качеств.

Цель данной работы заключается в концепциях «тела» и «духа» на Востоке на примере санскрита и йоги, оказавших существенное влияние на становление восточных тренинг-технологий.

Западная культура, пришедшая к определенному пониманию тела и сознания, исходит из двух великих оснований: это классическая античность и христианство. Одним из значимых итогов западноевропейской культуры явился логоцентризм, абсолютизация разума, признание безоговорочного главенства сознания. Тело и сознание оказались уподоблены лошади и всаднику; телу досталась сугубо инструментальная функция, принципиально подчиненное положение по отношению к сознанию. Следствием концепции психофизического параллелизма явилось систематическое вытеснение проблемы тела из философского и научного дискурсов. В Новое время, а также в ближайшие за ним следующие два столетия тело будет мыслиться в контексте метафор автомата, машины, механизма. В качестве следствия в XIX в. появились первые западные физкультурно-тренировочные методики, в соответствии с которыми тело должно получать соразмерные нагрузки в соответствии с принципами регулярности, постепенности, совершенствования и усложнения техники и т.д. Тело при этом мыслилось как нечто принципиально косное по сравнению с сознанием, зависимое, нуждающееся в установленном разумом режиме.

В то же время на Востоке культура психической деятельности развивалась в рамках религиозно-философских систем (йога, буддизм, даосизм, джайнизм и т.д.), где традиционно большое внимание уделялось именно телу. Так, например, целью йоги являлось прежде всего достижение определенного состояния сознания; при этом технологически йога представляла собой набор физических упражнений, дыхательных техник и очистительных практик.

В каком-то смысле не только йога, но и большинство восточных тренинг-технологий (цигун, тайдзи-цюань, «даосская алхимия») неявным образом утверждали своего рода «принцип относительности» тела и сознания, а именно: сознание не есть нечто независимое от тела, а тело не есть нечто независимое от сознания. Или: тело и сознание представляют собой непрерывное единство, единый сознательно-телесный континуум, притом крайне сложно устроенный, несводимый к элементарной «западной» анатомии. Соответственно, с восточной точки зрения, между телом человека и физическими упражнениями существует куда более сложная связь, нежели отношения простого детерминизма. Рассмотрим в качестве примера концепцию «духа» и «тела» (материи) так, как она оформилась в древнеиндийской традиции в философских системах санскрита и йоги.

Понятие «духа» («души») как трансцендентного и автономного принципа принимается всеми индийскими философскими школами, за исключением приверженцев локаяты. Но каждая школа пытается доказать существование духа и объяснить его природу собственным оригинальным спо-

собом. Для школы ньяя дух представляет собой бескачественную, абсолютную, бессознательную сущность. Веданта определяет дух (*Атман*) как *сам-чит-ананда* (бытие-сознание-блаженство) и рассматривает дух как единую, универсальную и вечную реальность, драматически задействованную во временной иллюзии мироздания (*майе*). Санкхья и йога отказывают духу (*пуруше*) во всех атрибутах и отношениях; по мнению этих школ, о духе можно сказать лишь что он *есть* и он познает (причем, речь идет только и единственно о метафизическом познании, проистекающем из созерцания своей собственной природы). Как и *атман* упанишад, *пуруша* невыразим. Его атрибуты – чисто негативного свойства. Дух есть тот, кто видит; он отстранен, безразличен. Дух – простой безучастный зритель. Независимость и беспристрастность – традиционные эпитеты духа. Будучи не сводим ни к чему, лишен качеств, *пуруша* не обладает сознанием, поскольку не имеет желаний. Желания не могут быть вечными, а следовательно, не могут иметь отношения к духу.

Дух вечно свободен, и «состояния сознания», поток психоментальной активности не имеют с духом ничего общего. Однако концепция *пуруши* вызывает немало вопросов. Если дух является извечно чистым, бесстрастным, ни от чего не зависимым и ни к чему несводимым, как же может его существование сопровождаться какой бы то ни было психоментальной активностью? Как возможна подобная связь? Взаимосвязь духа и тела есть едва ли не главная проблема, занимающая самым серьезным образом как санкхью, так и йогу. Но все же ответ на вопрос, почему дух позволил себя увлечь на чуждую для него орбиту, орбиту жизни, породив тем самым человека с его драматическим, полным страдания существованием?

Эти вопросы санкхья и йога объявляют неразрешимыми. Они выходят за рамки человеческого понимания в его актуальном состоянии. И действительно, человек в состоянии постичь что-либо лишь посредством сознания, *буддхи*. Между тем, это сознание само является порожденным: оно создано из предельно утонченной материи, точнее, ее первичной субстанции, *пракрити*. Будучи некоторым порождением, сознание (*буддхи*) может познавать только подобные себе феномены, но не дух. Парадоксальные отношения жизни (как материи) и духа можно постичь только с помощью иного, чем *буддхи*, средства познания. Естественно, подобное постижение невозможно для человека в его нынешнем состоянии. Сверхсознательные откровения подобного рода становятся возможными для человека лишь посредством разрыва цепей стандартного человеческого восприятия. Санкхья утверждает, что стандартный режим восприятия причинно (кармически) обусловлен. Причинной обусловленности восприятия строго соответствует степень метафизического неведения. Однако точно установить, когда это неведение возникло в истории, невозможно; равно как невозможно точно установить дату возникновения мира.

Взаимоотношения духа и жизни не имеют истории. Они – по ту сторону времени, они – вечны. Итак: состояние, в котором человек пребывает ныне, здесь и сейчас, известно с незапамятных времен. Из этого состояния человека нужно освободить. А потому целью метафизического познания должны быть не поиски первопричины и «исторических предпосылок», но – освобождение.

В классическом трактате о йоге Патанджали упоминает *пракрити* [4, с. 2-3) и ее состояния, *гуны* [1, с. 16; 2, с. 15, 19; 4, с.13, 32, 34], для того, чтобы разъяснить их отношение к психоментальной активности и технике достижения освобождения. Пракрити столь же реальна и вечна, как и Пुरुша. Однако, в отличие от духа, она обладает творческой силой. Пракрити обладает тремя модусами – *гунами*. *Гуны* позволяют ей проявляться тремя различными способами: 1) *самтв* (состояние ясности и спокойствия ума); 2) *раджас* (состояние физической и психической активности); 3) *тамас* – состояние физической и психической инертности. *Гуны* не следует рассматривать как нечто отдельное от пракрити, поскольку они не обладают независимым существованием. Любой элемент физической, биологической или психической реальности являет все три гуны одновременно. Естественно, в неравной пропорции, так как равновесие гун было бы равнозначно прекращению существования. Природа гун двойственна. Они объективны, поскольку обуславливают проявление феноменов внешнего мира. Они субъективны, поскольку поддерживают и питают психоментальную активность. Тамас в этой связи переводится и как «принцип инерции мира» – т.е. в своем объективном значении, и как «пелена», «затемненность сознания», порождающая страсти.

Пракрити выходит из первоначального состояния совершенного равновесия в виде некой энергетической массы, именуемой *махат* («великий»). Увлекаемая эволюционным импульсом (*паринама*), пракрити от состояния *махат* переходит в состояние *аханкара*. *Аханкара* представляет собой некую единую «массу восприятия», которая, однако, еще пока лишена осознания своей индивидуальности, но все же обладает смутным ощущением своего «я» (отсюда термин *аханкара*, *ahankāra* – *aham* – «я»). Создав эту «массу восприятия», эволюционный процесс раздваивается в двух противоположных направлениях, создавая миры как объективной, так и субъективной реальности. *Аханкара* претерпевает качественные изменения, согласно преобладанию той или иной гуны. Преобладание *самтвы* (состояния ясности, чистоты и понимания) приводит к возникновению пяти способностей восприятия (*джнянендрия*, *jñānendriya*) и *манаса* (*manas*). *Манас* представляет собой «внутреннее чувство», являющееся своеобразным центром перцептивной и биомоторной активности. *Манас*, таким образом, представляет собой вместилище всех впечатлений; он координирует биологическую и психическую (в первую очередь подсознательную) активность. Когда, напротив, преобладает *раджас* (моторная энергия, дела-

ющая возможной любую физическую и психическую активность), возникают пять способностей действия (*кармендрия*, *karmendriya*). Наконец, преобладание *тамаса* (инерции материи, затемненности сознания, пелены страстей), приводит к возникновению пяти *танматр* (*tanmātra*), "тонких" (потенциальных) элементов, являющихся основой физической реальности. Эти танматры, постепенно сгущаясь, порождают все более плотные структуры, атомы (*paramānu*) и молекулы (*стула-бхуты*, *sthūlabhūta*, букв.: «плотная материальная частица»), которым, в свою очередь, обязаны своим возникновением растения (*врикша*, *vṛikṣa*) и организмы (*шарипа*, *śarīra*). Таким образом, в данной концепции не только тело человека, но и его сознание являются порождением одной и той же субстанции. Итак, в соответствии с санкхьей и йогой, и объективная, и субъективная вселенные являются порождениями одного и того же *аханкары*, или этапа эволюции, связанного с возникновением ощущения «я». *Аханкара* создает внешний и внутренний миры, между которыми существует некое избирательное соответствие.

Каждое испытываемое субъектом чувство соответствует своему особому атому, каждый атом – своему танматру (например, «потенция звука», *шабда-танматра*, *śhabdatanmātra*, сгущаясь, порождает «атом эфира», которому на субъективном уровне соответствует способность слуха; «потенция света», *теджас-танматра*, *tejastanmātra*, порождает «атом света» и способность зрения и т.д.). Но каждый из этих феноменов обязательно содержит в себе три гуны в неравной пропорции. Характер феномена будет обусловлен доминированием той или гуны. А если речь идет о конечных этапах эволюции, то – того или иного танматра.

Отсюда видно, что мироздание в системе санкхьи порождается одновременно с психическим актом. Эволюция физической реальности неотделима от становления акта самосознания. Объективные, природные и психофизиологические феномены подчиняются единым законам и различаются лишь *знаками* управляющих ими *гун*. То есть: психическая деятельность протекает под знаком *саттвы*, психофизиологическая (страсти, чувственные восприятия и т.д.) – под знаком *раджаса*, а материю как таковую образуют прогрессивно уплотняющиеся и инертные порождения *тамаса*.

В этой связи уместна и «субъективная» интерпретация трех гун, или рассмотрение их с психологической точки зрения. При преобладании *саттвы* сознание становится спокойным, ясным, трезвым, склонным к добродетели. Под знаком *раджаса* оно взволновано, неуверенно, непостоянно. Сознание, угнетенное *тамасом*, погружается в мрак, утрачивает ясность, становится подверженным животным страстям. Но не следует забывать и об объективном характере *гун* как таковых: «внешнее» и «внутреннее» здесь не более чем условные выражения, способ говорить о гунах с точки зрения стандартного состояния сознания. Важно понять, что санкхья

и йога рассматривают всякий психический опыт в качестве объективного материального процесса. Чистота и благость не являются атрибутами духа; они – т.е. всего лишь незагрязненная форма «тонкой» разновидности материи, каковой является сознание. Все мироздание, включая человека, пронизано гунами. Гуны обеспечивают симпатическую связь между человеком и космосом. И космос, и человек подвержены одним и тем же страданиям, вызванных самим фактом существования. И космос, и человек в своем существовании служат целям одного и того же абсолютного духа, чуждого миру и увлекаемого некоей непостижимой судьбой. Таким образом, между человеком и космосом нет принципиального, сущностного различия.

Таким образом, специфика восточных тренинг-технологий обусловлена иным пониманием тела, нежели на Западе. В соответствии с христианско-картезианской традицией, тело есть «протяженная субстанция», случайным образом связанная с сознанием. Тело в этом случае принципиально пассивно; оно – объект тренинга, точка приложения сознательной воли. Тело на Востоке мыслится неотделимым от сознания; сознание в этом смысле не является чем-то абсолютным, но частью тела. Множественные сложные отношения между телом и сознанием, получившие объективацию в виде энергетических каналов (*нади*) и центров (*чакр, дань-тянь*), активно привлекаются для формирования необходимых телесных навыков, техник, скоростно-силовых качеств и пр. Операционально это выражается в применении визуализаций, специфических приемов дыхания, но главным образом – в развитии внимания и осознанности, т.е. в конечном счете – в контроле ума. Именно об этом говорится в первых строках трактата Патанджали: «Йога есть прекращение (неконтролируемой) деятельности сознания» [1, 2].

#### Литература

1. Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). – М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1992. – 258 с.
2. Мюллер М. Шесть систем индийской философии / М. Мюллер. – М.: Академический проект; Альма Матер, 2009. – 432 с.
3. Радхакришнан С. Индийская философия; Т. 2 / С. Радхакришнан. – М.: Миф, 1993. – 731 с.
4. Чаттерджи С. Индийская философия / С. Чаттерджи, Д. Датта. – М.: Академический проект, Альма Матер, 2009. – 365 с.
5. Эдиаде М. Избранные сочинения: Йога: бессмертие и свобода; Патанджали и йога / М. Эдиаде. – М.: Ладомир, 2013. – 560 с.

УДК 796.0

Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Куликов Михаил Львович, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств;  
Дудчик Виталий Иванович, доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств,  
Санкт-Петербургский университет МВД России,  
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург, ул. Пилутова, 1,  
fppe@yandex.ru

## **О СОСТОЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Ключевые слова:** физические качества, двигательные навыки, спорт высших достижений, формирование физической готовности.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена проблема развития физической культуры и спорта, спорта высших достижений в Российской Федерации и высказаны критические замечания по этому материалу.

Вопросы сохранения и укрепления жизни и здоровья человека во все времена вызвали повышенный интерес ученых и практиков. Связано это с тем обстоятельством, что среди общечеловеческих ценностей здоровье всегда считали одним из первостепенных условий в успешной деятельности человека.

После перестройки в России произошли глобальные перемены в процессе реформирования нового общественного строя и образа жизни. Изменение государственной идеологии в сторону индивидуально-личностного подхода, отказ от доминирования государственно-патриотического и коллективистского мировоззрения, в сочетании с социальным разделением людей по имущественному признаку создали условия для проявления ряда неблагоприятных факторов в области физической культуры и спорта.

Материалы социологических исследований свидетельствуют о том, что значительная часть опрошиваемых в возрасте 18 лет и старше, не заботится о своем собственном физическом развитии и укреплении здоровья, не испытывает потребности в своем физическом совершенствовании.

В основе этого процесса лежат не только материальные, но и социальные причины. Одной из них является радикальное изменение отношения к проблеме физического воспитания молодежи со стороны государства, которое сформировало в обществе вокруг нее атмосферу безразличия и пассивности.

Отмеченное обстоятельство предопределяет важность рассматриваемой проблемы и настоятельно требует поиска новых технологий физического воспитания гармонично развитой личности.

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации указывается на необходимость дальнейшего совершенствования структуры управления физкультурно-спортивным движением в стране, как на федеральном, так и на региональном уровнях [1].

И в то же время формирование готовности учащейся молодежи к защите государственных интересов Отечества, службе в Вооруженных Силах России, в органах внутренних дел приобрело характер актуальной педагогической проблемы, что послужило основанием к поиску более активных методов в обучении [2].

Президент России в своем выступлении на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, отметил, что:

– «...мы обязаны сделать все, чтобы спорт был доступен подавляющему большинству детей и подростков. Наша сегодняшняя тема связана с развитием детского спорта в стране и подготовкой спортивного резерва»;

– «... мы должны стараться делать наши университеты такими, чтобы в каждом из них занятия физкультурой и спортом были не менее важным элементом учебной программы, чем занятия профессиональными дисциплинами. Только в этом в случае мы сможем воспитать гармонично развитую личность и показать высокие спортивные результаты».

В своем выступлении он также остановился на недостатках:

– «... две трети школьников имеют хронические заболевания, только 10 % выпускников школ могут по-настоящему считаться здоровыми. У 80 % сегодняшних российских школьников выявлена низкая активность»;

– «... из 53 тысяч общеобразовательных учебных заведений в 9 тысячах нет даже своих спортивных залов. А без зала, какая физкультура? Значит, в этих школах занимаются «виртуальной физкультурой». Это в полной мере относится и к университетам. Университет, у которого нет собственных возможностей для проведения занятий по физкультуре, – это не высшее учебное заведение.... Такому образованию грош цена».

Был разработан перечень поручений Президента Правительству и Администрации Российской Федерации:

– в соответствии с утвержденной Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года внести необходимые изменения в федеральную целевую программу;

– разработать комплекс мероприятий по научно-методическому, медико-биологическому, медицинскому и антидопинговому обеспечению подготовки спортивного резерва, а также повышению квалификации тренеров, преподавателей, руководителей и специалистов организации, осуществляющих указанную подготовку;

– проработать вопрос о совершенствовании системы физической подготовки школьников, предусмотрев, в частности, увеличение количества обязательных часов, отводимых для занятий физической культурой;

– разработать проект Федерального закона о внесении изменений в законодательство Российской Федерации на финансирование деятельности центров спортивной подготовки, школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ.



В заключение необходимо отметить, что вышеперечисленные меры целесообразно использовать при организации и проведении учебного процесса по физической культуре в образовательных организациях России.

#### Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.: «Российская газета». – Федеральный выпуск № 4539 от 8 декабря 2007 г.
2. Зюкин, А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры [Текст] / А.В. Зюкин. – СПб: ВДКИФК, 2005. – 431 с.
3. Физическая подготовка / В.А. Торопов, А.И. Ушенин, М.Л. Куликов и др. – СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 312 с.

УДК 316.6

Усков Валентин Михайлович, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта;  
Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Воронежского института ГПС МЧС России, Россия, 394052, г. Воронеж, ул. Краснознаменная, 231;  
Теслинов Игорь Владимирович, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры психиатрии с наркологией, Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко, Россия, 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, 10;  
Маркова Екатерина Валерьевна, врач-невролог, «598 поликлиника МВО» Министерства обороны Российской Федерации, Россия, 394000, г. Воронеж, ул. Комиссаржевской, 3, vm.uskov.card@mail.ru

## **ВОСПИТАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ**

**Ключевые слова:** чрезвычайные ситуации, психологическая устойчивость, психические расстройства.

**Аннотация.** Процесс воспитания психологической устойчивости в условиях чрезвычайных ситуаций состоит в использовании комплекса образовательных методик, физического воспитания и социально-реабилитационных программ.

В последнее время чрезвычайные ситуации все в большей мере становятся фактом нашей повседневной жизни, при которых зачастую развиваются массовые психогенные расстройства, вносящие дезорганизацию в общий ход спасательных и восстановительных работ. Это может являться

следствием воздействия множества психотравмирующих факторов, которые могут одновременно возникать у большого числа людей. В развитии экстремальной ситуации определяется три периода, каждому из которых свойственны определенные психогенные нарушения [1, 2, 3, 4, 5].

Первый – острый период длится от начала воздействия до организации спасательных работ (минуты, часы). Очень часто психогенные расстройства возникают при опасных для жизни ситуациях, характеризующихся катастрофической внезапностью. Страх и напряжение, возникающие при этом, можно считать физиологически нормальными и приспособительно полезными. В это время они и определяют поведение человека, так как «бесстрашных» психически нормальных людей в общепринятом понимании этих слов не бывает. Необходимо время для преодоления растерянности, принятия рационального решения и начала действий. У человека, подготовленного к чрезвычайной ситуации этот временной промежуток значительно меньше, чем у неподготовленного. Эти факторы являются важнейшим показателем риска развития психогенного расстройства [6].

Это период простой реакции страха, когда умеренно повышается активность. Особое место занимают состояния паники, когда индивидуальные панические реакции сводятся к аффективно-шоковым. При этом одновременно у нескольких человек возможен эффект взаимовлияния, приводящий к массовым индуцированным эмоциональным расстройствам, которые сопровождаются «животным» страхом. Индукторы паники – паникеры, люди, обладающие выразительными движениями, гипнотизирующей силой криков, ложной уверенностью в своих действиях. Становясь лидерами толпы в экстремальных ситуациях, они могут создать общий беспорядок, быстро парализующий целый коллектив. Предотвращают панику предварительное обучение действиям в критических ситуациях, правдивая и полная информация во время и на всех этапах развития чрезвычайных событий, специальная подготовка активных лидеров, способных в критический момент возглавить растерявшихся, направить их действия на самоспасение и спасение других пострадавших. В этот период чаще наблюдаются психогенные реакции психотического и не психотического уровня, среди которых особое место занимают психические расстройства у получивших травмы и ранения. В единичных случаях выявляются реактивные психозы с тревожно-депрессивными и депрессивно-параноидными расстройствами и обостряются уже имевшиеся психические заболевания [4, 5, 6, 7].

По завершению острого периода наступает фаза эйфории, длительностью от нескольких минут до нескольких часов. При этом некоторые пострадавшие испытывают кратковременное облегчение, подъем настроения. В дальнейшем, она сменяется вялостью, безразличием, заторможенностью. На этом фоне наблюдаются эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием тревоги. Во втором периоде начинается «нормальная»

жизнь в экстремальных условиях. При этом для формирования состояний дезадаптации и психических расстройств значительно большее значение приобретают особенности личности пострадавших. Важный элемент пролонгированного стресса – ожидание повторных воздействий, несовпадение с результатами спасательных работ, необходимость идентификации погибших родственников и т. д. [7, 8, 9, 10].

В третьем периоде, начинающемся для пострадавших после их эвакуации в безопасные районы, у многих происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, своеобразная «калькуляция» утрат. Приобретают актуальность и психогенно-травмирующие факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа, способствующие формированию относительно стойких психогенных расстройств, начинают преобладать затянувшиеся и развивающиеся патохарактерологические изменения, посттравматические и социально-стрессовые расстройства. Особого внимания заслуживают реактивные психозы, возникающие в первый период жизнеопасной ситуации. Они характеризуются не только выраженными нарушениями психической деятельности, но и развивающимися вегетативными и соматическими нарушениями. Эти состояния, типичные для жизненно-опасных ситуаций, по механизмам возникновения трактуются как примитивные реакции на угрозу для жизни. Психогенные сумеречные расстройства сознания характеризуются сужением объема сознания, преимущественно автоматическими формами поведения, двигательным беспокойством, реже – заторможенностью, иногда – отрывочными галлюцинаторными и бредовыми переживаниями. Однако они обычно непродолжительны и у 40 % всех больных завершаются в течение суток. Затяжные реактивные психозы формируются обычно в течение нескольких суток. Чаще встречается депрессивная их форма. Прогноз в большинстве случаев относительно благоприятный. Психогенный параноид обычно носит затяжной характер. Среди клинических проявлений на первом месте стоят аффективные нарушения: тревога, страх, депрессия. На этом фоне обычно формируются стойкие бредовые идеи отношения и преследования. Психотические явления могут сохраняться в течение месяца и более [10].

Особое значение имеет возможность развития психогений одновременно с другими поражениями. Каждая травма головного мозга чревата возможностями легкого развития психогенных, невротических реакций и фиксации болезненных симптомов. Первоочередной задачей при оказании помощи этой категории больных является выявление лиц с острым психомоторным возбуждением, обеспечить безопасность их и окружающих, ликвидировать обстановку растерянности, исключить возможность возникновения массовых панических реакций.

После купирования острого состояния во втором и третьем периодах развития ситуации по завершении чрезвычайного происшествия необходимо использовать комплекс различных психотерапевтических методов,

медикаментозных средств и социально-реабилитационных программ. Они являются не только необходимыми лечебными мероприятиями при конкретных психических расстройствах, но и служат профилактической основой посттравматических стрессовых расстройств.

#### Литература

1. Бондарев С.С. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. – Москва: Т. 9. – № 2. – 2010. – С. 420-426.

2. Усков В.М. Особенности психопрофилактики состояний дезадаптации у участников экстремальных ситуаций / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов // Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». – Т. 26. – 2011. – С. 262.

3. Усков В.М. Особенности психических соматогенных расстройств у больных соматическими заболеваниями / В.М. Усков, И.В. Теслинов, М.В. Усков, Г.В. Бучнев // Сибирский медицинский журнал. Приложение 1. Материалы конгресса «Психосоциальные факторы и внутренние болезни: состояние и перспективы». – Т. 26. – 2011. – С. 251-252.

4. Усков В.М. Роль воспитания морально психологической готовности в идеологической работе со студентами / В.М. Усков, М.В. Усков, С.С. Бондарев, И.В. Теслинов // Актуальные вопросы теории и практики сестринского дела – 2010. Материалы научно-практической конференции, посвящённой 10-летию Института сестринского образования СПбГМУ им. И.П. Павлова. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 82.

5. Усков В.М. Посттравматический синдром как реакция на событие угрожающего характера / В.М. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов, С.С. Бондарев // Актуальные вопросы теории и практики сестринского дела – 2010. Материалы научно-практической конференции, посвящённой 10-летию Института сестринского образования СПбГМУ им. И.П. Павлова. – Санкт-Петербург, 2010. – С. 81.

6. Усков В.М. Оптимизация методов исследования при острых отравлениях психотропными препаратами в условиях чрезвычайных ситуаций / М.В. Усков, М.В. Усков // Вестник Воронежского государственного технического университета. – Т. 6. – № 6. – 2010. – С. 23-26.

7. Усков В.М. Служба медицины катастроф в организации прогнозирования последствий и оказания экстренной медицинской помощи при радиационных авариях / В.М. Усков, М.В. Усков // Вестник Воронежского государственного технического университета. – Т. 6. – № 5. – 2010. – С. 51-54.

8. Усков В.М. Основные задачи службы медицины катастроф в условиях чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени / В.М. Усков, М.В. Усков // Вестник Воронежского государственного технического университета. – Т. 6. – № 5. – 2010. – С. 23-26.

9. Усков В.М. Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / В.М. Усков, Ю.В. Струк, С.С. Бондарев. – Воронеж: изд-во ВГТУ, 2009. – 154 с.

10. Ширяев О.Ю. Психиатрия катастроф и чрезвычайных ситуаций: Учебное пособие / О.Ю. Ширяев, С.Н. Подвигин, Р.Н. Романенко, Ю.Е. Мищук. – Воронеж, 2011. – 228 с.

796.83:796.032.2(092) (571.1/.5) "1956"

Фомин Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры теории физической культуры,  
Бурятский государственный университет,  
Республика Бурятия, Россия, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а;  
Шохирев Вадим Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, за-  
ведующий кафедрой физического воспитания;  
Чан И (Китай), студент 2 курса лечебного факультета,  
Иркутский государственный медицинский университет,  
Россия, 664003, г. Иркутск, ул. Красного восстания, 1,  
vadim\_shohirev@mail.ru;

## ПЕРВЫЙ ОЛИМПИОНИК ПО БОКСУ В РОССИИ

**Ключевые слова:** Олимпийские Игры, бокс, спарринг, мастер спорта, спортивный разряд, тренер, весовая категория.

**Аннотация.** В статье анализируется ошибочное мнение специалистов, представителей средств массовой информации о спортивной квалификации боксера Владимира Сафронова накануне его выступления в Олимпийских Играх в Мельбурне.

В декабре 2016 года будет отмечаться 60-летие замечательной победы на Играх XVI Олимпиады в Мельбурне уроженца Бурятии Сафронова Владимира Константиновича. К сожалению, день его 80-летия наши спортивные органы, как местные, так и центральные, не заметили. Более того, в газете «Советский спорт» была опубликована явно пасквильная статья о его жизненном пути. Наши попытки поднять на щит первого олимпийщика Сибири тоже не увенчались особым успехом. Поэтому в данной статье на основе тщательного анализа архивных и литературных источников еще раз заостряем внимание на спортивных и жизненных успехах олимпийца из Восточной Сибири и призываем спортивную общественность достойно отметить юбилей его олимпийской и мировой победы. В противном случае, молодое поколение может постепенно забыть олимпийского героя, как это сделали авторы учебника «История физической культуры», изданного в уважаемом издательстве «Академия» в 2013 году. На странице 172 вместо фамилии Сафронов написано «Сафонов». Видимо, для этих авторов и их читателей больше нет настоящего олимпийца.

Сафронов Владимир Константинович родился 29 декабря 1934 года в г. Улан-Удэ, проживал по адресу ул. Шмидта, д. 5, учился в школе № 26. В 1951 году окончил семилетнюю школу и поехал учиться в г. Иркутск, в училище художественно-изобразительного искусства, где и продолжил заниматься боксом у Виктора Никифоровича Полодухина.

В Улан-Удэ первые уроки по боксу он получил у Феликса Ивановича Ченкирова, затем после отъезда на учебу в Москву, перешел тренироваться

к Александру Бадмажаповичу Ринчинову. Когда Владимир подрос и стал выступать в весе своего учителя, то он передал его Владимиру Михайловичу Николаеву. Большинство специалистов утверждают, что вклад А. Ринчинова является наиболее весомым. Однако, писатель, а в прошлом боксер С. Бухаев приоритет в первоначальной подготовке будущего олимпийского чемпиона отдает Владимиру Николаеву.

В Иркутский период жизни В. Сафронова основные заслуги в его подготовке к олимпийскому триумфу принадлежат мастеру спорта СССР, заслуженному тренеру РСФСР Виктору Никифоровичу Полодухину.

В литературных источниках С.Д. Бухаев (1999, 2010, 2012, Э.Г. Азербайев, 2003, А. Субботин, 1982, Б.Д. Санданов, А.А. Атарханов, 1962, В.А. Стрельников, 1989, В.А. Фомин, 2014 и др.) по-разному представлены достижения Владимира Константиновича Сафронова в доолимпийский период. А в газетных публикациях как сенсационный момент преподносится его спортивная квалификация перворазрядника. Совсем не учитываются его преолимпийские успехи, где он минимум дважды выполнял норматив «Мастера спорта СССР». Такая неполная и разноречивая трактовка его достижений привела многих журналистов и современных спортивных работников к мысли о случайности его попадания в олимпийскую сборную страны. Например, в упомянутой нами статье в «Советском спорте» очень «компетентный» автор пишет: «Ну, никак не должен он лететь на XVI Игры в далекий Мельбурн – слишком неубедительным был на тот момент его послужной список: чемпион РСФСР, чемпион ВЦСПС – и только». Мы постараемся это опровергнуть. Поэтому подробнее остановимся на его преолимпийских спортивных результатах.

Большинство авторов различных материалов: книг, брошюр, статей утверждают, что тренируясь и соревнуясь в г. Улан-Удэ В. Сафронов проиграл всего один бой. Последовательно он стал чемпионом города, республики и занял второе место на юношеском первенстве РСФСР в г. Калинин, выполнив, по одним данным первый разряд, по другим – второй. Вероятнее всего это были юношеские разряды.

В августе 1951 года В. Сафронов уезжает в г. Иркутск и продолжает занятия боксом. По данным иркутских источников, он становится сильнейшим боксером Иркутской области и в 1952 году выигрывает чемпионат Сибири и Дальнего Востока в г. Кемерово. По заверениям известного журналиста, писателя П. Кушкина «...он разделал всех соперников под орех». Кандидат исторических наук Э.Г. Азербайев, автор солидного труда «Иркутский спорт в XX веке» пишет: «Не по годам серьезный и исключительно трудолюбивый юный забайкалец, стал лидером иркутской команды в легком весе». По утверждению автора уверенное выступление В. Сафронова в г. Кемерово привлекло внимание ведущих российских специалистов. Такое, по нашему мнению, выступление явно тянуло на первый разряд.

Анализируя последующие основные соревнования, мы сделаем ссылку на материалы С. Бухаева, в частности, на его книгу «Любовь в квадрате ринга». Автор пишет, что в 1952 году 18-летний В. Сафронов впервые принял участие во взрослом чемпионате РСФСР. Но в острых и жарких поединках проиграл чемпиону СССР Ю. Соколову и К. Воробьеву. Через год, на первенстве ВЦСПС уступил многократному чемпиону страны в весе до 54 кг. заслуженному мастеру спорта Б. Степанову. Так же В. Сафронов два года подряд не попадал в призеры на чемпионатах СССР, проигрывая по очкам заслуженному мастеру спорта А. Засухину в весе до 57 кг.

К вышеизложенному следует добавить, что В. Сафронов каждый бой проводил на высоком уровне и с полной отдачей физических и духовных сил. Например, на чемпионате ВЦСПС все предварительные бои он закончил нокаутом, а финал проиграл не рядовому боксеру, а двукратному призеру чемпионатов Европы Степанову. По воспоминаниям самого Сафронова, после этого боя к нему обратился тренер сборной СССР С. Щербаков и пригласил на сборы в составе главной команды страны.

Также отметим, что на Всероссийском ринге, вплоть до Олимпийских игр в Мельбурне, он не знал поражений. В 1953 году в Челябинске, а в следующем году в Волгограде В. Сафронов выиграл чемпионаты РСФСР, в 1955 становится победителем первенства ВЦСПС.

Как мы видим, наш земляк дрался в двух весовых категориях (54, 57 кг.) со всеми сильнейшими боксерами РСФСР и СССР. Эти поединки закаляли его, здесь он приобретал недостающий опыт. Специалисты и руководство спорта все больше обращали внимание на упорного сибиряка.

В опубликованных статьях, основываясь на архивных документах, мы уже писали, что в 1953 году председатель Спорткомитета РСФСР сообщал в Союзный комитет о В. Сафронове как о «наиболее перспективном боксере». На следующий год он привлекался на всесоюзные сборы. В конце 1955 года В. Сафронов фигурирует в приказе № 124 Спорткомитета СССР, как кандидат в олимпийскую сборную и приглашается на заключительные сборы в Ташкент.

В 1956 году сибиряк стал чемпионом Спартакиады народов РСФСР и еще более упрочил свой боксерский авторитет, как лучший боксер России и один из лучших в Советском Союзе. А сильнейшим боксером страны В. Сафронов стал на олимпийском сборе в Ташкенте. Здесь в жестких спарринговых боях он выиграл у всех своих четверых, по другим данным пяти-рых оппонентов, и поехал в Мельбурн. О своих ташкентских, сложных боях и победах он поведал в 1978 году журналу «Олимпиада – 80» (№ 15, с. 37-41). В. Сафронов четко дал понять, что все решалось в бескомпромиссных поединках. В своем интервью журналу В. Сафронов говорил «... тогда я уже не был мальчиком для битья. После серьезного, хотя и неофициального боя с Засухиным, за три недели до отъезда в Мельбурн, авторитетное жюри именно мне отдало предпочтение». Это же находит подтверждение в документальной повести «Дорога к победе», опубликованной в журнале «Бай-

кал» в 1970 году, где В. Сафронов пишет, что в Ташкенте должен был драться с Б. Засухиным и М. Папазяном. И после решающего спарринга с Засухиным, тренер, заслуженный мастер спорта С. Щербаков назвал Сафронова молодцом, героем. Одним словом безоговорочно отдал победу нашему земляку. Также в повести упоминается об обоюдном повреждении рук, но для окончательного определения олимпийца это не являлось решающим. Поэтому мы считаем, приписываемые А. Засухину травмы, переломы то руки, то пальца, и какие-то болезни, все это домыслы журналистов.

Позволим, еще раз возвратиться к выполнению разрядных нормативов В. Сафроновым. По всем спортивным показателям уже в первые годы проживания в г. Иркутске, он должен стать перворазрядником. Однако, в некоторых публикациях и в 1956 году его считают второразрядником. Спортивный обозреватель В. Горбунов в своей статье «Праздники нашего спорта», опубликованной в книге «Пятьдесят шагов спортивной России» (1976 г.) пишет, что в протоколах значится: «Владимир Сафронов, Читинская область, II спортивный разряд», «Он выиграл первенство района, стал чемпионом области, и потом чемпионом Спартакиады народов России».

Что же тогда получается, выехав в 1951 году из г. Улан-Удэ со II спортивным разрядом, став двукратным чемпионом России (1953, 1954 гг.), победителем зональных первенств и ВЦСПС, привлекаясь в сборную России и СССР, он все оставался боксером второго разряда!? Да, в это трудно поверить. Сами спортивные достижения Владимира Сафронова опровергают это. Поэтому все утверждения журналистов, что он поехал на Олимпийские игры перворазрядником, очень сомнительны и не имеют доказательств.

В пользу мастерского звания у В. Сафронова высказывается известный бурятский писатель, большой любитель бокса С.Д. Бухаев: «Потенциально и заслуженно В. Сафронов в 1956 году уже был «Мастером спорта», а вот юридически, официально...». При этом он ссылается на бюрократию и волокиту с оформлением документов нашими спортивными организациями.

В книге известных специалистов спорта, заслуженного тренера РСФСР А. Атарханова и заслуженного работника физической культуры РСФСР Б.Д. Санданова «Ринг зовет» (1962 г.) прямо указано: «В 1956 году ему (Сафронову) присваивается звание «Мастер спорта СССР» за 1-е место в Спартакиаде народов РСФСР». По этому вопросу есть и другие мнения, которые тоже близки к истине. Большой спортивный педагог, заслуженный работник физической культуры Бурятии и России В.А. Степанов, в нашей публичной беседе указывал, что В. Сафронов специально приехал из Москвы в Читу, где состоял на армейской службе, на вручение мастерского значка, а затем заехал в г. Улан-Удэ. Он со многими поделился радостным событием, при этом присутствовал и В. Степанов. Данное воспоминание бурятского боксера можно подтвердить фактическим материалом, который опубликован в Малой энциклопедии Забайкалья в томе, посвященном физической культуре и спорту (2006 г.). В перечне масте-



ров спорта по боксу указаны фамилия Владимира Сафронова и его армейского тренера Ключихина. Можно сделать предварительные выводы, что в 1956 г. В. Сафронов выполнил норматив «Мастер спорта СССР», но его не успели оформить или вручить и он поехал перворазрядником. Напомним, что обладатели первого спортивного разряда, относились к спортсменам высокого класса. По поводу мастерского звания, мы сделали запрос в Министерство спорта России и ждем ответ.

Также, изучая биографию В. Сафронова, мы пришли к выводу, что его художественная деятельность помогала ему в поединках. Он постоянно делал зарисовки своих противников, анализировал их и использовал в боксерской практике.

К юбилейным мероприятиям 2016 года, мы предлагаем провести региональную научную конференцию, крупный международный турнир или матчевую встречу сборных Иркутской области, Республики Бурятия и Забайкальского края, посвященные памяти и олимпийской победе В. Сафронова. Желательно, его портреты с краткой биографией, разместить во всех спортивных залах и ДЮСШ. Его именем назвать спортивные залы, специализированные школы, а в Улан-Удэ Центральный стадион или Физкультурно-спортивный комплекс. В учебных заведениях нужно продолжить проведение соревнований и олимпийских уроков, посвященных нашим землякам. Только так мы можем отстоять и восстановить доброе имя первого олимпийского чемпиона Владимира Константиновича Сафронова, достижения которого принадлежат не только трем сибирским регионам, а всему мировому сообществу.

Материал выверен, цифры, факты, цитаты сверены с первоисточником. Материал не содержит сведений ограниченного распространения.

#### Литература

1. Атарханов А.А. Ринг зовет / А.А. Атарханов, Б.Д. Санданов. – Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1962. – 102 с.
2. Азербайев Э.Г. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись / Э.Г. Азербайев. – Иркутск: Издательство «Облмашинформ», 2003. – 512 с.
3. Бухаев С.Д. Там, за тугими канатами ринга / С.Д. Бухаев. – Улан-Удэ, 1996. – 216 с.
4. Бухаев С.Д. Любовь в квадрате ринга. Звезды бурятского бокса / С.Д. Бухаев. – Улан-Удэ: Издательство ОАО «Республиканская типография», 2010. – 232 с.
5. Киселев А.И. Незабываемые раунды: бокс на Олимпиадах / А.И. Киселев, С.Б. Шенкман. – Москва.: «Советская Россия», 1979. – 144 с.
6. Малая энциклопедия Забайкалья: Читинская область: Физическая культура и спорта / Гл. ред. Р.Ф. Гениатулин. – Новосибирск: Наука, 2006. – 284 с.
7. Стрельников В.А. Раунды, измеряемые годами / В.А. Стрельников. – Улан-Удэ, Бурятское книжное издательство, 1989. – 112 с.
8. Субботин А.Г. Золотая перчатка олимпийца / А.Г. Субботин. – Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1982. – 128 с.
9. Фомин В.А. Бурятские спортсмены на Олимпийских играх / В.А. Фомин. – Улан-Удэ, 2014. – 84 с.

Хомяков Геннадий Константинович, кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры физической культуры и спорта,  
Иркутский государственный университет путей сообщения,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 15,  
Giryа-irk60@yandex.ru

## **РОЛЬ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**Ключевые слова:** врачебно-педагогический контроль,

**Аннотация.** Практика демонстрирует слабую физическую подготовленность студентов основной физкультурной группы. Даже незначительное увеличение интенсивности нагрузки приводит организм студентов в анаэробный режим энергообеспечения. Это приводит к возникновению ишемии органов и систем, а в дальнейшем – к формированию заболевания. Необходимо внедрять здоровьесберегающие технологии при проведении уроков физической культуры в вузе.

Физическая нагрузка на уроках физкультуры должна быть адекватна состоянию здоровья студента. Только в этом случае тренировка оказывает оздоравливающий эффект.

В эксперименте участвовало 65 студенток ИрГУПС. Индекс эффективности кровообращения составил (ИЭК)  $0,5 \pm 0,1$ . Его измерение проводилось до начала занятий, вовремя проведения урока, по окончании тренировки.

Оценка физического состояния студентки оценивалось на каждой тренировке по ИЭК.

Индекс эффективности (ИЭК) определяется частным от деления пульсового давления на частоту сердечных сокращений [2]:

$$ИЭК = \frac{\text{Пульсовое давление}}{\text{частота сердечных сокращений}}$$

Пульсовое давление =  $АД_{\max} - АД_{\min}$ ,  $АД_{\max}$  – максимальное артериальное давление,  $АД_{\min}$  – минимальное артериальное давление.

Идеальным показателем состояния сердечно-сосудистой и лёгочной системы является  $ИЭК=1,0$ . Это означает, что на за одно сокращение сердечного цикла в кровеносную систему организма поступает 1,0 условная объёмная единица крови.

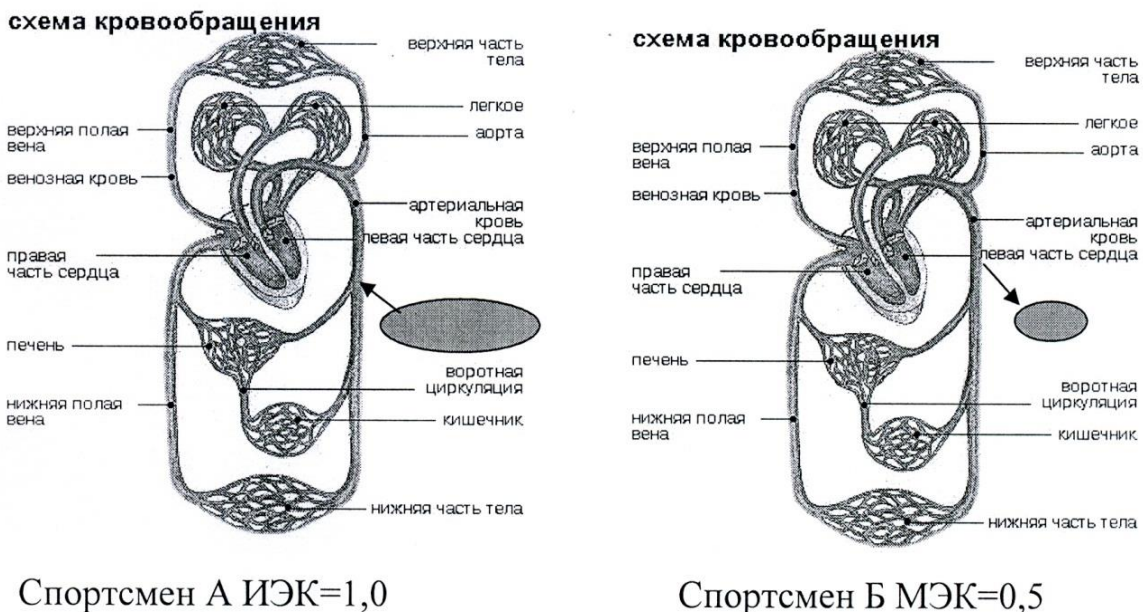


Рис. 1. Показатель индекса эффективности кровообращения

При АД=120/60 и ЧСС-60 (спортсмен А);

При АД=120/80 и ЧСС-80 (спортсмен Б);

Следовательно, головной мозг и другие органы и системы получают соответствующее количество кислорода. Испытуемые студенты имеют показатель ИЭК  $0,5 \pm 0,1$ . Таким образом, они испытывают гипоксию. Превышение физической нагрузки физиологическим возможностям организма студенток неизменно приведёт к ишемии, то есть к понижению энергообеспечения органов, что явится пусковым механизмом заболевания наиболее слабого звена в организме.

В течение 3 месяцев студентки занимались по следующей схеме представленной в таблице 1.

Таблица 1

Акцент развития физических качеств в микроцикле тренировочного процесса

Физическое качество	мезоцикл			
	I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл	IV микроцикл
Выносливость				
Сила				
Скоростная сила (быстрота)				
Силовая выносливость				

ИЭК показывает возможности увеличения объёма тренировочной нагрузки при некотором его росте с условием реагирования нормотонической реакцией сердечно-сосудистой реакции на предложенную нагрузку. Гипертоническая и другие типы реагирования сердечно-сосудистой системы на тренировочную нагрузку требуют детализации планирования тренировочного процесса с целью профилактики перетренированности.

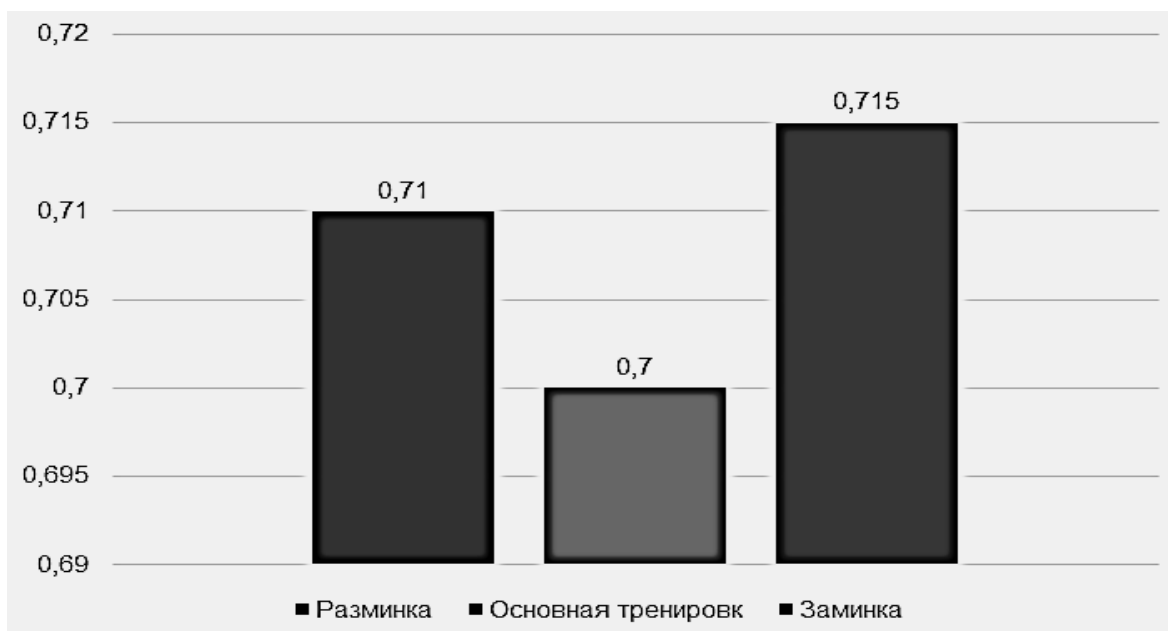


Рис. 2. Динамика ИЭК в процессе тренировок

Из выше изложенного можно сделать выводы:

1. ИЭК является оперативным показателем адекватности нагрузки и физического состояния студенток.
2. Низкий показатель ИЭК позволяет построить индивидуальный план тренировки.
3. Снижение показателя ИЭК говорит о слабой адаптивности организма студенток к физической нагрузке и способствует развитию заболеваний.

#### Литература

1. Аулин И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М., Медицина, 1979. – 192 с.
2. Хомяков Г.К. Управление тренировочным процессом в гиревом спорте / Г.К. Хомяков. – Иркутск: 2008. – 179 с.

Чечев Илья Сергеевич, соискатель  
Иркутский национальный исследовательский технический университет  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,  
Ilya.che38@mail.ru

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЕДИНОБОРЦЕВ**

**Ключевые слова:** травматизм, профилактика, сохранение работоспособности.

**Аннотация:** Рассмотрены факторы, ведущие к повреждениям, травмам и как следствие потере работоспособности спортсменов. Приведены основные принципы, которые необходимо учитывать при выполнении упражнений направленных на профилактику травматизма.

У многих сложилось представление о якобы высоком травматизме в ударных видах единоборств. Однако доказано, что эти представления ложны [1; 2]. По количеству травм единоборства уступают место многим видам спорта, таким, например, как футбол, хоккей, спортивная гимнастика, велосипедный спорт и др.

Но главное не в том, какое место по травматизму занимает тот или иной вид спорта, а в том, как ведется профилактика травматизма. Травм бывает больше там, где плохо или вовсе не ведется борьба с их причинами, и наоборот – отлично поставленная профилактическая работа ведет к отсутствию травм или сведению их до минимума.

Чтобы успешно работать в области профилактики травм, необходимо знать причины и механизм спортивных повреждений.

Условно все факторы, ведущие к травмам, можно разделить на две группы: внешние – зависящие от целого ряда внешних условий, и внутренние – зависящие от спортсмена [4].

Наиболее часто встречающиеся причины первой группы, которые составляют, по данным различных авторов, от 30 до 40 % всех спортивных повреждений – плохое материально-техническое оснащение, недостатки в методике обучения и построении учебно-тренировочного процесса.

Плохое состояние снарядов, особенно тяжелых мешков, перчаток и защитных накладок на ноги, часто приводит к наиболее распространенным у спортсменов травмам: нарушениям в области фаланг пальцев кисти, лучезапястного и локтевого суставов, повреждение голеностопа.

Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий также может служить причиной травм. Особенно это относится к подбору спарринг-партнеров, недисциплинированности занимающихся, отсутствию организующего влияния тренера во время проведения условных и вольных боев. Частые причины повреждений – отсутствие и неполноценность раз-

минки и выполнение спортсменами упражнений без предварительной к ним подготовки.

Внезапное включение в напряженную работу мышц, не подготовленных для этого разминкой, нередко является причиной их растяжений, надрывов и разрывов отдельных мышечных волокон [4].

К внутренним причинам, наиболее часто вызывающим травмы, относятся, прежде всего, недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность боксеров, неудовлетворительное состояние здоровья и плохая тренированность, перенапряжение и утомление. Особое место среди перечисленных факторов занимают перенапряжение и утомление.

Если для тренеров и врачей вполне понятны и объяснимы повреждения, полученные из-за недостаточной подготовленности спортсмена или из-за его плохого состояния здоровья и тренированности, то утомление как причинный фактор травматизма часто ими недооценивается. Наступающее при утомлении расстройство координации, реакций и внимания нередко является причиной повреждений.

Среди травм, которые могут возникнуть во время боя, нередко носовые кровотечения, ссадины, рассечение надбровных дуг, гематомы в глазничной области, ушибы пальцев и суставов кистей. Реже встречаются нокауты, переломы мелких костей кисти, вывихи.

Ликвидацию таких повреждений, как носовое кровотечение, ссадины, рассечения в области надбровных дуг вполне можно доверить секундантам, предварительно проконсультировавшись с врачом о том, что нужно делать в случае получения спортсменом того или иного повреждения.

Спортсменам, у которых довольно часто возникают носовые кровотечения, следует рекомендовать профилактические мероприятия: прием хлористого кальция, полоскание носовых ходов крепким раствором поваренной соли и др. Также необходима консультация специалиста – отоларинголога [4].

Одной из актуальных проблем поддержания профессиональной готовности спортсмена во время и после больших физических спортивных нагрузок является сохранения работоспособности его опорно-двигательного аппарата и, в первую очередь, суставов и связок основных рабочих частей тела. К.К. Марков в своей работе предлагает ряд основных принципов, которые необходимо учитывать при выполнении упражнений направленных на профилактику травматизма [3].

Специфика нагрузок в различных видах спорта лимитирует работу разных отделов суставно-связочного аппарата спортсмена, и система практических упражнения профилактического, восстановительного и тренирующего характера в различных видах спорта должны:

- улучшать кровоснабжение суставов и связок;
- повышать эластичность связок, увеличивать пассивную и активную подвижность в суставах, снижая нагрузку при работе;
- укреплять связочный аппарат для работы с большими нагрузками весьма разнообразного характера;

– улучшать циркуляцию синовиальной жидкости в суставах, что снижает напряжение в суставе, увеличивает срок его безотказной работы и предотвращает преждевременное старение.

При этом следует иметь в виду, что с методической и технической точки зрения, профилактика, тренировка и восстановление работоспособности после травм или перенапряжения любых суставов достаточно универсальны и не имеют каких-либо существенных особенностей [3].

Методические рекомендации:

1. Профилактика суставов должна включать упражнения из следующих групп:

- подготовительные, специальные, разминочные до работы;
- механические воздействия общего и специального характера;
- повышение скоростно-силовых качеств мышц и связок, укрепление опорно-связочного аппарата;
- развитие ротационной подвижности суставов;
- разгрузочные во время напряженной мышечной работы;
- для расслабления рабочих мышц, снижения их тонуса, улучшения восстановления после рабочих нагрузок.

2. Выбор упражнений и точек их приложения должен учитывать возрастные, половые и индивидуальные особенности организма, а также специфику предстоящей или проделанной работы. Особое внимание следует уделять суставам, испытывающим во время работы нагрузки ударно-импульсного характера, а также травмированным в прошлом или часто травмирующимся суставам.

3. Применение специальных упражнений для суставов не должно быть случайным, эпизодическим мероприятием. В каждом тренировочном занятии, перед и после любой напряженной работы, практически ежедневно, следует проводить целенаправленную профилактическую работу над суставами.

4. Особое внимание следует уделять профилактике суставов в детском возрасте, в детско-юношеском спорте, когда значительный рост физических нагрузок совпадает с критическими периодами полового созревания организма, продолжается интенсивный рост и формирование костно-связочного аппарата, мышц и суставов [3].

5. Рекомендуется следующая методика суставной профилактики при проведении учебно-тренировочных занятий:

- а) подготовительная часть:
  - растирание суставов, легкие удары кулаками по костным выступам, разогревание сустава;
  - упражнения неспецифического характера, ходьба, повороты, вращения, стойки;
  - узкоспециальные упражнения, характерные для данного сустава в данном виде спорта и для данного тренировочного занятия;
- б) основная часть тренировки:

– после больших специальных нагрузок необходимо производить кратковременную разгрузку с расслаблением («велосипед» лежа на спине; лежа на животе быстро, легко сгибать голени; легкий массаж 20-30 с и пр.);

– для улучшения циркуляции синовиальной жидкости в суставах чередовать упражнения с нагрузкой вдоль оси конечности ударного характера и упражнения, снижающие нагрузку до минимальной и выполняемые максимально быстро.

в) заключительная часть тренировки:

– упражнения на расслабления с особым вниманием на основные работавшие на данном занятии мышцы и суставы;

– самомассаж суставов 2-3 мин на каждый сустав [3].

#### Литература

1. Дешин Д.Ф. Профилактика спортивного травматизма / Д.Ф. Дешин. – М.: ФиС, 1953. – 111с.

2. Ланда А.М. Профилактика и лечение спортивных повреждений. Спортивная медицина / А.М. Ланда, Н.М. Михайлова. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 289 с.

3. Марков К.К. Профилактика опорно-двигательного аппарата человека в условиях повышенных физических нагрузок: материалы научно-методической конференции / К.К. Марков. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 1996.

4. Сергеев В.А. Краткие указания по врачебному контролю за боксерами / В.А. Сергеев. – М., 1959. – 23 с.

УДК 796 / 799

Шевцов Владислав Вячеславович, кандидат педагогических наук, профессор, член-корреспондент Академии военных наук Российской Федерации, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище, Россия, 625001, г. Тюмень, ул. Толстого, 1;

Шевцов Андрей Владиславович, кандидат юридических наук, доцент, Филиал Московского института государственного управления и права в Тюменской области, Россия, 625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75, botalo@bk.ru

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОЛОГИИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ И СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

**Ключевые слова:** рукопашный бой, стиль ведения поединка, типологические особенности, сила и подвижность нервных процессов.

**Аннотация.** В статье излагаются результаты исследования типологических свойств высшей нервной деятельности спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами. Выявлены взаимосвязи между силой нервной системы, балансом между внешним возбуждением и торможением, по-



движностью нервных процессов и стилем ведения поединка у спортсменов относительно низкого квалификационного уровня.

Эффективность спортивной деятельности во многом обуславливается типологическими особенностями нервной системы спортсменов [1, с. 236-246].

В наших исследованиях выявлено четкое проявление различного стиля спортивной деятельности единоборцев в связи с типологическими особенностями. В частности были выявлены признаки, сопутствующие двум противоположным стилям ведения соревновательного единоборства: атакующего (агрессивного) и защитного (контратакующего).

Спортсмены, имеющие склонность к атаке (Боков, Наумов, Кулаков и др.) имеют более сильную нервную систему, чем бойцы защитного стиля. Так, среди спортсменов рукопашного боя (мастеров спорта и кандидатов в мастера) атакующего стиля сильная нервная система встречается на 22 % чаще, чем у бойцов защитного стиля (Дряников, Зарубин и др.). В то же время среди «атакующих» единоборцев меньше всего лиц со слабой нервной системой, а защитного плана спортсмены имеют лиц со слабой нервной системой на 12 % больше (табл. 1).

Таблица 1

Связь атакующего и защитного стиля ведения спортивного поединка с силой нервной системы спортсменов

Стиль ведения поединка	Сила нервной системы (в % случаев)		
	большая	средняя	малая
Атакующий	50	34	16
Защитный	28	44	28

Очевидно, что эти различия в силе нервной системы «агрессивных» и «обороняющихся» спортсменов не случайны.

Эти результаты согласуются с представлениями И.П. Павлова и Б.М. Теплова [2] о психологической природе сильного и слабого типа нервной системы. Человек с сильной нервной системой находит удовлетворение в такой деятельности, которая заставляет его преодолевать трудности, бороться с конфликтами. Человек со слабой нервной системой, наоборот, избегает конфликтных ситуаций и не идет на обострение.

Вторым признаком, характеризующим защитный и агрессивный стиль ведения спортивного поединка, является баланс между внешним возбуждением и торможением. Среди спортсменов защитного стиля больше случаев преобладания внешнего торможения, чем среди лиц атакующего стиля (табл. 2).

Таблица 2

Связь атакующего и защитного стиля ведения спортивного поединка  
с балансом между внешним возбуждением и торможением  
у спортсменов

Стиль ведения поединка	Баланс (в % случаев)		
	Преобладание возбуждения	Уравновешенность	Преобладание торможения
Атакующий	44	50	6
Защитный	22	44	34

Атакующий стиль ведения боя связан в определенной степени со сдвигом баланса в сторону возбуждения. Это понятно, т.к. наши наблюдения свидетельствуют о том, что спортсмены с преобладанием возбуждения вначале поединка «взрываются», чрезмерно быстро его начинают, т.е. работают в определенной степени не расчетливо (рискуют). Очевидно, лицам с преобладанием внешнего возбуждения в меньшей мере присуща рассудительность в условиях поединка.

Наоборот, спортсмены с преобладанием торможения часто бывают излишне осторожны, боятся идти на обострение, а поэтому предпочитают защитно-контратакующий стиль ведения поединка.

Атакующий и защитный стиль ведения спортивного единоборства связан не только с фактором агрессии (в первом случае) или ее отсутствием (во втором случае). Атакующий стиль связан с еще одной типологической особенностью – инертностью процессов возбуждения и торможения у большинства поклонников атакующего стиля. Наоборот, лица защитного стиля в большинстве случаев имеют подвижность нервных процессов, особенно процессов торможения (табл. 3).

Таблица 3

Связь атакующего и защитного стиля ведения спортивного поединка  
с подвижностью нервных процессов у спортсменов

Стиль ведения поединка	Подвижность (в % случаев)	
	Возбуждение	Торможение
Атакующий	56	34
Защитный	34	62

Объяснение этому можно видеть в том, что спортсмены атакующего стиля нередко именуются «силовиками», т.е. проповедующими силовой стиль боя, а лица защитного плана, как правило относятся к «игровикам», т.е. проповедуют техническую манеру ведения боя основанную на тактическом обыгрывании. Естественно, что последнее требует большей по-

движности нервных процессов, чем силовая однообразная манера ведения боя.

У спортсменов атакующего и защитного стиля ведения поединка имеются различия и в величине нейротизма. Среди спортсменов атакующего стиля больше лиц с низким нейротизмом и меньше лиц с высоким нейротизмом, чем у бойцов с защитным стилем ведения поединка (табл. 4).

Таблица 4

Нейротизм у спортсменов, имеющих различный стиль ведения поединка

Стиль ведения поединка	Нейротизм		
	Высокий	Средний	Низкий
Атакующий	16	34	50
Защитный	28	34	38

Характерно, что квалификационный класс единоборцев может нивелировать особенности стиля ведения боя. Так, обследование сборной ТЮИ МВД РФ по рукопашному бою показало, что деление спортсменов на атакующих (силовиков) и защитников (игровиков) весьма условно. Требования к бойцу высокого ранга таковы, что он должен уметь делать все. Это накладывает существенный отпечаток на типологические особенности «рукопашников» – мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Квалифицированные спортсмены характеризуются средней по силе нервной системой и очень высокой подвижностью нервных процессов. На этом фоне выявить различия в силе ведения боя довольно трудно. Лишь в отношении преобладания внешнего возбуждения преимущество имеют спортсмены атакующего стиля, по силе нервной системы и по подвижности различий практически нет. Очевидно, индивидуальный стиль деятельности легче всего проявляется на средних ступенях мастерства. На уровне низших разрядов он еще не сформирован, а на высших ступенях достижения успеха требует универсализма.

**Выводы:**

1. Выявлены следующие взаимосвязи между типологией высшей нервной деятельности и стилем ведения поединка:

- спортсмены, имеющие более сильную нервную систему предпочитают атакующий стиль и предпочитают силовой характер поединка («силовики») по сравнению со спортсменами защитного стиля («технарями»);
- среди спортсменов защитного стиля больше случаев преобладания внешнего торможения, чем среди лиц атакующего стиля;
- лица защитного стиля ведения поединка в большинстве случаев имеют подвижность нервных процессов, особенно торможения, а лица атакующего стиля – инертность процессов возбуждения и торможения;

– среди спортсменов атакующего стиля больше лиц с низким нейротизмом, чем у бойцов с защитным стилем ведения поединка.

2. У высоко квалифицированных спортсменов (КМС и МС) взаимосвязи между типом ВИД и стилем ведения поединка практически не прослеживаются, они широко используют и атакующий и защитный стиль ведения поединка в зависимости от ситуации.

3. Наши исследования частично подтвердили выдвинутую нами гипотезу: доминирующий психофизиологический симптомокомплекс у спортсмены рукопашного боя не выявлен, но выявлены сильно выраженные особенности высшей нервной деятельности и темперамента; прямая взаимосвязи между типологией высшей нервной деятельности и стилем ведения поединка наблюдается у спортсменов среднего уровня квалификации (второй – первый спортивный разряд) и не характерна для спортсменов высшей квалификации (КМС и МС).

4. Спортсмены рукопашного боя юридического института имеют следующие присущие им типологические особенности проявления свойств нервной системы:

- средне выраженную силу нервных процессов по возбуждению;
- выше средней выраженность нервных процессов по торможению;
- выше средней выраженность подвижности нервных процессов;
- преобладание первой сигнальной системы над второй;
- средне выраженный нижний порог чувствительности.

5. Спортсмены рукопашного боя имеют следующие типологические особенности свойств темперамента:

- сильно выраженную экстравертированность;
- преобладание лиц с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой (сангвиники) и с сильной уравновешенной, инертной нервной системой (флегматики).

#### Литература

1. Ильин Е.П. Дифференциально-психофизиологические аспекты спортивной деятельности / Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. – С. 236 – 246.
2. Теплов Б.М. Новые данные по изучению свойств нервной системы человека / Б.М. Теплов // Типологические особенности высшей нервной деятельности человека. – М., 1962. – Том 3.

УДК 373.5

Шibaева Анна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания;  
Пилецкий Денис Викторович, студент 4 курса факультета физической культуры и спорта,  
Забайкальский государственный университет  
Россия, 672039, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, 30,  
denis.pileczkij@mail.ru

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, процесс физического воспитания, когнитивный, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностный, деятельностный компоненты здорового образа жизни.

**Аннотация:** В статье приведены результаты исследования по обоснованию необходимости разработки методики формирования здорового образа жизни учащихся 9-х классов, с учетом специфики его компонентов, в процессе физического воспитания.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного человека и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [3]. При этом за последние годы произошло значительное снижение доли здоровых детей, в частности, в Забайкальском крае до 60% детского населения страдает различными соматическими заболеваниями, причем заболеваемость среди детского населения продолжает расти.

Общеизвестно, что одним из значимых, хотя и не единственным, индикатором культуры здоровья и сформированности ЗОЖ выступает здоровье, поскольку оно в большей степени, на 50 %, зависит от образа жизни человека [2].

Возможно, поэтому современные исследователи определяют ЗОЖ как некую модель поведения индивида в данных конкретных условиях жизни, уменьшающую риск возникновения заболеваний. Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет индивид. Главным регулятором образа жизни человека являются нравственные отношения, складывающиеся в обществе, поэтому формирование ЗОЖ – задача не медицинская, а прежде всего воспитательная [2].

Высокие требования жизни к организации воспитания и обучения заставляют искать новые социально-педагогические подходы, нацеленные на приведение методов в соответствие требованиям ЗОЖ.

Проблема исследования заключается в поиске наиболее оптимальных путей формирования ЗОЖ учащихся основной школы в процессе физического воспитания.

В качестве гипотезы исследования мы выдвинули предположение о том, что применяемые в процессе физического воспитания учащихся основной школы педагогические воздействия в недостаточной степени способствуют формированию когнитивного, эмоционально-волевого, мотивационно-потребностного и деятельностного и компонентов ЗОЖ, и требуют уточнения с учетом возрастных психофизиологических особенностей и базовых потребностей подростков.

Исследование проводилось в период с февраля 2015 г. по май 2016 г. В педагогическом констатирующем эксперименте приняли участие 33 школьника 9 класса, из них 14 мальчиков и 19 девочек. В ходе эксперимента определялся уровень сформированности компонентов ЗОЖ учащихся посредством педагогического наблюдения, анкетирования, а также комплексной методики оценки уровня здоровья школьников по Э.Н. Вайнеру [1]. Результатом эксперимента стала разработанная методика формирования ЗОЖ учащихся основной школы, с учетом специфики его компонентов, в процессе физического воспитания.

Проанализировав результаты опытно-экспериментального этапа исследования по оценке сформированности эмоционально-волевого компонента ЗОЖ методом педагогического наблюдения, мы выявили, что в ходе проведения уроков физической культуры у школьников преобладали положительные эмоции. От урока к уроку школьники прикладывали волевые усилия при выполнении заданий, связанных с формированием ЗОЖ, такое поведение становилось для учащихся ценностным. В ходе апробации элементов экспериментальной методики были обозначены основные элементы ЗОЖ, показано их влияние на организм в комплексе, пагубное влияние вредных привычек на состояние подрастающего организма, в том числе и на внутриутробное развитие плода. Наибольший интерес у учащихся вызвал опросник, направленный на самооценку состояния здоровья.

По результатам опроса на тему «Будь здоров», у 57 % школьников выявлен средний уровень сформированности когнитивного и мотивационно-потребностного компонентов ЗОЖ. Это указывает на то, что большинство детей знакомо с основами ЗОЖ, однако не всегда их придерживается. Неудовлетворительное отношение к формированию ЗОЖ и низкий уровень самооценки стиля жизни наблюдался у 31 % испытуемых, и только 12% учащихся показали высокий уровень сформированности указанных компонентов ЗОЖ.

Комментируя результаты второго анкетирования по выявлению отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом, можно отметить, что большая часть ребят – 69,7 % с интересом посещает спортивные секции и занятия физической культурой, но некоторые из них работают только на получение хорошей отметки, мыслей о связи физической культуры и здоровья не возникает. Остальную часть опрошенных (30,3 %) составляют те, кто по медицинским показаниям не может заниматься в полную силу. При этом специальных медицинских групп для таких детей в стенах школы не организовано.

Таким образом, итоги проведенного анкетирования позволили сделать вывод об уровнях сформированности когнитивного и мотивационно-потребностного компонентов ЗОЖ учащихся 9-х классов и обозначить их, в основном, как средние (57-69,7 %).

Анализируя результаты оценки общего уровня здоровья по методике Э.Н. Вайнера [1], мы пришли к выводу, что у учащихся 9-х классов преобладает средний уровень здоровья (43 %). Высокий и очень высокий уровень характерен для 18 и 15 % школьников соответственно. Низкий и очень низкий – для 15 и 9 % учащихся.

При этом, изучив средние значения оцениваемых по методике Э.Н. Вайнера [1] компонентов здоровья по разработанным нами критериям, мы пришли к выводу, что школьники обладают высоким уровнем развития двигательных качеств и физиологических показателей при низком уровне сформированности компонента «Образ жизни».

По компоненту «Двигательные качества» девятиклассники набрали в среднем 17 баллов из 20, а по компоненту «Физиологические показатели» – 9 из 10, что соответствует высокому уровню. Компонент «Образ жизни» находится на низком уровне, а именно по данному компоненту учащиеся набрали 5 баллов из 15 возможных. В процентном соотношении степень выраженности каждого из оцениваемых компонентов здоровья составила соответственно 85, 90 и 33,3 %.

Таким образом, анализируя полученные результаты комплексной оценки здоровья по Э.Н. Вайнеру, мы пришли к выводу, что, несмотря на достаточно высокий уровень сформированности деятельностного компонента ЗОЖ у учащихся 9-х классов, значительная часть школьников (24-33,3 %) имеет низкий уровень сформированности данного компонента.

Это обстоятельство, связано, с одной стороны – с достаточно высокими приспособительными возможностями детского организма к условиям окружающей среды, с другой – с характерным для подростков стремлением следовать «моде на здоровый образ жизни», подражая «своим кумирам». Низкие результаты по компоненту «Образ жизни» указывают на отсутствие у школьников полного представления о здоровье и ЗОЖ и осмысленного отношения к его ведению. Это требует особого внимания учителя к формированию в процессе физического воспитания учащихся основной школы мотивационно-потребностного компонента ЗОЖ, опираясь и дополняя уже имеющийся багаж знаний, учитывая реальные функциональные возможности и сформированные двигательные умения и навыки, а также базовые потребности подростков.

В связи с этим в основу разработанной методики был положен дидактический принцип сознательности и активности, поскольку его реализация позволяет добиться не только осознанного отношения учащихся к изучаемым вопросам, но и вызвать у них активный интерес, тем самым способствуя формированию мотивации.

Методика реализуется в процессе урочной и внеурочной деятельности учащихся.

Содержание методики на уроках физической культуры включает: 1) три тематических раздела с методическими рекомендациями для учителя по изучению конкретной темы и проведению рефлексии, заполнению и проверке дневника самоконтроля учащихся, примерными домашними заданиями; 2) рефлексии на каждом уроке; 3) ведение учащимися дневника самоконтроля с последующей систематической проверкой учителем.

Теоретическая часть урока направлена на формирование когнитивного компонента ЗОЖ и реализуется в форме лекций-дискуссий, лекций-презентаций, деловых игр. Практическая часть, направленная на формирование мотивационно-потребностного, эмоционально-волевого и деятельностного компонентов ЗОЖ – в форме практико-ориентированных заданий, включающих выполнение физических упражнений; самооценку уровня здоровья; измерение и самоконтроль пульса на уроке; определение нормальной массы тела и ее контроль; обучение оптимизации физической и умственной работоспособности и т.п., подготовку и презентацию проектов.

Рефлексия, как особая активность человека, направленная на осмысление собственных действий и самораскрытие своего внутреннего мира, проводится в конце урока в форме технологий «рефлексивных кругов», «рефлексивного ринга» и других.

Основными направлениями при планировании внеурочной деятельности учащихся в рамках нашей методики являются следующие: «Кто я? каковы мои возможности?»; «От положительных эмоций – к потребности в здоровье»; «В движении ... к здоровью».

Таким образом, формирование ЗОЖ учащихся основной школы в процессе физического воспитания следует осуществлять с учетом уровня сформированности и специфики его компонентов. Особое внимание необходимо уделять, прежде всего, мотивационно-потребностному компоненту, с опорой на имеющийся уровень сформированности когнитивного, эмоционально-волевого и деятельностного компонентов, с учетом психофизиологических особенностей и базовых потребностей подростков.

#### Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2001. – 416 с.
2. Кондратюк М.А. Формирование здорового образа жизни у младшего школьника средствами физического воспитания // VI Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» 15 февраля – 31 марта 2014 года // URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/720/6685> (дата обращения 30.03.2016).
3. Фурманов А.Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. – 201 с.



УДК 37.037.1+796.011 (571.53/.54)

Шохирев Вадим Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры спортивных дисциплин;

Ацута Андрей Дженебекович, старший преподаватель кафедры  
спортивных дисциплин,

Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске,  
Россия, 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, 267;

Москвитин Сергей Константинович, старший преподаватель кафедры физиче-  
ской культуры и спорта,

Иркутский государственный университет путей сообщений,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Чернышевского, 15,

Vadim\_shohirev@mail.ru

## **ЭВОЛЮЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРИБАЙКАЛЬЕ**

**Ключевые слова:** Всевобуч, советская система физического воспитания, рукопашный и штыковой бой, комплекс ГТО и БГТО, физическая активность.

**Аннотация.** В данной статье кратко изложена структура физического воспитания периода 1920-1930 гг., ее особенности и недостатки. Более полно раскрыты причины, механизмы и результаты введения Всесоюзного комплекса ГТО. Проанализированы этапы развития комплекса, особенности постперестроечного периода в системе физической культуры и спорта.

Советская система физического воспитания формировалась в течение 1920-1980 годов. С самого начала в ее основу был заложен прикладной аспект, обусловленный требованиями военного времени. Так в 1920 годах огромную роль в создании советской системы физического воспитания сыграл Всевобуч (Всеобщее военное обучение). Этот орган был создан специально для повышения физических кондиций молодежи и получения навыков в военном деле. В массовом порядке тысячи будущих бойцов прошли обучение в стрельбе из стрелкового оружия, получили знания и навыки работы с радиосвязью, с химическими средствами защиты, овладели приемами рукопашного и штыкового боя, научились управлять авто- и мототранспортом.

Существующий порядок в сфере физической культуры и спорта имел ряд недостатков. Так физкультурные кружки и секции действовали по территориальному принципу, что формировало неоднородный социальный состав (рабочие, крестьяне, служащие, учащиеся и др.). Не было единых нормативов и требований по выполнению упражнений. Остро не хватало специалистов в сфере физической культуры и спорта, особенно на перифе-

рии страны. Ощущался недостаток в соревнованиях в разных возрастных группах, которые часто не разделялись.

В 1931 г. был введен в действие комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), который привел всю действующую структуру физического воспитания в стройную систему. Все физкультурники были разделены на возрастные группы, для которых разработали конкретные нормативы. Теперь кружки, клубы и секции функционировали только при трудовых коллективах (заводы, фабрики, учебные заведения, другие учреждения). Сразу после введения комплекса ГТО стали организовывать сдачу норм, но по причине несогласованности городских организаций физической культуры, профсоюзов, комсомольских органов эта работа провалена. Из-за сложности этих норм количество значкистов ГТО было небольшим. Особенно это сказалось на окраинах. В 1931 г. после проверки работы по сдаче норм комплекса президиум Восточно-Сибирского краевого совета физической культуры признал работу неудовлетворительной и предъявил претензии в адрес краевого отдела народного образования, краевого союза колхозников, краевого отдела здравоохранения, краевого потребительского союза, краевого промышленного союза о недостаточном финансировании и организации физической культуры в подведомственных им коллективах. Впервые краевой физкультурный орган смог не рекомендовать, а требовать от профсоюзных организаций конкретных шагов. В постановлении президиума запланировано усилить деятельность по сдаче норм комплекса ГТО и довести количество значкистов до 50 тыс. человек в 1932 г. [2]. В Восточно-Сибирском крае, как тогда называлась территория нынешней Иркутской области в 1932 г. нормы ГТО сдали лишь около 8000 человек, хотя в крае насчитывалось около 38 тыс. физкультурников [1]. Все же наиболее активные физкультурники города сдавали довольно сложные по уровню и разнообразию нормы комплекса. В июле 1932 г. одним из самых опытных и сильнейших спортсменов города И. Уваровскому и А. Соколовой вручены первые в регионе значки ГТО [3].

С вводом в действие комплекса БГТО (Будь готов к труду и обороне) для подростков количество сдавших нормы увеличилось, но по-прежнему сложность нормативов и их большое количество не позволяло охватить все население. С 1934 по 1936 гг. комплекс состоял из большого количества нормативов, обязательных для всех сдающих. Так, в первом варианте БГТО входили 40 норм. Это имело ряд недостатков: стандартные нормы и требования, не учитывающие географию регионов, длительность подготовки и сдачи норм в связи с их большим числом, слабую связь со спортивной специализацией [3]. Введение в действие комплекса ГТО явилось мощным толчком для подъема массового физкультурного и спортивного движения в стране, в том числе и в Прибайкалье. С его внедрением наконец-то пришла в единую систему классификация физкультурников разных возрастов по степени подготовленности. Стало возможным сопоставить

достижения в сдаче норм комплекса не только конкурирующих физкультурных организаций одного города или края, но и объективно сравнить развитие физкультуры и спорта периферии с центром. Кроме того, с созданием профсоюзных спортивных обществ в 1935-1936 гг. комплекс ГТО стал основой физического воспитания в стране.

После развала Советского Союза с начала 1990-х годов комплекс ГТО перестал существовать, но равноценной системы ему так и не нашли. В течение 5-10 лет после этого качество проведения занятий по физической культуре во всех учебных заведениях резко ухудшилось. Соответственно и уровень здоровья учащихся и студентов также упал. На производстве занятия физической культурой полностью прекратились, что негативно сказалось на многих факторах: производительности труда, здоровье, психологическом климате в коллективе. Этому способствовали и экономические трудности населения, связанные с перестройкой общества.

Появившиеся новые формы, методы и средства физической культуры дали положительный толчок коренным изменениям в данной сфере. Так восточные единоборства отвлекли массу детей и подростков от улицы. Возникшие в начале 2000 годов физкультурно-оздоровительные центры с большим набором спортивно-развлекательных услуг способствовали популяризации физической культуры, но проблему занятости молодежи и взрослого населения не решили.

В вузах нашего региона физкультурно-оздоровительная работа построена по лекалам советского периода с незначительными изменениями. Разделы рабочей учебной программы, формы и методы работы практически не изменились. Студенты, уже имеющие опыт занятий в качественных физкультурно-оздоровительных центрах, где есть тренажерные залы с хорошим инвентарем, игровые площадки с искусственным покрытием, плавательные бассейны и теннисные корты, без особого энтузиазма выполняют требования рабочей программы в спортзале с минимальным набором оборудования. Кроме того, на качество проведения учебных занятий негативно влияет большая плотность студентов. Налицо явная нехватка площадей. Отсутствие обустроенной спортивной площадки не позволяет эффективно заниматься физическими упражнениями на открытом воздухе. Это, к сожалению, характерная картина во многих вузах не только Иркутской области, но и всей страны.

Выходом, в какой-то мере, может стать организация спортивных студенческих клубов при каждом вузе и выделением им достаточного финансирования. Обязательно строительство дополнительных спортивных сооружений: бассейнов, футбольных искусственных полей, тренажерных залов и т.д. С возрождением комплекса ГТО это становится особенно актуально. В программе развития физической культуры и спорта в России до 2020 г. ставится целью увеличить количество систематически занимающихся физическими упражнениями людей до 40 %. Это должно снять про-

блему гиподинамии и общего ухудшения здоровья у основных слоев населения.

В настоящий период в медицинских и педагогических вузах, ответственных за воспитание и здоровье подрастающего поколения, условия обучения и воспитания здорового образа жизни не отвечают современным требованиям. Получив диплом специалиста, и приступив к профессиональной деятельности, врач или педагог предъявляет ребенку или подростку такие же требования, какие предъявлялись к нему самому. Этот замкнутый круг может быть разорван лишь при увеличении активности властей, общественных организаций, средств массовой информации. Их усилия по популяризации физической культуры и спорта вкуче с финансированием строительства спортивных объектов непременно дадут плоды уже в скором будущем. Попутно может быть решена проблема подростковой занятости и снижения детской преступности.

#### Литература

1. Азербает Э.Г. Иркутский спорт в XX веке: Литературно-документальная летопись / Э.Г. Азербает. – Иркутск: Изд-во «Облмашинформ», 2003.

2. Иркутская летопись 1661-1940 гг. / Составитель, автор предисловия и примечаний Ю.П. Колмаков. – Иркутск: «Отгиск», 2003. – 848 с. Ил.

3. Культурное строительство в Иркутской обл.: (1917-1967 гг.): сб. документов. Иркутск, 1968.

УДК 355.233.22:612.13:159.944.4

Шумянцова Ольга Владимировна, курсант факультета милиции,  
Могилевский институт Министерства внутренних дел  
Республики Беларусь,  
Республики Беларусь, 212011, г. Могилев, ул. Крупской, 67,  
olga.schumyantsova@yandex.ru

## ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ КАК ИНДИКАТОР СТРЕССА

**Ключевые слова:** артериальное давление, сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений, физическая нагрузка, восстановление, экстремальные факторы.

**Аннотация.** Изучалась реакция кровообращения на физическую нагрузку с позиции стрессоустойчивости. Показано, что физическая нагрузка является стресс-фактором для организма, которую можно применять при исследовании его резистентности к действию экстремальных факторов. В качестве показателей стрессоустойчивости могут быть использованы показатели ЧСС и АД.

Основоположник концепции о стрессе Г. Селье [1] среди множества профессий по подверженности стрессу, работу полицейских поставил на первое место. Это обусловлено тем, что сотрудник правоохранительных органов в процессе своей службы часто испытывает интенсивное воздействие экстремальных факторов, которые вызывают у него стрессовые состояния.

На то, что экстремальные факторы вызывают стресс, указывается и в других исследованиях. В частности, в исследованиях [2] на основании того, что физические нагрузки (ФН) в спорте высших достижений носят экстремальный характер, предлагается деятельность профессиональных спортсменов рассматривать в качестве модели стрессовых ситуаций, а ФН как стресс – фактор для организма.

Согласно исследованиям [3, 9], вегетативные проявления стрессовой реакции организма, выражаются в возрастании артериального давления крови (АД), изменении вариативности ритма сердца и усилении активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Об усилении симпатических влияний на организм можно судить по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС), являющейся интегральным показателем соотношения активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы [4].

Важно также отметить, что АД в большей степени, чем какой либо другой показатель кровообращения, свидетельствует о напряжении регуляции физиологических функций в организме [5].

Таким образом, по динамике показателей кровообращения можно судить о системной реакции организма на стрессовое воздействие.

В настоящее время вопрос адаптации кровообращения к ФН, с позиции стрессоустойчивости, у начинающих спортсменов и, особенно у лиц, не занимающихся спортом, остается малоизученным.

Методика исследования.

В исследовании принимали участие 26 человек которые на велоэргометре с интервалом 3 дня выполняли две ФН, мощностью 75 % и 50 % от максимального потребления кислорода (МПК). Показатели кровообращения: систолический объем крови (СО), минутный объем крови (МОК), ЧСС и общее периферическое сопротивление кровотоку (ОПСС) регистрировались методом тетраполярной реовазографии, до выполнения ФН, а также на первой, пятой и 10-й минутах восстановления.

АД измерялось при помощи автоматического тонометра. АД среднее (АД<sub>ср</sub>) рассчитывалось по соответствующей формуле [6].

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с использованием программы «STATISTICA 6.0».

При рассмотрении реакции кровообращения на ФН, за исходный уровень мы принимаем величины, зарегистрированные до начала ее выполнения.

Выполнение ФН мощностью 75 % от МПК вызывало на первой минуте восстановления изменение всех показателей кровообращения (табл. 1).

Таблица 1

Показатели кровообращения, зарегистрированные до и после выполнения  
ФН мощностью 75 % от МПК ( $\bar{X} \pm SD$ )

Показатель	Исходное значение	Время		
		1 минута	5 минута	10 минута
АДср мм рт ст	97,2±7,5	124,5±18,2*	92,2±7,2*	90,1±7,3*
СО мл	63,0±18,4	75,1±29,8	61,0±19,4	62,6±17,2
ЧСС уд/мин	73,6±15	105,0±19,6*	92,0±15,0*	86,5±14,8*
МОК л/мин	4,6±1,2	7,7±2,9*	5,5±1,6*	5,3±1,3*
ОПСС дин×сек <sup>-1</sup> ×см <sup>-5</sup>	1689,5±415	1395,9±662*	1434±776*	1362±348*

Примечание – звездочкой отмечены значения показателей достоверно отличающихся от соответствующих исходных величин (p<0,05).

Как видно из таблицы 1 на первой минуте восстановления значение АДср превышало исходный уровень на 28 %.

Известно, что величина АД зависит от следующих основных факторов: МОК, ОПСС и объема циркулирующей крови.

В нашем случае, основными факторами, которые могут влиять на уровень АДср это МОК и ОПСС. Так как при выполнении ФН выход эритроцитов из депо крови в общий кровоток, и как следствие повышение объема циркулирующей крови, до определенной степени, компенсируется ее депонированием в емкостных сосудах. При этом важно отметить, что величина АД зависит не столько от конкретных значений МОК и ОПСС, сколько от их соотношения, которое в конечном итоге определяет объем крови в артериальном русле и, следовательно, уровень АД.

В начале восстановления, после первой ФН, отмечены разнонаправленные и разные по степени выраженности изменения МОК и ОПСС. Так, по сравнению с исходным значением, величина МОК возросла на 67,4 %, а ОПСС снизилось на 17,4 %. Такое, разное по величинам, изменение МОК и ОПСС позволяет предположить, что прирост МОК является ведущим фактором в повышении АДср.

Однако, в нашем случае, на первой минуте восстановления, между АДср и МОК корреляции не обнаружено, в то время как между показателями АДср и ОПСС выявлена хотя и слабая ( $r=0,5$ ;  $p=0,002$ ), но достоверная положительная связь. При этом важно отметить, что между показателями АДср и ОПСС корреляция была не отрицательной, как это часто бывает после выполнения ФН, и как можно было бы ожидать в нашем случае, на основании разнонаправленных изменений величин этих показателей, а положительной.

Таким образом, отсутствие корреляции между МОК и АДср и наличие положительной связи между АДср и ОПСС, вместо ожидаемой отрицательной, указывают на наличие, кроме МОК и ОПСС, одного или нескольких факторов, действие которых вызвало повышение АДср на первой минуте восстановления.

Одним из таких факторов, по нашему мнению, является уменьшение емкости венозного русла в результате повышения тонуса стенок емкостных сосудов, которое привело к перераспределению объема крови между венозным и артериальным отделами, и как следствие к увеличению АДср.

Данное заключение согласуется с результатами исследований [7], в которых показано, что изменение тонуса венозных сосудов предшествует трансформации АД. При этом важно отметить, что прессорная реакция емкостных сосудов возникает, главным образом, при стрессовых состояниях [8].

Таким образом, вышеизложенные факты дают основание для следующих выводов.

1. ФН мощностью 75 % от МПК является стресс – фактором для организма.

2. Реакция кровообращения на ФН может служить индикатором стресса.

Данные выводы согласуются с мнением других исследователей [10], которые утверждают, что параметры сердечно-сосудистой системы могут рассматриваться как специфический индекс состояния стресса

Выполнение второй ФН вызвало на первой минуте восстановления изменение всех показателей кровообращения: АДср и показатели характеризующие работу сердца увеличились, а ОПСС снизилось (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что на первой минуте восстановления, АДср на 15 % превышает исходный уровень.

Таблица 2

Показатели кровообращения, зарегистрированные до и после выполнения ФН мощностью 50 % от МПК ( $\bar{X} \pm SD$ )

Показатель	Исходное значение	Время		
		1 мин	5 мин	10 мин
АДср мм рт ст	94,3±8,0	108,4±11,5*	96,6±7,7	88,3±6,6*
СО мл	54,8±14,6	70,0±16,7*	59,0±10,9	56,0±10,4
ЧСС уд/мин	73,4±11,6	84,6±12,8*	78,5±9,4	77,3±8,0
МОК л/мин	4,0±1,0	5,8±1,4*	4,6±0,8*	4,3±0,8
ОПСС дин×сек <sup>-1</sup> ×см <sup>-5</sup>	1927,6±669	1434,5±294*	1549,5±334*	1582,8±294*

Примечание - звездочкой отмечены значения показателей достоверно ( $p < 0,01$ ) отличающихся от соответствующих исходных величин ( $p < 0,05$ ).

Анализ изменения показателей кровообращения после выполнения первой и второй ФН выявил следующие особенности зависимости реакции кровообращения от мощности ФН. Известно, что чем выше мощность ФН, тем большие изменения показателей кровообращения она вызывает.

По данным, приведенным в таблицах 1 и 2 видно, что при нагрузке в 75 % от МПК МОК возрос в большей степени, чем после выполнения второй ФН на 67,4 % и на 45 % соответственно. При этом после первой ФН прирост МОК произошел в большей степени за счет увеличения ЧСС (на 42,7 %) и в меньшей степени за счет СО, величина которого превышала исходный уровень на 19,2 %, что указывает на не совсем рациональную реакцию кровообращения на ФН. В то время как после второй ФН увеличение МОК было обусловлено в большей мере приростом СО (на 27,7 %) и в меньшей мере увеличением ЧСС (на 15,3 %).

Таким образом, реакция сердца на выполнение второй ФН протекала на фоне меньшего напряжения нервных процессов и была более рациональной, чем на первую ФН.

В пользу данного заключения также свидетельствует разная величина изменений АД<sub>ср</sub> после первой и второй ФН. Так как известно, что величина АД больше, чем какой – либо другой показатель кровообращения, указывает на напряжение регуляции функций в организме [5]. Так на первой минуте восстановления АД<sub>ср</sub> превышало свой исходный уровень: после первой ФН на 28 %, а после второй ФН на 15 %.

Таким образом, учитывая тот факт, что стресс является не специфической реакцией организма на действие стресс-факторов различного характера [3], выполнение ФН может служить одним из методов повышения стрессоустойчивости, а параметры сердечнососудистой системы, при этом могут рассматриваться как специфический индикатор стрессовой реакции организма.

#### Литература

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М., 1960. – 254 с.
2. Михайлов В.М. Вариабельность сердечного ритма: опыт практического применения метода. – Иваново: ИГМА, 2002. – С. 285-297.
3. Зуйкова А.А. Методология и теоретические основы комплексного анализа адаптационных возможностей организма человека при стрессовых ситуациях различного генеза : дис. ... доктора медицинских наук: 05.03.11 / А.А. Зуйкова. – Воронеж, 2006. – 298 л.
4. Ритм сердца у спортсменов / под ред. Р.М. Баевского, Р.Е. Мотылянской. – М.: ФиС, 1986. – 143 с.
5. Safar M.E., Cloarec-Blanchard L., London G.M. Arterial alterations in hypertension with a disproportionate increase in systolic over diastolic blood pressure // J. Hypertension. – 1996. – v.14. – Suppl. 2. – P.S. 103-110.
6. Аринчин, Н.И., Гипертоническая болезнь как нарушение саморегуляции кровообращения / Н.И. Аринчин, Г.В Кулаго. – Минск: Наука и техника, 1969 – 104 с.



7. Самойленко, А.В. Венозный возврат в системной гемодинамике / А.В. Самойленко // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2011. – Т. 97, – № 1. – С. 3-23.

8. Конради Г.П. Осадчий Депомирование крови при системной ортостатической реакции / Г.П. Конради, Л.И. Конради // Физиологический журнал СССР. – 1981. – Т. 67, №1, – С. 56-53.

9. Струганов С.М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Улан-Улэ, 2007. – 192 с.

10. Богданов О.В. Изменение фоновой ЭЭГ при выработке у детей нового двигательного навыка с помощью биоуправления. Сообщение 11. Изменение параметров ЭЭГ у больных детским церебральным параличом и здоровых детей после курса биоуправления / О.В. Богданов, Д.Ю. Пинчук, Е.Л. Михайленок // Физиология человека – 1990. – Т. 16, № 6. – С.63-70.

УДК 796

Эрдонов Ориф Латипович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой кафедры физической культуры и спорта, Ташкентский университет информационных технологий (Узбекистан), Республика Узбекистан, 100084, г. Ташкент, ул. А. Темура, 108, doni-joni@mail.ru

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

**Ключевые слова:** частота сердечных сокращений, управления, интегральная подготовленность.

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые особенности управления интегральной подготовленности спортсменов.

При составлении тренировочных программ и выбора тренировочных нагрузок тренеры обычно ориентируются на определённые критерии. При этом предполагается, что критерии, с одной стороны, и свойства (качества, способности) организма спортсменки, которые они отражают, с другой, в значительной степени обуславливают соревновательный результат и поэтому воздействие на них должно привести к росту достижений в соревновании. В большинстве случаев эти тесты определяются следующим образом: у группы спортсменок измеряют морфофункциональные данные, физическую работоспособность, общефизическую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленности. По теории и методике тестирования важно, чтобы фиксировалась соревновательная деятельность. Затем они подвергаются математической обработке, в ходе которой вычисляется связь между спортивными достижениями (показатели соревно-

вательной деятельности) и результаты в тестах, что позволяет выбрать наиболее информативные из них. Именно эти тесты затем рассматриваются как критерии, и в тренировочном процессе тренер и спортсменка стараются развивать качества, которые определялись данными тестами.

В этих целях наиболее актуальным и современным считается фиксация и анализ структуры соревновательной деятельности спортсменки в условиях соревнований как максимально приближённых к ним. При этом, чем выше уровень подготовленности спортсменки, тем больше нужно ориентироваться на индивидуальные данные.

Всё сказанное позволяет рассматривать процесс управления интегральной подготовленностью спортсменок как взаимосвязанную последовательность ряда методических приёмов:

- измерение и оценка индивидуальной структуры специальной подготовленности спортсменок с выделением наиболее важных факторов, обуславливающих результат в игре;

- подбор и использование тренировочных средств, воздействующих по преимуществу на эти факторы. Такая работа должна проводиться до тех пор, пока наблюдается прирост и развитие качеств, определяемых этими факторами;

- когда прогресс в развитии ведущих факторов замедляется, то необходимо использовать средства, воздействующие на другие, менее связанные с результатом в игре. Нужно учитывать, что замедление роста мастерства может быть вызвано тем, что развитие ведущих качеств сдерживается низким уровнем функционирования всех других качеств и способностей спортсменки;

- после того, как будет достигнут определённый прогресс в повышении уровня этих качеств, тренировочный процесс снова перестраивают, стараясь воздействовать на ведущие факторы.

Такая последовательность в организации тренировочного процесса, основанная на постоянном учёте индивидуальных особенностей каждой спортсменки, является наиболее оправданной на этапе спортивного совершенствования. Отмечено, что ход тренировочного процесса обеспечивается контролем и эффективной коррекцией, на основе конкретных количественных критериев соответствия между заданиями и реальными значениями существенных показателей спортивного мастерства [2]. Указывается на необходимость концентрированного внимания на разработке таких вопросов как методология и техника оценки уровня специальной подготовленности текущего состояния спортсменки.

Различают [3] три типа состояния спортсменок в зависимости от длительности промежутка времени, необходимо для перехода из одного состояния в другое:

1. Этапное состояние, сохраняющееся относительно долго (неделя, месяц).

2. Текущее состояние, изменяющееся под влиянием одного или нескольких занятий.

3. Оперативное состояние, изменяющееся под влиянием однократного выполнения физических упражнений.

В целях выявления наиболее информативных критериев соревновательной деятельности следует считать перспективным и учение о вариантности спортивных движений, сформулированные рядом учёных [1, 4].

Особую значимость приобретает оценка соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу с использованием компьютерной технологии: монитора сердечного ритма – интерфейса – компьютера, измеряющий частоту сердечных сокращений (ЧСС) в процессе игровой деятельности.

Одним из информационных физических показателей, отображающих комплекс тренировочных и соревновательных воздействий на организм спортсменки, является динамика частоты сердечных сокращений.

Исследования учёных показывает, что частота и ритм сердечных сокращений связаны с нейрогулярными регуляторными системами организма спортсменки и, обладая высочайшей динамичностью реагирует как на изменение объёма и интенсивности выполняемой работы, так и на влияние среды, эмоциональных факторов. Не преувеличивая информацию возможностей одного показателя, можно полагать, что динамика ЧСС (характеризующая ритм деятельности сердца) отображает комплексное влияние различных средств, методов условий тренировки и соревнований на функциональное состояние организма спортсменки.

Имеющиеся многочисленные данные о динамике ЧСС спортсменок показывают, что этот показатель быстро меняется, после выполнения упражнения и отображает характер сердечных сокращений во время выполнения упражнения. А ведь в процессе тренировок и соревнований функциональные сдвиги в организме зависят не только от уровня двигательной активности, но и от быстро изменяющегося физического состояния спортсменки.

Выяснить особенности функционирования организма во время тренировок и соревнований возможно только с применением современной информационной технологии – монитора сердечного ритма – интерфейса – компьютера.

#### Литература

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры и высших учебных заведений / Л.Р. Айрапетянц. – 2006. – 240 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Зациорский В.М. Спортивная метрология / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов / И.А. Кошбахтиев. – Ташкент, 2001. – 124 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ,  
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Материалы XVIII Международной  
научно-практической конференции 16-17 июня 2016 г.

Том II

Подписано в печать 03.06.2015

Усл. печ. л. 25,75

Тираж 75 экз.

Формат 60 x 84/16

Заказ № 41

НИ и РИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»,  
г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110