

НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 1(46) 2021

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ





Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 22.02.2021 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Безопасность личности: исследования, проекты, практики» (14 февраля 2021 г. Орел).

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.



© Сетевое издание «Наука-2020», 2021
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

| | |
|---|----|
| Сычева А. В., Ткачева Е. Г. ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СМАРТФОНОВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ | 6 |
| Ахромова А. Г., Саакова К. Р., Белоусов О.Н. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА | 10 |
| Носов С. А., Баев В. Е. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВИД СПОРТИВНОГО И ПРИКЛАДНОГО ЕДИНОБОРСТВА – САМБО. ОСНОВАТЕЛЬ, ВИДЫ, ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА | 14 |
| Райкова А. В., Моськин С. А. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ | 18 |
| Хахалов В. П. РОСГВАРДИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ (СОЦИАЛЬНОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ | 23 |
| Алтунин А. Ю. ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ | 33 |
| Ахромова А. Г., Саакова К. Р., Белоусов О. Н. АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТУ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 38 |
| Шагарова Ю. А., Махов С. Ю. СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ | 42 |
| Бондаренко Д. В., Ткачева Е. Г., Брыкина В. А. СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ | 47 |
| Акимова Л. А. ОТ ОНТОЛОГИИ ПОНЯТИЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ» К АКСИОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ | 52 |
| Алдошин А. В., Алдошина Е. А. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ | 57 |
| Носов С. А., Храбров С. БОКС КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ | 63 |
| Овчинников Ю. Д., Еремина Е. А. ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПРИЧЕСОК В ФОРМАТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ | 66 |
| Миронова А. А., Ильина С. А. ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗАХ | 72 |
| Наумова А. И. К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ | 78 |

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

| | |
|--|-----|
| Тукбулатова Р. Р., Катунин К. И., Черезова Г. С. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА | 83 |
| Махов С. Ю. САМООБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ | 89 |
| Карпов А. А. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ | 97 |
| Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ И ПУТЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ | 100 |
| Парфенов А. С. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ОЗДОРОВЛЕНИЮ | 105 |
| Романова Е. Ю., Баркалов С. Н. ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ | 108 |
| Еремин Р. В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ | 114 |
| Макарчев В. А. ЗНАЧИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО-НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ | 119 |
| Панферов Р. Г. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ | 123 |
| Грядунев Е. С., Савкина Н. В. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 126 |
| Кофанова А. А., Панферов Р. Г. ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ СИСТЕМЫ МВД РФ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ | 133 |
| Галактионов С. А., Махов С. Ю. ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ-МАРАФОНЦЕВ | 137 |
| Гуняев Е. В. ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИВЛЕЧЕНИИ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ | 144 |
| Пахамович И. А., Никитина И. В. СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИНТЕРАКТИВНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ | 149 |
| Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. К ВОПРОСУ О ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ, С ПОМОЩЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ | 154 |

| | |
|--|-----|
| Губенков А. О., Дурнев А. И. НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД | 160 |
| Пахамович И. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ТЕКСТА С СОПРОВОЖДЕНИЕМ «УЧЕБНОГО РИСУНКА» В ЖАНРЕ ОБЪЕКТИВНОГО ЭССЕ В ПРЕПОДАВАНИИ «ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» | 165 |
| Николаев С. А. СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА СБОРНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ГОРОДКАХ | 170 |
| Хрыков И. С. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ | 175 |
| Герасимов И. В. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 179 |
| Амирханян В. Г., Амирханян А. О. СУТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ | 183 |
| Парфенов А. С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ В ФУТБОЛЕ | 186 |
| Истомин С. П., Паначев В. Д., Зеленин Л. А. ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ РОССГВАРДИИ | 192 |

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УДК 304.3

**ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СМАРТФОНОВ
НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****IMPACT OF MODERN SMARTPHONES ON STUDENT YOUTH HEALTH****Сычева Анна Валентиновна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Sycheva Anna Valentinovna**

student

*Volgograd State SocialPedagogical University**Volgograd, Russia***Ткачева Елена Георгиевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Tkacheva Elena Georgievna**

PhD., associate professor

department «Physical culture»

*Volgograd state social and pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты воздействия смартфонов на студентов, анализируются различные мнения на вопрос положительного и отрицательного влияния смартфонов на здоровье, приводятся результаты опроса по выявлению угнетающих факторов использования смартфона.

Abstract. The article examines various aspects of the impact of smartphones on students, analyzes various opinions on the issue of positive and negative effects of smartphones on health, provides the results of a survey to identify the depressing factors of using a smartphone.

Ключевые слова: смартфон, здоровье, мобильная связь, здравоохранение, профилактика.

Keywords: smartphone, health, mobile communications, healthcare, prevention.

На сегодняшний день смартфоны обрели небывалую популярность. Сейчас устройством владеет даже маленький ребенок, который не в состоянии писать, но уже в состоянии печатать. Современные смартфоны отличаются широкой диагональю, сочной картинкой, многофункциональностью, что позволяет им стать универсальным средством в любой ситуации. Было замечено, что люди начали ходить со смартфоном в руках везде: на прогулке, в кафе, в транспорте, сидя в очереди и интуитивно мы уже давно начали подозревать, что продолжительное общение

с гаджетами вредит нашему здоровью [3].

Однако, врачи и ученые до сих пор продолжают спорить о том, имеется ли связь между смартфонами и здоровьем людей. Особенно актуален этот вопрос у студентов, ведь им, вследствие учебы, приходится проводить много времени со смартфоном, потому что в нем находятся учебники, конспекты, контакты преподавателей, ссылки на электронные тесты и многое другое.

В этой связи целью нашего исследования стала оценка уровня влияния современных смартфонов на здоровье студенческой молодежи. Для достижения данной цели нам нужно было решить следующие задачи:

1. Выделить положительное влияние смартфонов на здоровье студенческой молодежи;
2. Выделить основные угрозы и риски для здоровья молодежи, связанные с бесконтрольным использованием смартфонов;
3. Экспериментально выявить, к каким негативным последствиям может привести длительное бесконтрольное использование смартфона.

В первую очередь, говоря о смартфоне и его многофункциональности, мы имеем в виду приложения, которые устанавливаются непосредственно на устройство. Площадки App Store и Google Play имеют в своей базе огромное количество приложений, в числе которых и те, которые помогают следить за дневной нормой калорий, позволяют отслеживать количество пройденных шагов и сожженных калорий, следить за качеством сна многое другое. Сочетание фитнес-браслетов, синхронизированных с приложением на смартфоне, пользователь получает достаточно большое количество информации, помогающей пересмотреть свой образ жизни и сделать его, например, более подвижным [5].

Не такая же очевидная, но не менее популярная группа приложений для смартфона - это приложения, позволяющие следить за уровнем собственного стресса, самооценки и т. п. Так, выраженность стресса может быть определена с помощью голосовых характеристик, сведений о степени активности и характере использования функций телефона [5].

Как видно, смартфон способен собирать данные как о физическом, так и о психологическом состоянии пользователя, что существенно облегчает мониторинг собственного состояния и может послужить поводом для того, чтобы вовремя посетить врача.

Тем не менее, существуют точки зрения, которые говорят нам о том, что есть и отрицательные факторы влияния смартфона на организм, которые связаны непосредственно с самим устройством.

Условно эти факторы можно разделить на две группы: первая - тепловые эффекты, вызванные длительным использованием смартфона, вторая - нетепловые эффекты, исходящие как от непосредственно смартфонов, так и от станций мобильной связи [2].

Влияние электромагнитного излучения базовых станций мобильной связи и самой беспроводной связи может проявляться в биологических организмах нарушением нейротрансмиттерных функций, гематоэнцефалического барьера, морфологическими, электрофизиологическими изменениями в клетках, нарушением метабо-

лизма, кальциевого обмена, экспрессии генов и белков в определенных типах клеток. Суммарные биологические последствия таких изменений все еще остаются неясными [4].

Кроме того, исследователи все еще спорят о влиянии электромагнитных волн на репродуктивную систему человека. Так, считается, что из-за воздействия смартфона ухудшается качество мужской спермы. В особой группе риска находятся беременные женщины, потому что электромагнитные волны, излучаемые смартфоном, влияют на ЦНС плода [4].

Исследователи находят связь между продолжительностью использования смартфона и скелетно-мышечным дискомфортом в теле. Количество часов, проведенных за разговором по телефону, может быть предиктором появления болевых ощущений в верхней части спины. Повторяющееся или длительное сгибание головы при использовании смартфона является фактором риска возникновения боли в шее. При обычном обмене текстовыми сообщениями, просмотре веб-страниц и видео пользователи сгибают голову на 33–45° от вертикали, причем угол сгибания головы при написании текста достоверно больше, чем при решении других задач с помощью смартфона. С учетом того, что обмен текстовыми сообщениями является одной из наиболее часто используемых функций смартфона у студенческой молодежи, он может быть основным фактором, способствующим возникновению боли в шее у его пользователей [2].

Известно, что многие студенты жалуются на недосып, и некоторые исследования находят связь со смартфонами и в этом ключе. Известно, что многие студенты используют смартфон как перед сном, так и сразу после пробуждения. Считается, что из-за этого увеличивается время засыпания, сон становится более беспокойным и менее крепким, из-за этого снижается дневная активность [4].

Итак, было решено провести опрос для попытки установления связи между длительным использованием смартфона и здоровьем студентов. В опросе приняло участие 92 студента 3 курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Результаты получились следующими:

1. 48% студентов иногда испытывают раздражение, если долго не пользуются смартфоном.
2. 54% часто не могут сосредоточиться на учебе из-за присутствия смартфона вблизи рабочего места.
3. 44% иногда испытывают головные боли при долгом использовании смартфона.
4. 68% наблюдают у себя покраснение глаз после длительного использования смартфона, 54% наблюдают у себя ухудшение зрения
5. 40% часто наблюдают у себя нехватку реального общения и замечают за собой его подмену виртуальным, однако, 37% такого за собой никогда не замечали
6. 82% студентов никогда не просыпали учебу из-за увлечения смартфоном в ночное время (игры, переписки, чтение новостей и т.п.)

Таким образом, выводы получились неоднозначными: с одной стороны, прослеживается негативное влияние смартфона на физическое и психологическое здоровье студентов, а именно: нарушение сна, повышенная раздражительность,

снижение концентрации внимания, ухудшение зрения, пониженная социальная активность. С другой стороны, все эти факты могут быть вызваны либо с совокупности с использованием смартфона, либо вообще могут быть с этим не связаны.

В заключение хочется сказать, что современные смартфоны постоянно развиваются: дополняется функционал, увеличивается скорость обработки данных. Неоднозначное влияние смартфона на здоровье студентов - наиболее обширной группы потребителей смартфонов - дает маркетологам лазейки для создания различных уловок, связанных с иногда якобы заботой человека о своем здоровье. Вопрос о влиянии смартфона на здоровье студентов все еще остается неоднозначным и подлежит более детальному исследованию.

Литература

1. Демирчоглян Г. Г. Глаза: школа здоровья. Москва : Комплект, 1996. 176 с.
2. Мальцева С. М., Ветюгова М. В., Родионова М. С. Причины негативного отношения учителей к использованию школьниками смартфонов в образовательном процессе // *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. 2019. № 1 (35). С. 40-44.
3. Мазниченко Д. В., Попов А. П., Брыкина В. А. Проблема номофобии в современном обществе // *Автономия личности*. 2020. № 2 (22). С. 49-54.
4. Рощупкина Д. В. Зависимость от мобильных устройств и уверенность в себе у современных студентов // *Научные исследования XXI века: теория и практика : материалы Международной (заочной) научно-практической конференции (Прага, 15 июня 2018 г.)*. Нефтекамск : Мир науки, 2018. С. 485-492.
5. Ярмолинский В. И. Высокие технологии самоконтроля // *Наука и инновации*. 2016. № 12(166). С. 28-29.

References

1. Demirchoglyan G. G. Glaza: shkola zdorov'ya [Eyes: School of Health]. Moscow, Komplekt Publ., 1996, 176 p.
2. Mal'tseva S. M., Vetyugova M. V., Rodionova M. S. Prichiny negativnogo otnosheniya uchiteley k ispol'zovaniyu shkol'nikami smartfonov v obrazovatel'nom protsesse [The reasons for the negative attitude of teachers towards the use of smartphones by schoolchildren in the educational process]. *Innovatsionnaya ekonomika: perspektivy razvitiya i sovershenstvovaniya - Innovative economy: prospects for development and improvement*, 2019, no. 1 (35), pp. 40-44.
3. Maznichenko D. V., Popov A. P., Brykina V. A. Problema nomofobii v sovremennom obshchestve [The problem of nomophobia in modern society]. *Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality*, 2020, no. 2 (22), pp. 49-54.
4. Roshchupkina D. V. Zavisimost' ot mobil'nykh ustroystv i uverenost' v sebe u sovremennykh studentov [Dependence on mobile devices and self-confidence among modern students]. *Nauchnye issledovaniya XXI veka: teoriya i praktika. Materialy Mezhdunarodnoy (zaochnoy) nauchno-prakticheskoy konferentsii (Praga, 15 iyunya 2018 g.)*. [Scientific research of the XXI century: theory and practice. Mater. International (correspondence) scientific and practical conference (Prague, June 15, 2018)]. *Neftekamsk, World of Science Publ.*, 2018, pp. 485-492. (In Russia).
5. Yarmolinskiy V. I. Vysokie tekhnologii samokontrolya [High technologies of self-control]. *Nauka i innovatsii - Science and innovation*, 2016, no. 12(166), pp. 28-29.

УДК 374.1

**ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

**TEACHING STUDENTS THE BASICS OF SAFETY
IN EMERGENCY SITUATIONS OF A SOCIAL NATURE**

Ахромова Алла Германовна

*кандидат медицинских наук, профессор
кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Ahromova Alla Germanovna

*PhD., professor
department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Саакова Карине Рафаиловна

*кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Saakova Karine Rafailovna

*department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture,
Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Белоусов Олег Николаевич

*кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Belousov Oleg Nikolaevich

*department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture, Sports and
Tourism, Krasnodar, Russia*

Аннотация. Проведен анализ учебного плана направления подготовки Физическая культура на предмет освоения студентами в ходе обучения по программе бакалавриата правил безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях социального характера.

Abstract. The analysis of the curricula of the direction of training Physical culture for the development of students in the course of training under the bachelor's program rules of safe

behavior in emergency situations of a social nature.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации социального характера, обучение, студенты.

Keywords: emergency situations of a social nature, education, students

В Государственном докладе «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 году» в разделе 8.3. Биолого-социальные чрезвычайные ситуации. Прогноз биолого-социальных ЧС на 2020 год» отмечается, что параметры биолого-социальной обстановки на территории Российской Федерации в 2020 г. Прогнозируются на уровне среднесрочных значений. Данные касаются только эпидемиологической обстановки [1]. К сожалению, подобного доклада по защите от ЧС социального характера не существует.

В системе МЧС 2019 год был объявлен годом предупреждения, так как именно предупреждение чрезвычайных ситуаций выходит на первый план [2].

Известно, что около 80% случаев возникновения чрезвычайных ситуаций (ЧС) связано с человеческой деятельностью и обусловлено социальным происхождением [3].

Анализ литературы показывает, что чрезвычайные ситуации социального характера можно спрогнозировать и предотвратить. Этим и определяется важность правильного поведения людей в социуме, которое формируется в процессе обучения на всех уровнях образования.

Цель исследования – изучить объемы и содержание учебного материала по ЧС социального характера, который изучают студенты направления подготовки «Физическая культура».

Мы проанализировали учебный план по направлению подготовки «Физическая культура», которое является титульным для КГУФКСТ. Учебный план составлен на основе ФГОС 3++. В него в качестве обязательного для изучения входит предмет безопасность жизнедеятельности. Как известно, обучение на этапе получения высшего образования является компетентностно ориентированным. Для предмета безопасность жизнедеятельности предусмотрена реализация компетенции УК-8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций, которая имеет 3 индикатора (УК-8.1, УК-8.2, УК-8.3). Они предусматривают изучение тем, касающихся действия на человека факторов окружающей среды, которые представляют угрозу для жизни и здоровья, характеристику ЧС различного характера и первую помощь пострадавшим. Реализация данной компетенции с ее индикаторами осуществляется в ходе изучения только предмета безопасность жизнедеятельности (БЖД).

Объем предмета БЖД составляет 108 часов, из них на аудиторские занятия отводится 36 часов. Тема «Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них» состоит из 2 часов практических занятий и 8 часов самостоятельной работы. На занятии рассматриваются следующие вопросы: Понятие об опасной и чрезвычайной ситуации социального характера. Классификация ЧС социального характера. Характеристика среды обитания человека как фактора потенциальной угрозы жизни

и здоровью. Массовые беспорядки. ЧС криминального характера и защита от них. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе. Факторы выживания в социуме: умение распознать опасность, знание приемов самосохранения, умение использовать спасательное оборудование и снаряжение, взаимодействовать с аварийно-спасательными службами. Психологическая и физическая подготовка к действиям в ЧС социального характера, коллективное выживание. Социальные угрозы в сфере физической культуры, их профилактика. Выживание в условиях социальной дестабилизации. Методы защиты от ЧС социального характера.

Так как за 2 часа занятий трудно освоить весь предлагаемый материал, большая роль в обучении студентов отводится самостоятельной работе. Она проводится в виде онлайн обучения в системах Moodle, Teams. Студенты после изучения материала, касающегося различных аспектов ЧС социального характера, выполняют тесты. Мы используем тесты открытого и закрытого типов. Самостоятельная работа студентов вносит существенный вклад в освоение данной темы. Однако, такой объем учебной работы явно недостаточен для того, чтобы профилировать попадание студентов в ЧС социального характера и рассчитывать, что они их успешно преодолеют.

Одним из выходов из данной ситуации является дополнительное образование студентов по внеучебное время. На базе КГУФКСТ много лет функционирует Центр специальной переподготовки специалистов и населения по обеспечению безопасности в экстремальных ситуациях. На его базе проводятся различные семинары, которые могут посещать студенты.

Всем, кто хочет быть здоровым, умным, смелым, сильным, уметь принимать правильные решения в сложных обстоятельствах, защищать свое здоровье, честь и достоинство своих близких, психологически и физически подготовиться к службе в армии, предлагаются занятия в секции самозащиты на основе рукопашного боя.

Многие студенты направления подготовки Физическая культура посещают и семинары, и секции, что вносит существенный вклад в уровень их знаний по безопасности в ЧС социального характера. Однако, большая часть студентов выпускается из вуза, не имея достаточных умений профилировать возможные ЧС социального характера, а при их возникновении действовать, сохраняя честь, здоровье и жизнь.

Выходом из такой ситуации, на наш взгляд, является реализация компетенции УК-8 не только в процессе изучения предмета БЖД, как это существует в настоящее время. Вопросы безопасности могут рассматриваться в ходе имеющихся в учебном плане таких предметов, как Правовые основы профессиональной деятельности, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Социология физической культуры и спорта, Основы спортивной тренировки, Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний. Каждый из этих предметов может внести вклад в формирование одного из индикаторов компетенции УК-8 и обеспечить сохранение здоровья и жизни студентов в ЧС социального характера.

Литература

1. Государственный доклад «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера в 2019 году». Москва : МЧС России, ФГБУ ВНИИ ГОЧС(ФЦ), 2020, 239 с.
2. В МЧС подведут итоги работы за 2019 год // ТАСС. URL : <https://tass.ru/obschestvo/7730207> (дата обращения: 10.01.2021).
3. ЧС социального характера — что это такое, источники // SRAZU.PRO : онлайн-журнал о психологии. URL : <https://srazu.pro/socializacia/chs-socialnogo-kharaktera-istochniki.html> (дата обращения: 10.01.2021).

References

1. Gosudarstvennyy doklad «O sostoyanii zashchity naseleniya i territoriy Rossiyskoy Federatsii ot chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera v 2019 godu» [State report "On the state of protection of the population and territories of the Russian Federation from natural and man-made emergencies in 2019"]. Moscow, EMERCOM of Russia, FGBU VNII GOChS (FC) Publ., 2020, 239 p.
2. V MChS podvedut itogi raboty za 2019 god [The Ministry of Emergency Situations will sum up the results of work for 2019]. TASS - TASS. Available at: <https://tass.ru/obschestvo/7730207> (accessed 10.01.2021).
3. ChS sotsial'nogo kharaktera — chto eto takoe, istochniki [Emergency situations of a social nature - what is it, sources]. SRAZU.PRO. Onlayn-zhurnal o psikhologii - SRAZU.PRO. Online journal of psychology. Available at: <https://srazu.pro/socializacia/chs-socialnogo-kharaktera-istochniki.html> (accessed 01.10.2021).

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВИД СПОРТИВНОГО И ПРИКЛАДНОГО ЕДИНОБОРСТВА –
САМБО. ОСНОВАТЕЛЬ, ВИДЫ, ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА****INTERNATIONAL TYPE OF SPORTS AND APPLIED MARTIAL ARTS-SAMBO. FOUNDER,
TYPES, GENERAL CHARACTERISTICS****Носов Станислав Андреевич**

аспирант

*кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**преподаватель кафедры физической подготовки**Воронежский институт МВД России**Воронеж, Россия***Nosov Stanislav Andreevich**

postgraduate student

*department of theory and methods of physical culture education and sport**Orel State University named after I.S. Turgenev**lecturer, department of physical training**Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Voronezh, Russia***Баев Вячеслав Егорович**

старший преподаватель

*кафедра физической подготовки**Воронежский институт МВД России**Воронеж, Россия***Baev Vyacheslav Yegorovich**

senior lecturer

*department of physical training**Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Voronezh, Russia*

Аннотация. *Представлена история возникновения самбо. Изучены характеристика, виды и значимость смешанного единоборства самбо.*

Abstract. *The history of the emergence of sambo is presented. The characteristics, types and significance of mixed martial arts sambo are studied.*

Ключевые слова: *спорт, САМБО, вид единоборства, самооборона, правила*

Keywords: *sports, SAMBO, martial arts, self-defense, rules*

Самбо является одним из уникальных видов спорта, который помогает защитить себя без оружия. По своей структуре самбо включает в себя наиболее эффективные и яркие приемы защиты и нападения, тщательно отобранные из различных видов боевых искусств и единоборств. Оно впитало в себя и нравственные принципы народов и племен, передавших самбо часть своей культуры.

На протяжении всей истории развития спорта именно самбо оставалось самостоятельным видом спорта и постоянно развивалось в таких направлениях как:

1. Массовый вид спорта;

2. Средство подготовки кадров для спецподразделений и органов правопорядка.

Прикладная же дисциплина берет свое начало с 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо», основателем которой стал В.А. Спиридонов. Далее самбо начинает привлекать к себе все более активное внимание со стороны молодых людей и это привело к тому, что на протяжении короткого времени появляются настоящие ценители данного вида «боевого искусства». Следующим толчком в развитии спортивного самбо становится его слияние с канонами дзюдо, основателем которого стал обладатель второго дана и выпускник института дзюдо «Кодокан» В. С. Ощепков, и благодаря этому формируются основы нового боевого вида спорта.

Также большой вклад в саморазвитие и распространение системы самозащиты без оружия внесли Е. М. Чумаков и один из лучших учеников Ощепкова – А. А. Харлампиев.

16 ноября 1938 года выходит приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. В соответствии с данным приказом было принято решение о том, что во всех республиках СССР было организованы системы подготовки спортсменов, а также была создана Всесоюзная секция самбо, в последующем ставшая Федерацией самбо.

После данного решения самбо начинает набирать все большую популярность не только среди молодежи, но и закоренелых спортсменов и уже в 1939 году проходит первый чемпионат страны по самбо, а 1950-е соревнования проводятся на международном уровне.

В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта и в 1971 году проходит первый чемпионат Европы, а в 1973 году- первый чемпионат мира.

На сегодняшний день самбо по своей структуре представлено в двух направлениях, которое отображено в рисунок № 1.



Рис. № 1. Направления вида спорта «Самбо»

Своей целью самбо преследует одоление соперника. Это возможно сделать только в результате чистой победы (чистый бросок, болевой прием, явное преимущество, снятие соперника с боя) или – осилить визави по баллам. В спортивном самбо происходит деление борцов по таким категориям как: вес, пол, возраст и к тому же все правила самбо регламентированы.

Самбисты имеют необходимую экипировку. В соответствии с действующими правилами она состоит из: коротких шорт, пояса, специальных курток и борцовок. Как правило, используются два цвета – синий и красный. Красный – судья присуж-

дает тому из борцов, которого первым объявили к выходу на ковер.

Увлеченные самбо считают, что данное единоборство может помочь воспитать самодисциплину, уверенность в личных силах, выдержку и волю к победе, а самое ключевое – обучает защищаться как от невооруженного и вооруженного нападения.

Традиционное самбо это такой вид борьбы, в котором ключевым является действенная оборона. Разница между боевым и традиционным самбо довольно значительная. Например, в боевом разрешены удары, как руками, так и ногами, в то время как в традиционном варианте они запрещены. Отличаются и критерии ведения боя. Если традиционное самбо является спортом в чистом виде, то боевое практикуется лишь только на состязаниях. Главная задача традиционного самбо – самозащита, боевого – нападение врага.

Основные запрещенные приемы в самбо:

1. Нанесение ударов пальцами рук и ног, раскрытой перчаткой и базой ладони;
2. Проведение болевых способов на шею, позвоночник, гроздь и стопу;
3. Нанесение ударов руками и ногами лежащего врага из положения стоя;
4. Удары в шею, по суставам рук и ног (колени, свод стопы) при фиксации атакуемой конечности, затылок и спину, поясницу, копчик, заднепроходное отверстие; нанесение ударов пальцами в глаза;
5. Удары головой, в случае если голова одного из врагов располагается без шлема;
6. Броски, не разрешенные в самбо, а еще броски с захватом шеи;
7. Болевые способы на мускулы или же суставы, не разрешенные в самбо, за исключением болевого способа заведением руки за спину и положения их выполнения (т.е. болевые в стойке – разрешены);
8. Нарушение дисциплины, дерзкое, неэтичное поведение по отношению к собственному противнику, участникам состязаний, арбитрам или же посетителям.

Самбо представляет собой смесь нескольких единоборств, где смешиваются почти все национальные облики борьбы. В своем арсенале данное боевое искусство имеет различные виды всевозможных способов атаки и обороны. Создатели этого данного единоборств избирали из всех видов боевых искусств только самое лучшее, что впоследствии сделало его одним из самых действенных боевых искусств.

Литература

1. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 302 с.
2. Путин В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным : учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 159 с.
3. Самбо. Правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – Москва : Советский спорт, 2006. – 128 с.
4. Характеристика самбо как вид спортивных единоборств и средство физического воспитания / С. А. Носов [и др.] // *Modern humanities success*. – 2020. – № 8. – С. 58 – 61.

References

1. Parkhomovich G. P. *Osnovy klassicheskogo dzyudo [Fundamentals of classical judo. Training manual for coaches and athletes]*. Perm, Ural-Press Ltd Publ., 1993, 302 p.
2. Putin V. V., Shestakov V. B., Levitsky A. G. *Uchimsya dzyudo s Vladimirom Putinyim : uchebno-prakticheskoe posobie dlya trenerov i sportsmenov [Learning judo with Vladimir Putin: An educational and practical guide for coaches and athletes]*. Moscow, OLMA Media Group Publ., 2009, 159 p.
3. *Sambo. Pravila sorevnovaniy [Sambo. Rules of competitions]*. Moscow, Soviet sport Publ., 2006, 128 p.
4. Nosov S. A., Aldoshin A. V., Amirkhanyan V. G., Lyapin A. I., Makarov V. M. *Kharakteristika sambo kak vid sportivnykh edinoborstv i sredstvo fizicheskogo vospitaniya [Characteristics of sambo as a type of martial arts and a means of physical education]*. *Modern humanities success*, 2020, no. 8, pp. 58-61.

УДК 796 : 011.4

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

**INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Райкова Анастасия Валерьевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Raikova Anastasia Valeryevna

cadet

faculty of investigator training

Oryol law Institute Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Научный руководитель:

Москин Сергей Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Research Supervisor

Moskin Sergey Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Oryol Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova

Orel, Russia

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме профессионально-прикладных физических упражнений для курсантов образовательных учреждений МВД России, а именно эффективности использования самостоятельной работы будущих сотрудников ОВД при выполнении физических упражнений и занятий физической подготовкой.

Abstract. This article is devoted to the problem of professional and applied physical exercises for cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia, namely, the effectiveness of using independent work of future police officers when performing physical exercises and physical training.

Ключевые слова: this article is devoted to the problem of professional and applied physical exercises for cadets of educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia, namely, the effectiveness of using independent work of future police officers when performing physical exercises and physical training.

Keywords: physical training, sports, physical exercises, cadets of the Ministry of internal Affairs of Russia, physical culture.

Актуальным вопросом на научных совещаниях МВД России а так же предметом углубленного и детального теоретического осмысления многих специалистов является тема подготовки сотрудников правоохранительных органов. Это все свидетельствует о том что имеются определенные трудности в данной области как в теории, так и в практической деятельности.

Освоение специальных умений и знаний, получение компетенции курсантами образовательных учреждений в большей степени зависит от их личного процесса образования. Этот вывод был сделан на основе изучения нами учебной программы и разработанного плана занятий по дисциплине «Физическая подготовка» в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова.

Во многих случаях курсантам не хватает времени в процессе обучения, именно поэтому они должны быть сосредоточены на своей профессиональной подготовке самостоятельно. Основное требование к подготовке будущих сотрудников ОВД – это целенаправленный процесс обучения, который обеспечивается путем развития умений обучающихся, которые в дальнейшем будут использоваться в профессиональной деятельности [2].

Преподаватели физической подготовки и спорта должны обеспечить курсантам физическую и умственную подготовку для успешной служебной деятельности. Профессиональная работоспособность, физические навыки и функциональные возможности, необходимые для выполнения служебных и боевых задач, соответствующий уровень заинтересованности самого обучающегося являются элементами профессиональной психологической подготовки. Что касается физических навыков и функциональных возможностей, то они должны быть такими, чтобы курсанты могли приспособиться к экстремальным и быстро меняющимся внешним условиям. Становление курсантов как личности в процессе профессиональной физической культуры является системным и многоуровневым процессом. Необходимо отметить некоторые аспекты подготовки курсантов к эффективному выполнению служебно-боевых задач их будущей деятельности. К ним относятся:

- самостоятельная работа личности в направлении совершенствования значимых качеств, необходимых для будущей профессии, в том числе самоидентификации;
- устойчивая направленность личности, которая определяется непрерывностью личностного развития и деятельности;
- формирование коррекции и совершенствование необходимых личностных качеств;
- эффективность личных взаимоотношений с внешней средой.

Необходимо обратить внимание на новую стратегию профессиональной подготовки курсантов МВД России. Она должна включать в себя два направления деятельности. Первое – это специальные занятия на дисциплине «Физическая подготовка» предусмотренные учебной программой и планом, а второе – это непосредственная самостоятельная деятельность, включающая в себя осознанную спортивную деятельность. Деятельность во втором направлении должна осуществляться для эффективной адаптации к социально-правовым условиям, которые складываются в современной жизни [3].

На протяжении всего обучения в образовательных учреждениях МВД России курсанты и слушатели изучают «Физическую подготовку» в соответствии с учебной программой и планом, разработанным преподавателями физической подготовки и спорта. Для того чтобы контролировать процесс обучения преподавателями и оценивать подготовленность обучающихся к будущей профессиональной учебный курс сопровождается сдачей зачетов курсантами и экзаменов слушателями 5 курсов. Изучая практику итоговой аттестации курсантов образовательных учреждений МВД России по дисциплине «физическая подготовка» можно сделать вывод о том, что большинство обучающихся испытывают трудности при сдаче экзамена.

Методы и организация самостоятельной физической подготовки курсантов высших образовательных учреждения МВД России позволят преодолеть отрицательную ситуацию, сложившуюся в настоящее время. Самостоятельная физическая подготовка обучающихся - это процесс, который направлен на формирование и совершенствование значимых физических качеств, необходимых для освоения профессии. Данный процесс является сложным и целенаправленным явлением. Говоря о формах профессиональной подготовки обучающихся можно сказать, что индивидуальное обучение с сопровождением преподавателями физической подготовки и спорта во внеучебное время входит в них. Самостоятельность познавательной деятельности, способность применять имеющиеся знания навыки и умения в учебной и практической деятельности без чьей-либо помощи формируются в процессе самостоятельной физической подготовки [4].

Целеустремленность – одна из главных характеристик необходимая для самостоятельного спортивного процесса. Для того чтобы приступить к занятиям необходимо для себя сформировать цели и задачи работы. Для того чтобы занятия приносили пользу сформированная цель должна быть поставлена довольно четко. Если самостоятельно это сделать не получается необходимо прибегнуть к помощи преподавателя по физической подготовке и спорту. Планируя самостоятельную подготовку по совершенствованию своей психофизической профессиональной подготовки, курсанту рекомендуется консультироваться с преподавателем для формирования ряда этапов самостоятельного развития. Одна из форм педагогической деятельности это самостоятельная физическая нагрузка. И, как и для остальных форм, ее организация должна осуществляться в соответствии с педагогическими принципами.

Нами было проанализировано понятие «самостоятельная физическая подготовка» и сделан вывод о том, что один из главных принципов данной деятельности заключается в том, что преподаватель непосредственно не участвует в процессе обучения. Но в то же время его роль, в каком-то роде является определяющей, ведь консультация с ним – это одно из ключевых этапов самостоятельного процесса обучения. Если лицо только начинает заниматься физической подготовкой или выполнять боевые приемы, необходимо сформировать первоначальные двигательные навыки. Этот процесс должен проходить под руководством преподавателя физической подготовки и спорта. Необходимо правильно выбирать перенос сформированных и совершенствованных навыков физической подготовки на самостоятельную работу [1].

Вторым принципом, определяющим процесс физической подготовки помимо обязательного участия педагога, является систематическое выделение и увеличение физической нагрузки.

Так же есть такой принцип как непрерывность типа движения, который неразрывно связан с последовательностью и умеренностью в увеличении движений. Они заключаются в том, что переход от простых упражнений к сложным, проходит через ряд этапов.

Необходимо в процессе работы использовать дополнительные задания самостоятельных физических нагрузок, которые могли бы способствовать развитию значимых качеств курсантов образовательных учреждений МВД России. Все это формирует педагогический принцип избранности. Организуя самостоятельную работу курсантов, преподаватели физической подготовки и спорта, должны очень внимательно подходить к каждому из них и учитывать индивидуальные особенности, которые определяют скорость и целостность обучения.

Если в процессе изучения курса «физической подготовки», обучающиеся не реагируют на адаптацию к учебной программе, то преподавателю необходимо обратить на это особое внимание. Так же педагоги должны обеспечивать интерес к совершенствованию физических умений и поддерживать мотивацию курсантов, которые уже добились успеха в спорте. Для этого преподаватели должны разрабатывать новые и нестандартные упражнения с более высоким уровнем сложности.

Что касается структуры самостоятельной физической подготовки, то она состоит из трех этапов последовательно связанных друг с другом: подготовки, работы и контроля.

Подготовительный этап формируется посредством лекционных и практических занятий. На них у курсантов и слушателей формируется мотивация и необходимость к самостоятельной работе, которая предусматривает обучение формам, методам, средствам и видам физической подготовки.

Второй этап – работа, включает в себя психофизическую подготовку осуществляемую курсантом самостоятельно. На данной стадии, обучающемся необходимо проводить консультации по всем выполняемым упражнениям с преподавателями физической подготовки и спорта.

Третий этап – контроль, заключается в определении эффективности проделанной самостоятельной работы. Данная стадия подразумевает проведение контрольных тестов, по результатам которых можно определить эффективность деятельности и поможет скорректировать дальнейшую программу выполнения самостоятельных физических упражнений.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на том, что важной составляющей профессионального образования личности курсанта является поддержание и совершенствование знаний и умений, которые были приобретены на курсах физического воспитания. При организации самостоятельной подготовки обучающихся по физической культуре преподаватели несут ответственность за ознакомление с педагогическими принципами, формами и видами физических упражнений, а так же методами распределения нагрузки.

Исходя из всего вышесказанного необходимо отметить, что занятия физической

подготовкой в высших образовательных организациях системы МВД России должны состоять не только из физических нагрузок, предусмотренных программами и учебными планами конкретного заведения, но и необходимо дополнять их организацией самостоятельной подготовки курсантов во внеучебное время.

Литература

1. Кузнецов М. Б. К вопросу об основах самостоятельной физической подготовки сотрудников ОВД // *Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. Иркутск : ВСИ МВД России, 2020. С. 237-240.
2. Кузнецов М. Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 2 (71). С. 127-130.
3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И. *Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России : монография*. Орел : ОрЮИ МВД, 2006. 96 с.
4. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // *Наука-2020*. 2018. № 2-2 (18). С. 47-53.

References

1. Kuznetsov M. B. *K voprosu ob osnovakh samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [On the basis of independent physical training of police officers]. Fizicheskaya kul'tura i sport v strukture professional'nogo obrazovaniya: retrospektiva, real'nost' i budushchee. Sbornik statey Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the structure of professional education: retrospective, reality and the future. Collection of articles of the All-Russian scientific-practical conference]. Irkutsk, VSI Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2020, pp. 237-240. (In Russia).*
2. Kuznetsov M. B. *Osobennosti organizatsii samostoyatel'noy fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii [Features of the organization of independent physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 127-130.*
3. Makeeva B. S., Barkalov S. N., Stepanyuk V. I. *Nauchno-metodicheskie aspekty fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Scientific and methodological aspects of physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Orel, OrYul MVD Publ., 2006, 96 p.*
4. Mos'kin S. A., Eremin R. V. *Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v tselyakh povysheniya dvigatel'noy aktivnosti cheloveka [Organization of independent physical culture lessons in order to increase human motor activity]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 47-53.*

РОСГВАРДИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ (СОЦИАЛЬНОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ

ROSGUARD AND ITS ROLE IN PROVIDING STATE AND PUBLIC (SOCIAL) SECURITY IN RUSSIA

Хахалов Валентин Петрович
студент

Байкальский государственный университет
г. Иркутск, Россия

Khakhalov Valentin Petrovich
student

Baikal State University
Irkutsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются причины создания и сущность Федеральной службы войск национальной гвардии (Росгвардии), а также ее роль в обеспечении государственной и общественной (социальной) безопасности России. Раскрывается отличие Росгвардии от Внутренних войск МВД России и Вооруженных Сил Российской Федерации. Проанализированы мнения исследователей о месте Росгвардии в системе обеспечения национальной безопасности России. Также, приводится информация о проведенных опросах граждан и о деятельности Росгвардии с 2016 по 2019 гг.

Abstract. The article examines the reasons for the creation and essence of the National Guard of the Russian Federation (Rosguard), as well as its role in ensuring the state and public (social) security of Russia. The article reveals the difference between the Rosguard and the Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russia and the Armed Forces of the Russian Federation. Analyzed the opinions of researchers about the place of the Rosguard in the system of ensuring the national security of Russia. Also, information is provided on the conducted surveys of citizens and on the activities of the Rosguard from 2016 to 2019.

Ключевые слова: национальная безопасность, государственная безопасность, общественная безопасность, Федеральная служба войск национальной гвардии, национальная гвардия, Росгвардия

Keywords: national security, state security, public security, National Guard of the Russian Federation, National Guard, Rosguard

В реалиях современного мира обеспечение безопасности общества и государства требует повышенного внимания.

Среди стратегических национальных приоритетов, согласно Стратегии национальной безопасности Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 683, находятся «оборона страны» и «государственная и общественная безопасность».

Стоит отметить, что в национальную безопасность России входят такие виды безопасности как «государственная безопасность», «общественная (социальная) безопасность», «информационная безопасность», «экономическая безопасность», «транспортная безопасность», «экологическая безопасность», «энергетическая безопасность» и «безопасность личности». Прежде всего, стоит уделить внимание государственной и общественной (социальной) безопасности.

Существенный рост числа криминальных элементов, в частности активная деятельность международных террористических организаций, вызвали переосмысление в сфере отстаивания интересов личности, общества и государства в России. Результатом такого переосмысления стал Указ Президента Российской Федерации от 5 апреля 2016 г. № 157, который объявил о создании Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (далее – Росгвардия) на базе Внутренних войск МВД России.

Мотивирует такое решение Президент Российской Федерации В. В. Путин тем, что проблема модернизации органов правопорядка, а именно, их силового компонента прежде уже рассматривался, обсуждался вопрос совершенствования деятельности по всем направлениям, в частности, по противодействию терроризму и экстремизму, борьбе с организованной преступностью, незаконным наркотрафиком и другими [11].

Член Совета Федерации Ф. А. Клинецвич высказался по этому поводу и считает, что образование нового правоохранительного органа, такого как Росгвардия, обусловлена потребностью более качественной и эффективной координации деятельности по противодействию терроризму, который является самой главной угрозой для всего международного сообщества [11].

Позиция А. Ю. Киреевой и А. М. Попова сходится на том, что появление Росгвардии трактуется осуществлением Владимиром Путиным преобразований по развитию органов правопорядка:

- 1) образование самостоятельной военизированной организации – Росгвардии;
- 2) заимствованное у Министерства внутренних дел России (далее – МВД России) силовое подразделение, личный состав компенсируют упраздненные федеральные службы, такие как, по борьбе с незаконным оборотом наркотиков (ФСКН) и миграционная (ФМС).

Тут представляется проблемный вопрос, как видим, что из силовых подразделений остаются только Росгвардия и ФСБ, а у МВД России сохраняется компетенция по борьбе с криминальными элементами, но у него изъяли все вооруженные силовые подразделения [8, с. 209].

Рассуждая о факторах, обусловивших создание Росгвардии, В. А. Пронько подразделяет такие факторы на два вида:

- внешние факторы (нарастающая опасность со стороны терроризма и экстремизма; обостренная геополитическая обстановка в странах, близкими к Государственной границе России и др.);

- внутренние факторы (масштабное влияние организованной преступности, в том числе нарастание незаконного оборота оружия, боеприпасов и наркотрафика; существование активных террористических ячеек, больше всего в республиках Северного Кавказа; возникшая потребность в модернизации силового блока России с учетом специфических требований современных угроз и вызовов и др.) [10, с. 247].

Таким образом, получается, что создание Росгвардии было обосновано существующими на сегодняшний день современными вызовами для государственной и общественной (социальной) безопасности России.

Росгвардия, на момент начала своего создания, находилась на положительном

счету у граждан. Так, в 2016 году, в год образования Росгвардии, был проведен опрос граждан. Результаты опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) констатируют, что граждане России рассчитывают на совершенствование сферы безопасности страны. 76% опрошенных связывали это с созданием Росгвардии [2].

Уже ближе к сегодняшнему дню, в 2019 году, радиостанцией «Вести ФМ» был проведен опрос об отношении к сотрудникам Росгвардии и МВД России, где большая часть слушателей радиостанции «Вести ФМ» (89,77% или 2906 человек) заверили, что испытывают по отношению к ним чувство благодарности [12].

Необходимо определить, что какие-то кардинальные отличия Росгвардии от Внутренних войск МВД России в большей степени отсутствуют, но все же, некоторые такие отличия существуют. Таким образом, отличиями Росгвардии от Внутренних войск МВД России являются, в частности:

1) Росгвардия является самостоятельной государственной военной организацией в то время, как Внутренние войска входили в систему МВД России и носили характер «силового военизированного блока полиции».

2) Росгвардия находится в прямом подчинении Президента Российской Федерации, Внутренние войска были подчинены МВД России (в свою очередь, МВД России находилось в подчинении Президента Российской Федерации).

3) Росгвардию возглавляет Директор службы войск национальной гвардии РФ – Главнокомандующий войсками национальной гвардии РФ (новая должность, введенная в связи с образованием Росгвардии), Внутренние войска возглавлял Главнокомандующий внутренними войсками МВД России.

4) Росгвардия обладает большим числом задач по сравнению с Внутренними войсками МВД России (среди них, в частности, можно выделить контроль за оборотом оружия и обеспечение безопасности, по решению Президента России, высших должностных лиц и иных лиц).

Росгвардия также имеет сходства с Вооруженными Силами Российской Федерации, и, поэтому, необходимо выделить главное ее отличие от Вооруженных Сил. Так, Вооруженные Силы направлены на противодействие внешним угрозам безопасности России, а Росгвардия сосредоточена на борьбу с угрозами безопасности, но только внутри страны, то есть противодействует внутренним угрозам России.

Внутренними угрозами России являются такие опасности, источник происхождения которых располагается в пределах территории Российской Федерации [14, с. 95].

Условно, Росгвардию можно подразделить на две части:

1) Военизированная (служба, схожая с Министерством обороны РФ; лица, проходящие там службу – военнослужащие воинских и морских частей Росгвардии, имеющие войсковые и корабельные воинские звания);

2) Правоохранительная (служба, схожая с МВД России; лица, проходящие там службу – сотрудники подразделений управления, Специальных отрядов быстрого реагирования (СОБР), Отрядов мобильных особого назначения (ОМОН), вневедомственной охраны, а также отделов лицензионно-разрешительной работы Росгвар-

дии, имеющие специальные звания полиции).

Перечень задач, возложенных на Росгвардию, регулируется Федеральным законом от 3 июля 2016 года № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации». Так, основными задачами являются:

- 1) обеспечение общественной безопасности и общественного порядка;
- 2) обеспечение защиты важных государственных объектов, специальных грузов, сооружений на коммуникациях;
- 3) противодействие терроризму и экстремизму;
- 4) обеспечение особых правовых режимов (таких как режим чрезвычайной ситуации, режим военного положения и правовой режим контртеррористической операции);
- 5) территориальная оборона России;
- 6) оказание помощи пограничным службам ФСБ в защите и охране Государственной границы России;
- 7) контроль за оборотом оружия и надзор за частной охранной и частной детективной деятельностью, а также контроль за обеспечением защищенности объектов топливно-энергетического комплекса, за деятельностью подразделений охраны юридических лиц и подразделений ведомственной охраны;
- 8) обеспечение защищенности особо важных и режимных объектов, объектов, подлежащих обязательной охране Росгвардии, обеспечение защищенности имущества лиц по договорам охраны имущества;
- 9) охрана высших должностных лиц субъектов Российской Федерации, а также и иных лиц.

Указанный перечень представленных задач неисчерпывающий и может дополняться решениями Президента Российской Федерации.

Росгвардия наделена широким кругом полномочий, которые делятся на четыре группы:

- 1) общие полномочия (требовать соблюдение общественного порядка, пресекать противоправные действия и др.);
- 2) специальные полномочия, которые выражаются в физическом или ином воздействии сотрудников Росгвардии на сознание и поведение субъектов посредством применения или угрозы применения к ним в установленном законом порядке принудительных мер в целях пресечения административных правонарушений или преступлений и предупреждения наступления общественно опасных последствий, защиты и охраны общественной безопасности и общественного порядка (задержание, вскрытие транспортных средств, вхождение в жилые и иные помещения или на земельные участки и территории и др.);
- 3) полномочия по обеспечению особых правовых режимов, вводимых на территории Российской Федерации или в отдельных ее местностях:
 - а) полномочия обеспечения режима чрезвычайного положения – полномочия, которыми наделяется Росгвардия в соответствии с Федеральным законом от 3 июля 2016 г. № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии»;
 - б) полномочия обеспечения режима военного положения – полномочия, которыми наделяется Росгвардия в соответствии с Федеральным конституционным

законом от 30 января 2002 г. № 1-ФКЗ «О военном положении»;

в) полномочия обеспечения правового режима контртеррористической операции, а также полномочия, связанные с участием в контртеррористической операции – полномочия, которыми наделяется Росгвардия в соответствии с Федеральным законом от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму»;

4) иные полномочия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

Рассматривая возложенные на Росгвардию задачи и полномочия, следует сказать, что, таким образом, она является своеобразным мощным силовым инструментом, с помощью которого, в должной мере возможно обеспечивать государственную и общественную (социальную) безопасность России.

Необходимо подчеркнуть, что Росгвардия активно содействует МВД России в правоохранительной деятельности. Таким образом, получается своеобразное взаимодействие между структурами: осуществлять поисковые мероприятия по установлению местонахождения преступника или расследовать совершенное преступление – это МВД России, а осуществить силовое задержание преступника или, в крайнем случае, ликвидировать его – это Росгвардия (то есть, она оказывает силовую поддержку МВД России).

Рассуждая о месте Росгвардии в системе обеспечения государственной и общественной (социальной) безопасности, следует проанализировать мнения различных исследователей по данному вопросу.

По мнению А. Ю. Киреевой и А. М. Попова, Росгвардия может эффективно и своевременно реализовать поставленные задачи по обеспечению национальной безопасности России [8, с. 210].

Главным назначением Росгвардии, как отмечают А. Г. Асеев, В. Н. Буряков и И. В. Шевченко, является обеспечение государственной и общественной безопасности, защита и охрана прав, свобод и законных интересов человека и гражданина, то есть, обеспечение национальной безопасности России [1, с. 64].

Исследуя задачи, возложенные на Росгвардию, С. В. Коваленко и Ю. В. Сараев констатируют, что она должна вывести задачи по обеспечению государственной и общественной безопасности на передовой уровень, обеспечивающий защиту прав и свобод человека и гражданина [9, с. 426].

Противодействие терроризму и экстремизму, опасность возникновения новых «гибридных войн» и «цветных революций», подстрекающих извне к нарушениям общественного порядка, как заявляет В. А. Пронько, обязывает применение разумных соразмерных мер, одной из которых представляется формирование новейшей и подвижной силовой структуры, которая сможет своевременно противостоять всем вызовам и рискам сегодняшнего дня [10, с. 255].

Анализируя правовое положение Росгвардии, А. А. Тищенко приходит к выводу о том, что система обеспечения национальной безопасности Российской Федерации дополнилась перспективным элементом в сфере обеспечения государственной и общественной безопасности [13, с. 161].

Получается, что исследователи достаточно в позитивном свете относятся к Росгвардии и считают, что она способна в должной мере обеспечивать государственную

и общественную безопасность России.

Каждый год Росгвардией публикуется информация о ее деятельности. Таким образом, можно рассмотреть основные итоги деятельности Росгвардии, начиная с 2016 года и заканчивая 2019 годом.

В 2016 году Росгвардия, выполняя совместно с органами ФСБ и МВД оперативно-боевые задачи по противодействию терроризму, участвовали в более чем 160 специальных операциях. При координации Национального антитеррористического комитета (НАК) войсками Росгвардии во взаимодействии с другими силовыми структурами было ликвидировано 125 боевиков, уничтожено 287 объектов криминальной инфраструктуры. В процессе проведения контртеррористических операций из незаконного оборота было выведено 375 единиц боевого оружия, 53 гранатомета, 11 огнеметов, более 70 килограмм взрывчатых веществ и свыше 195 тысяч боеприпасов [3].

В 2017 году подразделения Росгвардии благополучно справились с оперативно-боевыми задачами при проведении контртеррористических операций, в процессе которых совместно с органами ФСБ и МВД было ликвидировано 62 боевика, уничтожено 250 схронов и тайников, выведено из незаконного оборота более 1100 единиц огнестрельного оружия и свыше 97 тысяч боеприпасов. Силами специальных отрядов быстрого реагирования и отрядов мобильных особого назначения при проведении специальных операций было нейтрализовано 126 вооруженных групп и было освобождено 27 заложников. Из незаконного оборота было выведено 5 тысяч единиц огнестрельного оружия. Помимо этого, в дежурные части территориальных органов МВД России было доставлено свыше 1 миллиона 400 тысяч правонарушителей, в частности, 36 тысяч человек по подозрению в совершении преступлений, а также более 17 тысяч лиц, находящихся в розыске [4].

В 2018 году, из репортажа телеканала «Россия-24» следует, что В. В. Золотов отметил, что для национальной гвардии этот период оказался сложным, но продуктивным. Существенно возросла востребованность войск Росгвардии при выполнении задач по обеспечению правопорядка и государственной безопасности. Своего рода испытанием на прочность для Росгвардии стал Чемпионат Мира по футболу, прошедший в нашей стране летом. И все-таки, одним из наиболее сложных и ответственных направлений деятельности войск остается противодействие террористическим угрозам. [7].

В 2019 году, как сообщил Главнокомандующий войсками национальной гвардии Российской Федерации генерал армии В. В. Золотов на заседании итоговой коллегии Росгвардии, бойцы Росгвардии приняли участие в нескольких сотнях специальных операциях и гордиться действительно есть чем [6].

Также, В. В. Золотов подчеркнул, что в истекшем году войска сохранили позитивную динамику своего развития, обеспечив при этом качественное и эффективное выполнение возложенных на них функций. На плановой основе осуществлялось совершенствование оперативного построения войск, обусловленное, прежде всего, расширением объема выполняемых задач и потребностью качественного усиления отдельных направлений служебно-боевой деятельности. Войска надежно охраняют важные государственные объекты и специальные грузы, а также по-прежнему

высокопрофессионально выполняют задачи по обеспечению общественного порядка, которые реализуются совместно с органами внутренних дел [5].

Исходя из информации о деятельности Росгвардии, следует, что ей проводится продуктивная работа в области обеспечения государственной и общественной безопасности.

Таким образом, можно подвести итоги. Образование Росгвардии было мотивировано напряженной геополитической обстановкой в мире. В числе основных угроз для государственной и общественной безопасности России, для противодействия которым была создана Росгвардия, относятся рост криминальных элементов (в частности, усиление влияния организованной преступности, расширение незаконного оборота оружия и наркотрафика), повышенная террористическая и экстремистская активность и др.

В целом, с начала осуществления своей деятельности, исходя из данных о деятельности Росгвардии, необходимо сказать, что ей реализуется профессиональная и продуктивная работа в области обеспечения государственной и общественной безопасности.

Рассматривая возложенные на Росгвардию задачи и полномочия, следует сказать, что, таким образом, она является своеобразным мощным силовым инструментом, которым в должной мере возможно обеспечивать защиту и охрану прав и свобод человека и гражданина, сохранять материальные и духовные ценности общества, конституционный строй и суверенитет государства.

Проанализировав опросы граждан и мнения исследователей, напрашивается вывод, что Росгвардии, в целом, дается положительная оценка их деятельности как элемента системы обеспечения государственной и общественной (социальной) безопасности.

Из этого следует, что Росгвардия полноправно занимает достойное место в системе обеспечения национальной безопасности России, в частности, в сфере государственной и общественной безопасности.

Литература

1. Асеев А. Г., Буряков Б. Н., Шевченко И. Б. *Национальная гвардия России: историко-правовой аспект // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научных статей VIII Межвузовской научно-практической конференции с между-народным участием. Новосибирск : Новосибирский военный институт им. генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2017. С. 60-65.*

2. Хетагурова Э. ВЦИОМ: 76% россиян связали надежды на безопасность с появлением Росгвардии [Электронный ресурс] // Life. URL : <https://life.ru/p/948726> (дата обращения: 15.01.2021).

3. Генерал армии Виктор Золотов подвел итоги служебно-боевой деятельности Росгвардии [Электронный ресурс] // Росгвардия : федеральная служба войск национальной гвардии Российской Федерации. URL : <https://www.rosguard.gov.ru/ru/news/article/general-armii-viktor-zolotov-podvel-itogi-sluzhebno-boevoj-deyatelnosti-rosgvardii-> (дата обращения: 15.01.2021).

4. Генерал армии Виктор Золотов на расширенном заседании коллегии Росгвардии подвел итоги 2017 года [Электронный ресурс] // Росгвардия : федеральная служба войск национальной гвардии Российской Федерации. URL : <https://www.rosguard.gov.ru/ru/news/article/general-armii-viktor-zolotov-podvel-itogi-rasshirennogo-zasedaniya-kollegii-rosgvardii> (дата обращения: 15.01.2021).

5. Директор Росгвардии генерал армии Виктор Золотов открыл расширенное заседание коллегии ведомства [Электронный ресурс] // Росгвардия : федеральная служба войск национальной гвардии Российской Федерации. URL : <https://rosguard.gov.ru/RU/news/article/direktor-rosgvardii-general-armii-viktor-zolotov-otkryl-rasshirennoe-zasedanie-kollegii-vedomstva> (дата обращения: 15.01.2021).

6. Директор Росгвардии открыл расширенное заседание коллегии ведомства [Электронный ресурс]. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=Np6S52INGCс> (дата обращения: 15.01.2021).

7. Итоги подведены, цели поставлены: Росгвардия отчиталась о проделанной за год работе [Электронный ресурс]. URL : https://www.youtube.com/watch?v=Z9bS1eyitVk&list=PLSkil_fjWZyU18T1-6ANEZFa30gjt1dxz (дата обращения: 15.01.2021).

8. Киреева А. Ю., Попов А. М. Национальная гвардия в системе правоохранительных органов России / А. Ю. Киреева, // Обеспечение безопасности в международном и национальном пространстве : материалы международной научно-практической конференции. Тамбов : ТГТУ, 2017. С. 205-211.

9. Коваленко С. В., Сараев Ю. В. Задачи, возлагаемые на войска национальной гвардии // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации : сборник научной студенческой VIII Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск : Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2017. – С. 420-426.

10. Пронько В. А. Национальная гвардия России: совершенствование правоохранительных органов для борьбы с терроризмом, экстремизмом и организованной преступностью // Актуальные проблемы современного законодательства : материалы международной научно-практической конференции. Москва : МФЮА, 2016. С. 238-255.

11. Путин объявил о создании Национальной гвардии [Электронный ресурс] // РИА Новости. URL : <https://ria.ru/20160405/1402927891.html> (дата обращения: 15.01.2021).

12. Россияне рассказали об отношении к сотрудникам Росгвардии [Электронный ресурс] // Взгляд : деловая газета. URL : <https://yandex.ru/turbo/vz.ru/s/news/2019/8/14/992293.html> (дата обращения: 15.01.2021).

13. Тищенко А. А. Особенности правового положения войск национальной гвардии в системе обеспечения национальной безопасности Российской Федерации // Материалы конференции ГНИИ «Нацразвитие». Ноябрь 2017. СПб. : ГНИИ «Нацразвитие», 2017. С. 156-161.

14. Шободоева А. В. Теория национальной безопасности Российской Федерации: основные проблемы : учебник. В 2 ч. Ч. 1. Иркутск : Изд-во БГУ, 2017. 176 с.

References

1. Aseev A. G., Buryakov B. N., Shevchenko I. B. [The National Guard of Russia: the historical and legal aspect]. *Napravleniya i perspektivy razvitiya obrazovaniya v voennykh institutakh voysk natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii. Sbornik nauchnykh statey VIII*

Mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Directions and prospects for the development of education in the military institutes of the troops of the National Guard of the Russian Federation. Collection of scientific articles of the VIII Interuniversity scientific practical conference with international participation]. Novosibirsk, Novosibirsk Military Institute. General of the Army I.K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation Publ., 2017, pp. 60-65. (In Russia).

2. *Khetagurova E. VTsIOM: 76% rossiyan svyazali nadezhdy na bezopasnost' s poyavleniem Rosgvardii [VTsIOM: 76% of Russians pinned their hopes for security with the emergence of the Russian Guard]. Available at: <https://life.ru/p/948726> (accessed 15.01.2021).*

3. *General armii Viktor Zolotov podvel itogi sluzhebno-boevoy deyatel'nosti Rosgvardii [General of the Army Viktor Zolotov summed up the results of the service and combat activities of the Russian Guard]. Available at: <https://www.rosguard.gov.ru/ru/news/article/general-armii-viktor-zolotov-podvel-itogi-sluzhebno-boevoy-deyatelnosti-rosgvardii> (accessed 15.01.2021).*

4. *General armii Viktor Zolotov na rasshirennom zasedanii kollegii Rosgvardii podvel itogi 2017 goda [General of the Army Viktor Zolotov at an expanded meeting of the Rosgvardia board summed up the results of 2017]. Available at: <https://www.rosguard.gov.ru/ru/news/article/general-armii-viktor-zolotov-podvel-itogi-rasshirennogo-zasedaniya-kollegii-rosgvardii> (accessed January 15, 2021).*

5. *Direktor Rosgvardii general armii Viktor Zolotov otkryl rasshirennoe zasedanie kollegii vedomstva [Director of the Russian Guard, General of the Army Viktor Zolotov, opened an expanded meeting of the department's board]. Available at: <https://rosguard.gov.ru/RU/news/article/direktor-rosgvardii-general-armii-viktor-zolotov-otkryl-rasshirennoe-zasedanie-kollegii-vedomstva> (accessed 15.01.2021).*

6. *Direktor Rosgvardii otkryl rasshirennoe zasedanie kollegii vedomstva [Director of Rosgvardia opened an expanded meeting of the department's board]. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=Np6S52INGCc> (accessed 15.01.2021).*

7. *Itogi podvedeny, tseli postavleny: Rosgvardiya otchitalas' o prodelannoy za god rabote [The results have been summed up, the goals have been set: Rosgvardia reported on the work done during the year]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=Z9bS1eyitVk&list=PLSkil_fjWZyU18T1-6AHEZFa30gjt1dxz (accessed 01.15.2021).*

8. *Kireeva A. Yu., Popov A. M. [National guard in the system of law enforcement bodies of Russia]. Obespechenie bezopasnosti v mezhdunarodnom i natsional'nom prostranstve. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Security in the international and national space. Materials of the international scientific and practical conference]. Tambov, TSTU Publ., 2017, pp. 205-211. (In Russia).*

9. *Kovalenko C. B., Saraev Yu. V. [Tasks assigned to the troops of the national guard]. Napravleniya i perspektivy razvitiya obrazovaniya v voennykh institutakh voysk natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii. Sbornik nauchnoy studencheskoy VIII Mezhvuzovskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Directions and prospects for the development of education in the military institutes of the troops of the national guard of the Russian Federation. Collection of scientific student VIII Interuniversity scientific and practical conference with international participation]. Novosibirsk, Novosibirsk Military Institute named after General of the Army I.K. Yakovlev of the troops of the National Guard of the Russian Federation Publ., 2017, pp. 420-426. (In Russia).*

10. *Pron'ko V. A. [The National Guard of Russia: improving law enforcement to combat terrorism, extremism and organized crime]. Aktual'nye problemy sovremennogo*

zakonodatel'stva. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Actual problems of modern legislation. Materials of the international scientific and practical conference]. Moscow, MFYuA Publ., 2016, pp. 238-255.

11. *Putin ob"yavil o sozdanii Natsional'noy gvardii [Putin announced the creation of the National Guard]. Available at: <https://ria.ru/20160405/1402927891.html> (accessed 15.01.2021).*

12. *Rossiyanе rasskazali ob otnoshenii k sotrudnikam Rosgvardii [The Russians talked about the attitude towards the employees of the Russian Guard]. Available at: <https://yandex.ru/turbo/vz.ru/s/news/2019/8/14/992293.html> (accessed 15.01.2021).*

13. *Tishchenko A. A. [Features of the legal status of the National Guard troops in the system of ensuring the national security of the Russian Federation]. Materialy konferentsii GNII «Natsrazvitie». Noyabr' 2017 [Materials of the conference of the State Research Institute "National Development". November 2017]. St. Petersburg, GNII "National Development" Publ., 2017, pp. 156-161. (In Russia).*

14. *Shobodoeva A. V. Teoriya natsional'noy bezopasnosti Rossiyskoy Federatsii: osnovnye problemy. V 2 ch. Ch. 1 [The theory of national security of the Russian Federation: main problems. At 2 hours, Part 1]. Irkutsk, BSU Publishing House Publ., 2017, 176 p.*

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТРЕЛЬБЕ**QUESTIONS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN EDUCATION****Алтунин Алексей Юрьевич**

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Altunin Alexey Yuryevich**

teacher

*Department of fire training and activities of Internal Affairs Bodies in special conditions**Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov**Orel, Russia*

Аннотация. Настоящая статья посвящена психологической подготовке стрелка при обучении стрельбе. В работе рассмотрены методы, обеспечивающие повышение уровня психологического развития сотрудников и способы преодоления панических атак в стрессовых экстремальных ситуациях в процессе обучения стрельбе.

Abstract. This article is devoted to the psychological training of the shooter in shooting training. The paper considers methods that provide an increase in the level of psychological development of employees and ways to overcome panic attacks in stressful extreme situations in the process of shooting training.

Ключевые слова: огнестрельное оружие, психологическая подготовка

Keywords: firearms, psychological training

Трудные, нестандартные ситуации, возникающие в результате правоохранительной деятельности сотрудников органов внутренних дел, на практике довольно часто сопровождаются применением огнестрельного оружия. Для сотрудника необходимо четко знать, в каких ситуациях ему разрешено применение данного вида оружия. Статья 23 Федерального закона от 07.02.2011 N 3-ФЗ "О полиции" утверждает исчерпывающий перечень случаев, когда сотруднику разрешается применение огнестрельного оружия. Так, например, «сотрудник органов внутренних дел имеет право лично или в составе подразделения применять огнестрельное оружие для отражения группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан» [1].

Применение огнестрельного оружия в экстремальных ситуациях является кратковременным, мимолетным событием, которое сопровождается перестройкой психики человека. Для того, чтобы грамотно совладать с ситуацией, принять верные, наиболее оптимальные решения, а также минимизировать причиненный ущерб необходимо не только знать технику применения огнестрельного оружия, но и также знать как организм реагирует на стрессовые ситуации, как он с ними борется – это является определяющим фактором.

Под определяющим фактором следует понимать комплексные психомоторные

предпосылки для достижения результативности, которые позволяют сотруднику стрелку быстро и правильно реагировать на определенные внешние раздражители [5].

Важнейшим залогом эффективности и правильности стрельбы для сотрудника является период обучения стрельбе. В период обучения преподаватель огневой подготовки в установленный срок должен донести до стрелка теоретические, практические, а также психологические аспекты стрельбы. На каждом занятии огневой подготовки преподаватель ставит перед стрелком конкретные цели и задачи [2]. Выполнение данных задач и их постоянная систематическая отработка способствует выработке умений и навыков, которые в дальнейшем способствуют повышению уровня стрельбы обучающегося сотрудника.

На первоначальном этапе обучения, сотрудник должен обратить особое внимание на теоретические аспекты стрельбы: тактико-технические характеристики используемого пистолета, его материальную часть, задержки, возникающие при стрельбе. Помимо этого, необходимо знать правила техники безопасности при стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия, ситуации, когда стрельба прекращается самостоятельно, ситуации, когда стрельба категорически запрещается.

Уверенность в стрельбе, а также быстрота и четкость действий во многом зависит от того, насколько хорошо стрелок знает действия по командам руководителя (помощника руководителя) стрельб. В экстремальных ситуациях очень важна концентрированность, а также быстрота реакции сотрудника, эти ситуации не допускают промедления и отлагательств. Соответственно, как человек, не знающий действия по командам, может успешно применять огнестрельное оружие при пресечении преступлений. Ответ очевиден.

Поэтому прежде чем приступать к выполнению упражнения, необходимо отработать все команды, подаваемые руководителем стрельб, довести их до так называемого «автоматизма», чтобы закрыв глаза или разбудив сотрудника ночью, тот смог воспроизвести все поставленные действия.

Эти знания во многом определяют психологическую устойчивость сотрудников при стрельбе.

Психологическая подготовка при стрельбе направлена на создание и выработку у сотрудника оптимального устойчивого состояния, при котором сотрудник показывает наиболее высокие показатели стрельбы в стрессовых ситуациях.

Психология человека устроена так, что стресс является ответом организма на экстремальную ситуацию. Стресс на огневом рубеже, может сопровождаться такими отличительными признаками как:

- внезапное повышение частоты пульса;
- потливость ладоней;
- отсутствие устойчивого положения при изготовке;
- колебания оружия.

Результативность проделанной работы определяется тем, насколько быстро сотрудник может взять себя в руки и отключиться от внешних раздражающих факторов, насколько сотрудник уверен в своих силах, возможностях и правильности действий.

Настойчивость стрелка во многом определяет исход события, достижение поставленной цели. Настойчивость позволяет управлять своим поведением, определив сильные и слабые стороны своего характера, которые в дальнейшем помогут устранить ошибки при стрельбе и добиться улучшения показателей в стрельбе.

Если у человека отсутствует желание заниматься стрельбой, то добиться от него меткой стрельбы, высоких показателей в данном виде деятельности будет практически невозможно. Проблема данного процесса заключается в том, что сотрудник осознанно настраивает себя на плохой результат, либо у него когда-то не получилось выполнить упражнение, вследствие этого он больше не желает продолжать заниматься данной деятельностью. В этом случае мы можем говорить о моральной и психологической неготовности сотрудника к стрельбе [3].

Контрольные стрельбы, соревнования, как одна из форм тренировочного процесса, помогут сотруднику выработать устойчивый психологический фон.

Для того, чтобы в той или иной мере противостоять усталости, а также развивать эмоциональную стабильность, сотрудник должен концентрировать свое внимание на стрельбе на протяжении всего периода времени тренировки (учебного занятия). Это достигается путем тщательной систематической отработки базовых основополагающих упражнений. Сотрудник должен психологически приспособиться к производству «идеального выстрела», должен контролировать свои эмоции и страхи.

К методам, помогающим стрелку справиться с волнением, а также добиться произведения качественного выстрела, относят:

1) метод «психологического самообмана» - данный метод очень часто используется в тех случаях, когда стрелок ждет выстрела, либо пытается противостоять отдаче. В этом случае руководитель стрельб концентрирует внимание стрелка на фиксацию рук, контроль мушки, а также на плавный нажим спускового крючка. После этого руководитель подает стрелку пистолет с одним заряженным патроном, но при этом стрелок не знает, заряжено оружие или нет. Стрелок, концентрируя больше свое внимание на правильность выполнения, а не на собственные ожидания, производит отличный выстрел в сторону мишени. Это говорит нам о том, что неправильная техника, боязнь отдачи пистолета и неправильный психологический настрой может в разы поменять результаты стрельбы;

2) метод создания повышенного психологического и эмоционального фона во время проведения стрельб - путем создания нестандартных ситуаций, а также введения новых нормативов стрельбы, психика стрелка становится более устойчивой;

3) метод «успеха» - стрелок мысленно представляет тактику действий при стрельбе, имитацию отдачи, а также удачно завершённый выстрел;

4) метод самовнушения – аутогенная тренировка, цель которой заключается в способности создать и поддерживать оптимальное психическое состояние в критических ситуациях [6].

5) метод убеждения и объяснения – сказанные вовремя слова руководителя (помощника руководителя) стрельб помогут избежать стрессового состояния во время стрельбы. Немаловажным моментом в данном методе является поощрительное оценочное мнение руководителя стрельб об успешном проведении

стрельбы [2].

б) метод игрового моделирования – при обычном преподавании дисциплины интерес к ней снижается, получаемый материал становится обыденным и отчасти скучным, игровое моделирование или по-другому, игра служит повышению интересов обучающихся, а также формированию и дальнейшему закреплению различных навыков [4].

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что помимо практических умений владения огнестрельным оружием и хорошей физической подготовки стрелка на результативность стрельб в большей мере влияет психологическая подготовка стрелка, его психологический фон, а также настрой на проведение тех или иных мероприятий. Поэтому при обучении стрельбе необходимо уделить особое внимание психологическому развитию стрелка.

Литература

1. *О полиции : федеральный закон от 7 февраля 2011 г. N 3-ФЗ (с изм.) [Электронный ресурс] // Гарант эксперт: гарант-Максимум. Вся Россия. URL: <https://base.garant.ru/77681231/#friends> (дата обращения: 23.11.2020).*

2. *Фроленков В. Н., Дурнев А. И. Вопросы психологической подготовки при обучении стрельбе // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов внутриведомственного круглого стола. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 108-112.*

3. *Психология подсознательной подготовки стрелка [Электронный ресурс] // Психологическая подготовка стрелка. URL: http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_94.htm (дата обращения: 23.11.2020).*

4. *Иноземцев С. В. Нестандартные методы и формы проведения занятий по огневой подготовке // Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 162-166.*

5. *Тихонович М. И. Психологическое восприятие стрельбы из огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С.136-138.*

6. *Савчук Н. А. Методика обучения стрельбе в условиях психологического воздействия // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 125-129.*

References

1. *O politsii : federal'nyy zakon ot 7 fevralya 2011 g. N 3-F3 [Federal Law" On the Police " of February 7, 2011 N 3-F3]. Garant ekspert: garant-Maksimum. Vsyaya Rossiya [Garant expert: garant-Maximum]. Available at: <https://base.garant.ru/77681231/#friends> (accessed 23.11.2020).*

2. Frolenkov V. N., Durnev A. I. *Voprosy psikhologicheskoy podgotovki pri obuchenii strel'be [Issues of psychological training when training shooting]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov vnutrivedomst-vennogo kruglogo stola [The Improvement of firepower and tactical and special training of law enforcement officers. Collection of materials of the intradepartmental round table]. Orel : Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 108-112. (In Russia).*

3. *Psikhologiya podsoznatel'noy podgotovki strelka [Psychology of subconscious training of the shooter]. Psikhologicheskaya podgotovka strelka - Psychological training of the shooter: website. Available at: http://www.shooting-ua.com/force_shooting/practice_book_94.htm (accessed 23.11.2020).*

4. Inozemtsev S. V. *Nestandartnye metody i formy provedeniya zanyatiy po ognevoy podgotovke [Non-standard methods and forms of conducting fire training classes]. Nauka-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 162-166.*

5. Tikhonovich M. I. *Psikhologicheskoe vospriyatие strel'by iz ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami GIBDD [Psychological perception of shooting from firearms by traffic police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 1 (70), pp. 136-138.*

6. Savchuk N. A. *Metodika obucheniya strel'be v usloviyakh psikhologicheskogo vozdeystviya [Methodology of shooting training in the conditions of psychological impact]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-služhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Current problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2019, pp. 125-129. (In Russia).*

УДК 374.1

**АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ ВНЕКЛАСНОЙ РАБОТЫ
ПО ПРЕДМЕТУ «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**ANTI-TERRORIST TRAINING OF SCHOOLCHILDREN
IN THE COURSE OF EXTRACURRICULAR WORK
ON THE SUBJECT OF FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY**

Ахромова Алла Германовна

*кандидат медицинских наук, профессор
кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Ahromova Alla Germanovna

*PhD., professor
department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Саакова Карине Рафаиловна

*кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Saakova Karine Rafailovna

*department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Белоусов Олег Николаевич

*кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия*

Belousov Oleg Nikolaevich

*department of life safety and drug addiction prevention
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia*

Аннотация. Разработан элективный курс «Основы антитеррористической подготовки школьников», он реализован в процессе внеклассной работы по предмету основы безопасности жизнедеятельности, изучено его влияние на знания, умения и навыки школьников в области антитеррористической подготовки.

Abstract. Developed elective course "fundamentals of anti-terrorism training for the school," he realized in the process of extracurricular work on the subject of basics of life safety, studied its impact on the knowledge and skills of students in the area of anti-terrorist training.

Ключевые слова: антитеррористическая подготовка, общеобразовательные учреждения, предмет основы безопасности жизнедеятельности

Keywords: anti-terrorist training, general education institutions, the subject of the basics of life safety

Под терроризмом понимается идеология насилия и практика воздействия на принятие решения различными органами власти, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий [1].

Для борьбы с этим явлением требуются меры комплексного характера. В первую очередь это мероприятия, проводимые государственными органами законодательной и исполнительной власти, силовыми структурами (МВД, ФСБ и др.) [2].

Вместе с этим, существенным фактором противостояния террористической угрозе является систематическая масштабная подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях террористического характера. Она касается населения всех возрастов, но, на наш взгляд, обучение основам антитеррористической подготовки требуется в первую очередь детям. Они – это особая категория обучаемых, так как в критических ситуациях социального характера они бравируют храбростью, что приводит к агрессивным действиям со стороны террористов. Также в условиях чрезвычайных ситуаций, по мнению психологов, дети могут впасть в ступор, что не позволяет им адекватно действовать в возникшей ситуации террористической угрозы или во время проведения терактов.

Как считает Е. А. Капитонова (2015), «... с психологической точки зрения при обучении детей следует избегать запугивания, яркой эффектности (масштабности) терактов, фиксации натуралистических деталей и фатальных случайностей» [3].

Анализ учебных планов по предмету основы безопасности жизнедеятельности свидетельствует о том, что времени, отводимого на изучение данной темы в ходе уроков, явно недостаточно. Тем более, что на уроках дети в основном получают знания по основам терроризма, а в этой сфере чрезвычайно важно не только дать школьникам необходимые знания, но и сформировать необходимые умения и навыки действий в чрезвычайной ситуации террористического характера.

Цель – изучить знания школьников по вопросам защиты от терроризма, разработать элективный курс, направленный на улучшение знаний и формирование навыков в этой области.

Задачи исследования:

1. Изучить образовательную область Основы безопасности жизнедеятельности.
2. Изучить учебную программу по предмету основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) для общеобразовательных учреждений в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС).
3. Проанализировать объем и содержание тем, посвященных терроризму, в учебной программе по предмету ОБЖ.
4. Разработать курс антитеррористической подготовки школьников во время их внеурочной деятельности и доказать его эффективность.

Исследование проводилось на базе МБОУ МО г. Краснодар лицей № 90.

Программа обучения была рассчитана на 24 часа.

Актуальность и необходимость этого обучения подтверждают данные статистики о количестве террористических актов в России, а также о количестве террористических актов, предотвращенных силовыми ведомствами. Если бы они все произошли, то последствия могли бы быть катастрофическими. То есть, мы по-прежнему живем в условиях реальной угрозы, а то, что теракты не происходят, - это заслуга широкого спектра мер, который осуществляет государство в области профилактики терроризма. Это надо понимать, и не снижать усилия по обучению населения грамотным и безопасным действиям при угрозе и возникновении терактов.

Целью обучения школьников по разработанной нами программе также являлось формирование у них антитеррористического сознания. Мы живем рядом с республиками Северного Кавказа, где еще имеет место вербовка молодежи в ряды организаций, угрожающих безопасности нашего государства. Поэтому при обучении школьников очень важным является формирование у них установок на недопустимость применения силовых методов для достижения цели дестабилизации обстановки в государстве.

Да начала занятий мы протестировали школьников по разработанной нами анкете, которая содержала вопросы, отражающие знания школьников по вопросам терроризма. Также мы провели анкетирование еще по одной анкете. Ответы на предлагаемые вопросы позволили нам поделить школьников на 3 группы. В первую вошли учащиеся, ответы которых позволили оценить их антитеррористическую позицию как стойкую. Вторую группу составили школьники, равнодушные к этим вопросам, а третью - склонные к влиянию извне. Именно последние и становятся объектами вербовки в ряды террористических организаций.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что углубленная подготовка школьников в области антитеррора повышает уровень их знаний по этим вопросам. Также учащиеся освоили практические навыки действий при терактах, они правильно выстраивали алгоритм действий, который позволит им выйти из сложившейся ситуации с минимальными потерями для здоровья и сохранить самое ценное – жизнь.

Результаты анкетирования по выявлению сформированности антитеррористической позиции у школьников за 3 месяца работы с ними статистически достоверно не изменились. Это свидетельствует о необходимости продолжать работу в данном направлении и включать в содержание программ по обучению учащихся такой материал, который позволит формировать у них антитеррористическое мировоззрение.

Литература

1. Базаркина Д. Ю. *Терроризм и антитеррористическая деятельность: коммуникационный аспект (по материалам Европейского союза)* / Д. Ю. Базаркина. – Москва : МЦСПИК, 2013. – 361 с.
2. *Предотвращение террористических угроз среди населения* / Т. А. Аникина [и др.]. – Казань : Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2016. – 101 с.

3. Капитонова Е. А. Современный терроризм : монография / Е. А. Капитонова, Г. Б. Романовский. – Москва : Юрлитинформ, 2015. – 214 с.

References

1. Bazarkina D. Yu. *Terrorizm i antiterroristicheskaya deyatel'nost': kommunikatsionnyy aspekt (po materialam Evropeyskogo soyuza) [Terrorism and anti-terrorist activity: communication aspect (based on the materials of the European Union)]*. Moscow, MCSPIK Publ., 2013, 361 p.

2. Anikina T. A. [et al.]. *Predotvrashchenie terroristicheskikh ugroz sredi naseleniya [Prevention of terrorist threats among the population]*. Kazan, Kazan (Volga Region) Federal University, 2016, 101 p.

3. Kapitonova E. A., Romanovsky G. B. *Sovremennyy terrorizm [Modern terrorism]*. Moscow, Jurlitinform Publ., 2015, 214 p.

СПОРТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ ПО БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**SPORTS FEDERATIONS FOR BASIC SPORTS OF THE OREL REGION**

Шагарова Юлия Александровна

магистр

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Shagarova Julia Aleksandrovna

master's degree

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., associate professor

department of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены особенности развития спортивных федераций базовых видов спорта Орловской области, основные виды спорта, входящие в состав базовых.

Abstract. The article considers the features of the development of sports federations of basic sports of the Orel region, the main sports that are part of the basic ones.

Ключевые слова: спортивные федерации, базовые виды спорта, аккредитации общероссийской спортивной федерации.

Keywords: sports federations, basic sports, accreditation of the All-Russian Sports Federation.

Процесс демократизации Российского общества вывел на принципиально новый уровень роль, значение и место всероссийских федераций по видам спорта. Речь идет не только о том, что они теперь стали полномочными членами соответствующих международных спортивных организаций. Не менее важен и обретенный ими в 1991-1992 гг. статус независимых неправительственных общественных объединений, управляющих на федеральном уровне развитием своего вида спорта.

В Федеральном законе о физической культуре и спорте определено: «Общероссийская спортивная федерация - является общественной организацией, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов - членов спортивных сборных команд».

Спортивные федерации являются негосударственными, некоммерческими организациями, которые, в большинстве случаев, создаются в форме общественных организаций. Стоит отметить, что существует возможность получения федерациями статуса общероссийской спортивной федерации. Условия получения статуса прописаны в Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 14 п.4, п.5.

Аккредитацию всероссийских спортивных федераций в соответствии с Законом осуществляет федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, на органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации возлагается обязанность аккредитации региональных спортивных федераций.

Для аккредитации общероссийской спортивной федерации необходимо – наличие в числе ее членов аккредитованных региональных спортивных федераций более половины субъектов Российской Федерации. Наряду с этим, необходимо представить документы, подтверждающие: признание федерации Олимпийским комитетом России (для федераций, входящих в состав международных спортивных объединений, признанных МОК); членство в международном объединении (если она входит в такое объединение); принятые федерацией правила проведения соревнований по виду спорта, который она представляет; положение об отборе и формировании сборных команд для участия в международных соревнованиях.

Спортивные федерации Орловской области занимаются организацией подготовки спортсменов массового спорта и спорта высших достижений по определенному виду спорта, которые готовятся преимущественно в физкультурно-спортивных обществах, ведомственных физкультурных организациях и местных спортивных структурах - спортивных клубах и спортивных школах разного ранга, финансируемых из государственного и муниципального бюджетов. Высшим органом управления всероссийской федерации является общее собрание ее членов, на котором избирается его президиум, возглавляемый президентом федерации. Президиум федерации образует: тренерский совет, спортивно-техническую комиссию, коллегия судей, комиссию по детскому и юношескому спорту, комиссию по пропаганде. По мере надобности из актива могут быть образованы и другие комиссии. Так, в структуре отдельных федераций созданы комитеты и комиссии по паралимпизму, занимающиеся развитием соответствующих видов спорта среди инвалидов.

Если говорить кратко, то базовые виды спорта - это те виды, которые включены в состав соревнований на Олимпийских, Паралимпийских играх. Также иные спортивные состязания, развиваемые в Российской Федерации на своей территории, с учетом сложившихся факторов и исторических традиций. Каждый субъект РФ обязан подготовить команду по тому или иному базовому виду спорта и внести список в стартовый протокол. В данной терминологии нет такого понятия, как "массовость". Главный принцип - качество. В конечном итоге, спортсмены проходят квалификацию, с помощью которой остаются лучшие - те, которые в дальнейшем и будут выступать на международной арене.

Группы видов спорта Базовые олимпийские виды спорта в России принято разделять на пять общих групп. В свою очередь они представляют собой разделение от высокоинтенсивных физических нагрузок до малозатратных в плане энергии.

Перечислим эти пять групп по порядку:

Под первой группой скрываются виды спорта, которые представляют собой использование высокой интенсивности. Сюда относится большинство видов. Конечный результат зависит непосредственно от физических возможностей организма.

Вторая группа ознаменует тех, кто занимается спортом, сидя в седле или на сидении скоростного болида Формулы-1, к примеру. То есть это те виды спорта, которые требуют высоких навыков управления средствами передвижения. Конечным итогом становятся не сколько действия спортсмена, сколько его итоговый результат - это определение свойственно для третьей группы базовых видов спорта в России. Сюда можно отнести предметы модельно-конструкторской деятельности. К четвертой группе можно отнести стрелковые виды спорта. Такие как стендовая стрельба, стрельба из пневматической винтовки, лука, пистолета и др. И наконец, в последней пятой графе стоят абстрактные виды. Не сложно догадаться, что тут побеждает не тот, кто сильнее физически, а тот, кто умственно превосходит своего визави.

Основные виды спорта, входящие в состав базовых: баскетбол; легкая атлетика; теннис; плавание; велоспорт-шоссе; тхэквондо; спортивная гимнастика; художественная гимнастика; фигурное катание на коньках; фристайл; хоккей на траве; тяжелая атлетика; фехтование; триатлон; прыжки на лыжах с трамплина; лыжные гонки; биатлон; бадминтон; велоспорт-ВМХ; велоспорт-маунтинбайк; велоспорт-трек; гребной спорт; водное поло; гольф; дзюдо; конный спорт; прыжки в воду; синхронное плавание; спортивная борьба; гребля на байдарках и каноэ; гребной слалом; современное пятиборье; прыжки на батуте; керлинг; конькобежный спорт; бобслей; горнолыжный спорт; санный спорт; сноуборд; бокс; гандбол; греко-римская борьба; регби.

Правила и документация базовых видов спорта, включает в себя раздел паралимпийских видов. Таких как: стрельба из лука; легкая атлетика; велосипедный спорт; выездка на лошадях; фехтование; дзюдо; тяжелая атлетика; стрельба; футбол; плавание; настольный теннис; теннис для колясочников; баскетбол для колясочников; регби колясочников; волейбол; лыжный кросс; хоккей с шайбой, мячом; футбол.

Базовыми спорта в Орловской области являются: бокс, велосипедный спорт, дзюдо, каратэ, легкая атлетика, пулевая стрельба, стрельба из лука, художественная гимнастика, бобслей, футбол, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых, спорт глухих.

Заключение.

Таким образом, среди направлений деятельности федераций Орловской области можно выделить развитие вида спорта, включающее в себя его пропаганду и популяризацию, которые направлены на повышение массовости, формирующей резерв для развития спорта высших достижений; организацию соревнований, предполагающую привлечение внимания широкой аудитории к виду спорта; взаимодействие с международной федерацией и другими организациями в целях координации усилий по развитию вида спорта.

Как правило, деятельность по продвижению направлена на повышение осве-

домленности о виде спорта и достижениях спортсменов на соревнованиях. Предполагается, что осведомленность должна способствовать повышению уровня эмоциональной вовлеченности в процесс состязательности спортсменов, выраженного в увеличении числа болельщиков и росте числа занимающихся видом спорта. Таким образом, «пропаганда и популяризация» направлены на развитие массового спорта, который должен способствовать и развитию спорта высших достижений. Массовость и спорт высших достижений взаимосвязаны между собой, в то же время, некоторые исследователи рассматривают их как две, абсолютно разные задачи. Отмечается, что массовый спорт фактически занимает вторичное место по отношению к спорту высших достижений.

Литература

1. Адельфинский А. С. Социально-экономическая модель развития массовых видов спорта в России : автореф. дис. ... канд. эконом. наук / А. С. Адельфинский ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2014. – 29 с.
2. Алиев Э. Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации (на примере Ассоциации мини-футбола России) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Э. Г. Алиев; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 49 с.
3. Андреев С. Н. Некоммерческий маркетинг : учебное пособие / С. Н. Андреев. – Москва : Изд-во Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова, 2012. – 244 с.
4. Глэд Б. Руководство национальными федерациями : справочник / Б. Глэд. – Москва :Терра-спорт, 2002. – 288 с.
5. Гражданский кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_5142/ (дата обращения 30.10.2015)
6. Миронова Л. А. Роль маркетинговых коммуникаций в развитии вида спорта / Л. А. Миронова // Креативная экономика. – 2015. – № 9 (8). – С. 1043-1060.
7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 30.10.2015).
8. Филиппов С. С. Спортивная федерация: управление, информация / С. С. Филиппов, В.В. Ермилова. – СПб. : Политехнический университет, 2008. – 172 с.

References

1. Adel'finskiy A. S. Sotsial'no-ekonomicheskaya model' razvitiya massovykh vidov sporta v Rossii. Avtoref. dis. kand. ekonom. nauk [Socio-economic model of the development of mass sports in Russia. Author. diss. cand. economy sci.]. Moscow, 2014, 29 p.
2. Aliev E. G. Soderzhanie i napravlennost' upravleniya deyatelnost'yu sportivnoy federatsii (na primere Assotsiatsii mini-futbola Rossii) : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk [The content and direction of the management of the sports federation (on the example of the Association of mini-football of Russia). Author. diss. doct. ped. Sci.]. St. Petersburg, 2010, 49 p.

3. Andreev S. N. *Nekommercheskiy marketing [The non-profit marketing]*. Moscow, Russian Economic University Publ., 2012, 244 p.
4. Gled B. *Rukovodstvo natsional'nymi federatsiyami [National Sports Federation Management]*. Moscow, Terra-sport, 2002, 288 p.
5. *Grazhdanskiy kodeks Rossiyskoy Federatsii [The Civil Code Of The Russian Federation]*. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_5142/ (accessed 20.01.2021).
6. Mironova L. A. *Rol' marketingovykh kommunikatsiy v razvitii vida sporta [The role of marketing communications in the development of sports]*. *Kreativnaya ekonomika - Creative economy*, no. 9(8), pp. 1043-1060.
7. *O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon ot 04.12.2007 N 329-FZ (red. ot 29.06.2015) [About Physical Culture And Sport In The Russian Federation. Federal Law dated 04 12 2007 №329 – FZ (red. 29.06.2015)]*. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (accessed 30.10.2015).
8. Filippov S. S., Ermilova V. V. *Sportivnaya federatsiya: upravlenie, informatsiya [Sports Federation: Management, Information]*. St. Petersburg, Polytechnic University Publ., 2008, 172 p.

УДК 796.819

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**SOCIAL HEALTH OF STUDENT YOUTH****Бондаренко Дарья Витальевна**

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Bondarenko Darya Vitalievna**

student

*Volgograd State SocialPedagogical University**Volgograd, Russia***Ткачева Елена Георгиевна**

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Tkacheva Elena Georgievna**

PhD., associate professor

department of physical culture

*Volgograd state social and pedagogical University**Volgograd, Russia***Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Bryklina Valentina Anatolyevna**

assistant

department of physical culture

*Volgograd State Socio-Pedogogical Univesity of the**Volgograd, Russia*

Аннотация. Рассматривается понятие социального здоровья студентов, его уровни и критерии. Определены факторы, влияющие на его формирование, даны рекомендации по улучшению социального здоровья молодежи.

Abstract. The concept of student social health, its levels and criteria are considered. Factors influencing its formation have been identified, recommendations have been given to improve the social health of young people.

Ключевые слова: социальное здоровье, оптимизм, личность, социум, студент, социальная среда

Keywords: social health, optimism, personality, society, student, social environment

История развития общества связана с возрастающим влиянием социальных детерминант на здоровье людей. Любые изменения в политической, экономической, общественной жизни неизбежно вызывают изменения в здоровье населения. В связи с чем, проблема социального здоровья населения является наиболее значимой. С 1991 года на территории России наблюдался рост общей заболеваемости, изменение ее структуры в сторону преобладания заболеваний с более тяжелым течением, отмечался резкий рост психических, психосоматических и инфекционных болезней. Параллельно отмечался рост преступности и криминальной смертности, наркотизации и алкоголизации населения. В XXI веке на этапе экономического роста формируются новые позитивные тенденции. Одним из самых важных компонентов здоровья человека в целом является степень позитивности восприятия им своего социального окружения, или степень социального оптимизма. По мнению ведущих отечественных психологов (Г. С. Никифорова, А. А. Реан), именно позитивное отношение к миру и социальному окружению во многом определяет степень социальной зрелости личности, ее социальное благополучие. Социальный оптимизм предполагает реализацию жизнеутверждающего и жизнерадостного взгляда на мир и свое место в этом мире, способность занимать активную общественную позицию, принимать других людей такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними. Поэтому оптимизм, как свойство личности, выступает в качестве важнейшего критерия здоровья человека. Можно отметить, что современные социальные условия включают в себя новые факторы риска для здоровья: усиление неравенства внутри стран и между ними, дальнейшую коммерциализацию и рост стоимости продуктов питания, одежды, услуг здравоохранения, многих видов досуга и др. Возникает необходимость изучения здоровья различных социальных групп в рамках современной жизни.

Актуальность исследования социального здоровья студенческой молодежи обусловлена рядом причин. Подавляющее большинство граждан нашей страны затронули мощнейшие изменения социально-экономической ситуации, сознания общества, смена привычных жизненных стереотипов. Конечно, в таких условиях возникает множество трудностей, так как людям приходится очень быстро адаптироваться к изменяющимся условиям природы и общества. Неблагоприятные воздействия окружающей среды могут повлечь за собой возникновение психосоматической дезадаптации человека, привести к росту числа самоубийств, алкоголизму, наркомании и другим способам ухода от реальности. В таких условиях особую остроту приобретает вопрос сохранения и укрепления здоровья общества, воспитание и формирование жизненной стратегии разумного оптимизма, который позволит реально оценивать происходящие события, улучшать свои возможности, развивать воображение и творчество, ощущать полноту и радость жизни.

В последние годы изучение и формирование здорового образа жизни и социального здоровья нации становится одной из ключевых задач, как на индивидуальном уровне, так и на уровне общества в целом.

Понятие «здоровье» является комплексным феноменом. Его изучение проходит на трех уровнях: физическом, психологическом и социальном. Наиболее изученным считается уровень физического здоровья, которое основывается на свойствах

человеческого организма как сложной биологической системы. Психическое здоровье также изучается достаточно давно, однако, до сих пор невозможно говорить о его однозначных критериях оценки. Что же касается социального здоровья, то многие ученые сходятся во мнении, что вопросы, которые связаны с проблемами, критериями оценки и методами изучения этого уровня здоровья, представляются наименее изученными (А. А. Козлов, Р. А. Зобов, Г. С. Никифоров, др.). Так, по мнению профессора Г. С. Никифорова «если оценка выраженности здоровья на уровне организма находит в современной медицине достаточно удовлетворительное решение, то в отношении психического и особенно социального здоровья об этом говорить преждевременно» [3]. На сегодняшний день теоретические и прикладные проблемы изучения социального здоровья личности в целом недостаточно разработаны. Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова понимают социальное здоровье как систему ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде [1].

Отклонения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены доминированием определенных свойств личности: конфликтности, эгоизма, эгоцентризма и прочих. Отрицательное влияние на здоровье оказывает и такая черта характера человека, как «коммуникационное доминирование». Личности с присущей чертой характера, всеми силами стараются иметь преимущество в любой компании, при разговоре перебивают собеседника, стараются навязать собственную точку зрения. Именно об этих людях говорят: «тяжелый человек».

Асоциальный человек с присущими ему соответствующими чертами характера и стилем поведения в обществе не может считаться здоровым. Негативные проявления, такие как криминальная ориентация, пристрастие к алкоголю и наркотикам, религиозный фанатизм (сектантство), политический экстремизм приводят к разрушительным последствиям в сфере психического и физического здоровья.

На данном этапе существует множество различных перечней, которые дают описание критериев социального здоровья. Так, Т. Б. Степанова и ее коллеги считают, что важнейший признак социального здоровья — организация гармоничного взаимодействия личности с социумом [5].

Критерии социального здоровья личности:

- социально-культурная активность;
- умение различать социальные явления по критериям нравственных норм;
- способность к интеллектуализации личной деятельности;
- умение идентифицировать себя с различными группами;
- умение человека ощущать свободу в состоянии покоя;
- способность к самоорганизации и организации взаимодействия с обществом;
- умение критически мыслить;
- способность к саморефлексии;
- умение испытывать чувство доверия к другим людям.

К факторам социального здоровья относят условия труда и отдыха, наличие жилья, здорового питания, доступность образования и воспитания, рассматривая их

для конкретного человека. Студенческая молодежь представляет группу населения с повышенным уровнем риска заболеваний из-за достаточно сильной психической, эмоциональной и умственной нагрузки, нуждаемости в адаптации к новым условиям жизни и обучения, поиска дополнительных источников заработка, формирования иных межличностных отношений вне семьи. Именно поэтому состояние здоровья студентов не вызывает оптимизма. Количество молодых людей, которые занимаются в специальных медицинских группах, с каждым годом растет и находится в пределах 20-30% от общего числа студентов. Примерно половина числа юношей являются непригодными к призыву в ряды Вооруженных Сил Российской Федерации [2].

Большинство первокурсников на начальном этапе обучения испытывают значительные трудности, которые связаны с отсутствием умений и навыков самостоятельной учебной работы, неумением вести конспекты лекций, работать с учебными материалами, находить и добывать знания из первоисточников, проводить анализ большого количества информации, четко и ясно излагать свои мысли [4]. Показательным фактором являются высокие темпы роста заболеваемости в период от 19 до 25 лет, когда заболеваемость, накопленная ранее, фактически возрастает в два раза. Общество выражает негодование социальным нездоровьем, так как полагает, что моральные устои человечества пошатнулись, а современные молодые люди становятся все менее приспособленными к стрессовым ситуациям.

Таким образом, можно сделать выводы и дать несколько рекомендаций по сохранению социального здоровья студентов:

1. Применение педагогических технологий, направленных на активизацию личностных ресурсов для формирования устойчивости к пагубному влиянию внешней среды
2. Формирование жизненно необходимых умений и навыков.
3. Формирование позитивных взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.
4. Организация просветительской работы, направленной на формирование у студенческой молодежи мотивации к сохранению своего психического, физического, эмоционального и социального здоровья.
5. Формирование психологически комфортных условий на занятиях и во внеурочное время.

Уровень здоровья населения является отражением изменений в экологической, экономической, популяционной и социальной сферах страны. Наши болезни являются отражением нашей жизни. Так, социальная среда - один из наиболее важных факторов, который влияет на здоровье нации. Социальный микроклимат, окружение личности, либо подталкивает человека к здоровому образу жизни, либо формирует негативные установки и привычки. Главным условием, определяющим экономическое процветание общества, выступает готовность и способность личности к быстрым социальным переменам. На сегодняшний день социальное здоровье студенческой молодежи является одним из наиболее важных и необходимых условий счастья, успешности личности, взрослого человека. Педагоги должны предложить студентам виды поведения, способствующие сохранению здоровья, при

котором они способны предвидеть проблему, мобилизоваться, чтобы встретить ее активно и решать. Необходимо формирование у студентов устойчивости к повреждающему воздействию стресса, социальных изменений. Усилия специалистов должны быть направлены на решение молодежных социальных проблем, организацию досуга, профилактику антиобщественных действий. Именно при этом условии социальное здоровье позволит студенту реализовать свой интеллектуальный, психологический, нравственный, физический и репродуктивный потенциал. Каждое высшее учебное заведение стремится создать такую социально-культурную среду, которая обеспечит не только сохранение, но и улучшение уровня социального здоровья студентов.

Литература

1. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Владос, 2000. С. 23.
2. Кокаева И. Ю., Джиеова З. Р. Состояние здоровья студентов РСО-Алания как показатель качества региональной образовательной среды // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18. № 11. С. 101-104.
3. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2002. С. 55.
4. Половодов И. В. Теоретические основы изучения проблемы социально-педагогической адаптации будущего учителя в вузе // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2016. № 3 (107). С. 35-39.
5. Степанова Г. Б. Здоровье человека: гуманитарная составляющая // Социальная профилактика и здоровье. 2006. № 5. С. 4.

References

1. Kazin E. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. *Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka. Vvedenie v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu* [Basics of individual human health: Introduction to general and applied valeology]. Moscow, Vlados Publ., 2000, pp. 23.
2. Kokaeva I. Yu., Dzhioeva Z. R. *Costoyanie zdorov'ya studentov RSO-Alaniya kak pokazatel' kachestva regional'noy obrazovatel'noy sredy* [The health status of RSO-Alania students as an indicator of the quality of the regional educational environment]. *Elektronnyy nauchno-obrazovatel'nyy vestnik Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke - Electronic Science and Education Messenger Health and Education in the 21st century*, 2016, T. 18, no. 11, pp. 101-104.
3. Nikiforov G. S. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health Psychology]. St. Petersburg, Rech Publ., 2002, pp. 55.
4. Polovodov I. V. *Teoreticheskie osnovy izucheniya problemy sotsial'no-pedagogicheskoy adaptatsii budushchego uchitelya v vuze* [Theoretical foundations of studying the problem of social and pedagogical adaptation of the future teacher at the university]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Izvestia Volgograd State Teachers' University*, 2016, no. 3 (107), pp. 35-39.
5. Stepanova G. B. *Zdorov'e cheloveka: gumanitarnaya sostavlyayushchaya* [Human Health: Humanitarian Component]. *Sotsial'naya profilaktika i zdorov'e - Social Prevention and Health*, 2006, no. 5, pp. 4.

УДК 371

**ОТ ОНТОЛОГИИ ПОНЯТИЯ «БЕЗОПАСНОСТЬ»
К АКСИОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ**

**FROM THE ONTOLOGY OF THE CONCEPT OF «SECURITY»
TO THE AXIOLOGY OF ENSURING SECURITY IN EDUCATION**

Акимова Любовь Александровна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедры безопасности жизнедеятельности, физической культуры
и методики преподавания безопасности жизнедеятельности
Оренбургский государственный педагогический университет
г. Оренбург, Россия*

Akimova Lyubov Aleksandrovna

*PhD., associate professor
department of life safety, physical culture and methods of teaching life safety
Orenburg State Pedagogical University named
Orenburg, Russia*

Аннотация. В статье осуществлен анализ исследований по онтологии безопасности, представлены результаты осмысления аксиологических основ обеспечения безопасности в образовании, направления работы по реализации ценностей культуры безопасного образа жизни в соответствии с нормативными документами системы отечественного образования.

Abstract. The article presents the analysis of researches on the ontology of security presented the results of understanding the axiological foundations of security in education, areas of work on realization of cultural values safe lifestyle in accordance with the regulations of the national education system.

Ключевые слова: безопасность, ценности, культура безопасного образа жизни

Keywords: safety, values, safe lifestyle culture

Ситуация развития современного общества, характеризующаяся возникновением угроз для устойчивого развития человечества, предъявляет объективные требования системе образования по воспитанию жизнеспособного поколения, готового к разумным, целесообразным, ответственным решениям в личной и профессиональной сферах. В этой связи проблемы обеспечения безопасности в образовании, формирования культуры безопасного образа жизни участников образовательных отношений весьма востребованы и актуальны.

Согласно закону ФЗ «О безопасности» (1992г.) [3], безопасность определяется как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз», где жизненно важные интересы раскрываются совокупностью потребностей, удовлетворяя которые можно надежно обеспечить существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства. Понимание понятия «безопасность» как «защищенность»

из основных положений ФЗ «О безопасности» тиражируемо в Концепции национальной безопасности РФ, учебниках и учебных пособиях для средних и высших учебных заведений и на сегодняшний день наиболее распространено. Вместе с тем, в ФЗ «О безопасности (2010г.) [4] нет ни определения безопасности, ни указания на ее объект и субъект. Фактически, в нормативных документах актуализируется не проблема безопасности, а проблема ее обеспечения.

Онтология безопасности на разных этапах развития отечественной науки являлась предметом философских изысканий (Г. А. Атаманов, А. Л. Романович, Н. Н. Рыбалкин и др.) [2; 6; 7].

Работы Н. Н. Рыбалкина формируют представления о феномене безопасности в онтогенезе человека, как явления, характеризующего его отношения с окружающей средой, рефлексивного происхождения, связанного с развитием способности самосохранения на основе идентификации опасности и своего положения относительно нее. Ученый отмечает, что безопасность исходит из природной определенности бытия человека - объективного процесса реализации активного начала, формирующего механизм самосохранения на основе распознавания положительных и отрицательных внешних воздействий, и внутренних изменений. Способность человека к их оценке порождает феномен опасности, который имеет большое значение для самосохранения жизни. Человек, не способный воспринимать окружающий мир и себя самого сквозь призму опасностей утрачивает жизнеспособность.

Для образования это означает значимость реализации развивающих педагогических процессов, наряду с охраной жизни и здоровья обучающихся, поскольку в жизнедеятельности человека феномен опасности развивается по мере развития его сознания, приобретения способности оценивать отрицательные воздействия и свое положение относительно них.

Безопасность представляет собой отношения между объектом и источниками опасности, состояние, характеристику и способ бытия самого объекта в окружающей и внутренней среде (А. Л. Романовича, Г. А. Атаманов); явление, характеризующего отношения человека с окружающей средой, т.е. способ бытия, что отражает уже не саму безопасность, а ее обеспечение.

На основании вышеизложенного, резюмируем:

1. Феномены опасности и безопасности возникают в процессе взаимодействия человека с объектами окружающего мира (потенциальными источниками опасности). Для человека всегда существует угроза, представляющая собой особое состояние его отношений с внешней средой. Поэтому абсолютной безопасности не существует, есть в ней потребность.

2. Субъектом безопасности может быть только человек. Он выступает одновременно как объект и субъект безопасности, может представлять опасность, как объектам окружающего мира, так и самому себе, преобразуя, перестраивая отношения, разрушая одни и выстраивая иные, в результате, изменяя условия своего существования для реализации возможности самореализации.

3. Субъективное ощущение безопасности не всегда достоверно, поскольку оно возникает как отражение в сознании человека, а знания человека не отражают

объективной реальности, всей полноты свойств, как коммуникативного процесса, так и объекта безопасности и его отношений. В этой связи, полагаем, что безопасность - это явление ситуативное, которое отражает сочетание условий и обстоятельств, создающих определенную обстановку, положение, при которой субъект оценивает возможность причинения вреда объекту (результата воздействия, повлекшего нежелательные и (или) неблагоприятные последствия для объекта воздействия) как несущественную.

В этом контексте, на наш взгляд, для образования важно говорить не о проблеме безопасности участников образовательных отношений, а о проблеме обеспечении безопасности. То есть, о том, как учесть то, что: не желают субъекты образования (лишение жизни и здоровья, ограничение свободы, ухудшение условий существования); нарушает их структурную целостность - вызывает деструкцию и (или) дисфункцию; снижает возможность достижения личностных и профессиональных целей. Обеспечение безопасности приобретает аксиологический контекст, актуализируя нравственную основу ее субъекта.

4. Поскольку безопасность как состояние не имеет нормативного образца и каждым человеком определяются субъективно, главными критериями эффективности обеспечения безопасности в образовании, на наш взгляд, следует признать следование социально значимым ценностям культуры безопасного образа жизни (жизнь, здоровье, защищенность, знание, труд), реализация которых позволит минимизировать риски воспитания жизнеспособного поколения [1].

Исходной позицией выступало понимание того, что безопасность человека в современный период глобальных проблем взаимообусловлена с безопасностью общества и всего человечества, зависит от углубленного понимания механизмов воспроизводства самой жизни. В этой связи, значимыми для нашего исследования выступают положения аксиологии о:

- аксиологической детерминанте целей, идеалов, моделей будущего, образа жизни человека, формирующегося во взаимосвязи внутреннего и внешнего мира человека;
- комплементарности ценностей человека с нормативными и потребностными регуляторами его жизнедеятельности, определяющими жизнеспособность;
- обретении ценностей человеком в процессе вхождения в культуру и в определенный строй общественной жизни.

Аксиология обеспечения безопасности в образовании сообразна реализации гражданских прав и свобод посредством воспитания ответственной личности: за права и свободы других лиц, свободу, труд и отдых, охрану здоровья, благоприятную окружающую среду, образование, что отражено в ФГОС общего образования. Необходимо:

- воспитание у обучающихся ценности человеческой жизни, здоровья, безопасности; осознание значения семьи для стабильного и благополучного саморазвития; формирование нравственно-ценностной основы семейного бытия: любовь и забота, основанная на духовно-эмоциональной близости членов семьи, на продолжение рода, попечении о семейном социально-психологическом благополучии;

– развитие у обучающихся способов деятельности противостояния негативным действиям и влияниям, представляющим потенциальную опасность для жизнедеятельности, здоровья, духовной безопасности человека исходя из индивидуальных возможностей;

– приобретение обучающимися опыта благожелательной и эмоциональной чуткости, сопереживания и соучастия, здоровьесбережения, оказания само- и взаимопомощи.

В реализации аксиологических основ обеспечения безопасности в образовании педагогу сегодня необходимо создавать и поддерживать безопасную образовательную среду как основу для становления обучающихся субъектами культуры безопасного образа жизни. Особо подчеркнем, что ему необходимо знать и осознанно минимизировать факторы риска образовательной среды - то, что: составляет потенциальную опасность для их жизни, здоровья, защищенности; вызывает деструкцию и (или) дисфункцию; снижает возможности достижения целей. В реализации ценностей знания и труда необходимо содействовать познанию окружающего мира и себя самого, формировать способность к саморазвитию в условиях социальных норм и условий окружающей среды. К значимым направлениям этой работы целесообразно отнести: оптимизацию воспитательной работы в образовательных организациях, взаимодействие с родителями и социальными институтами, стимулирование социальной активности участников образовательных отношений в освоении, реализации и популяризации ценностей культуры безопасного образа жизни.

Литература

1. Акимова Л. А. *Культура безопасного образа жизни будущего учителя теория и практика становления : монография. Москва : Перо, 2020. 311 с.*
2. Атаманов Г. А. *Диалектика безопасности // Национальная безопасность России в перспективах современного развития. Саратов : Научная книга, 2005. С. 21-27.*
3. *О безопасности : закон Российской Федерации от 5 марта 1992 г. № 2446-1 [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/10136200/> (дата обращения: 08.12.2019).*
4. *О безопасности : федеральный закон № 390-ФЗ [Электронный ресурс]. URL:<https://base.garant.ru/12181538/> (дата обращения: 15.12.2020) .*
5. *Об образовании в Российской Федерации : федеральный закон № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.12.2019)*
6. Романович А. Л. *Концепция безопасного развития социоприродных систем (философско-методологический анализ) : автореф. дис. ... д-ра филос. наук / А. Л. Романович ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. Москва, 2004. 60 с.*
7. Рыбалкин Н. Н. *Философия безопасности : учебное пособие. Москва : МПСИ, 2006. 296 с.*
8. *Теория безопасности социальных систем : учебное пособие / под. ред. В. Ф. Жмеренецкого. Москва : НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2010. 182 с.*
9. *ФГОС. Федеральные государственные образовательные стандарты : издание официальное : утверждены и введены в действие Приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 года № 1897 : введен впервые : дата введения 2011-02-01.*

URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 24.12.20).

References

1. Akimova L. A. *Kul'tura bezopasnogo obraza zhizni budushchego uchitelya teoriya i praktika stanovleniya* [Culture of a safe lifestyle of the future teacher theory and practice of formation]. Moscow, Pero Publ., 2020, 311 p.
2. Atamanov G. A. *Dialektika bezopasnosti* [Dialectics of security]. Natsional'naya bezopasnost' Rossii v perspektivakh sovremennogo razvitiya [National security of Russia in the prospects of modern development]. Saratov, Scientific book Publ., 2005, pp. 21-27.
3. O bezopasnosti. Zakon Rossiyskoy Federatsii ot 5 marta 1992 g. № 2446-I [On Security. Law of the Russian Federation No. 2446-I of March 5, 1992]. Available at: <https://base.garant.ru/10136200/> (accessed 08.12.2019)
4. O bezopasnosti. Federal'nyy zakon № 390-FZ [On security. Federal Law No. 390-FZ]. Available at: <https://base.garant.ru/12181538/> (accessed 15.12.2020).
5. Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii : federal'nyy zakon № 273-FZ [On Education in the Russian Federation. Federal Law No. 273-FZ]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (accessed: 08.12.2019).
6. Romanovich A. L. *Kontseptsiya bezopasnogo razvitiya sotsioprirodnnykh sistem (filosofsko-metodologicheskiiy analiz)*. Avtoref. dis. d-ra filos. nauk [The concept of safe development of socio-natural systems (philosophical and methodological analysis). Abstract. doct. diss.]. Moscow, 2004, 60 p.
7. Rybalkin N. N. *Filosofiya bezopasnosti* [Philosophy of security]. Moscow, MPSI Publ., 2006, 296 p.
8. Zhmerenetsky V. F. (ed.). *Teoriya bezopasnosti sotsial'nykh sistem* [Theory of security of social systems]. Moscow, Moscow Psychological and Social Institute Publ., 2010, 182 p.
9. FGOS. *Federal'nye gosudarstvennye obrazovatel'nye standarty : izdanie ofitsial'noe : utverzhdeny i vvedeny v deystvie Prikazom Ministerstva obrazovaniya i nauki ot 17 dekabrya 2010 goda № 1897* [FSES. Federal State educational standards: official publication: approved and put into effect by Order of the Ministry of Education and Science of December 17, 2010 No. 1897]. Available atRL: <https://fgos.ru/> (accessed 24.12.20).

УДК 796.011.3

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**IMPLEMENTATION OF DIFFERENTIATED LEARNING
IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA**

Алдошин Андрей Витальевич

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Aldoshin Andrey Vitalievich

Ph.D, assistant professor
department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия

Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna

Ph.D, associate professor
physical education chair

Orel state agrarian University name N. V. Parakhina
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается реализация дифференцированного подхода в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Раскрываются особенности использования специальных упражнений, приближающих учебный процесс к реальной оперативно-служебной деятельности.

Abstract. The article deals with the implementation of a differentiated approach in the physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The features of the use of special exercises that bring the learning process closer to real operational and service activities are revealed.

Ключевые слова: физическая подготовка, дифференцированное обучение, курсант, слушатель, образовательные организации.

Keywords: physical training, differentiated training, cadet, listener, educational organizations.

Формирование адаптивного поведения личности у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки

рассматривается, как системное, многоуровневое явление находящее свое выражение в самовоспитании и саморазвитии личности; обеспечивающей непрерывность, преемственность всех периодов ее развития и обеспечения самостоятельности; результативности связей личности с обществом [1, с. 81].

В переводе с латинского языка, дифференцированный – это разделение целого на различные части, формы, ступени, а сам дифференцированный подход рассматривается как методический прием учета индивидуальных и групповых различий между обучающимися с целью оптимизации процесса обучения. В физической подготовке он осуществляется обычно в виде тренировочных программ для групп занимающихся, однородных по возрасту, уровню подготовленности и квалификации. Еще более глубокая градация осуществляется при индивидуальном подходе, в котором учитываются индивидуальные особенности занимающихся. В образовательном процессе, в частности, в образовательных организациях МВД России, практически невозможно организовать как индивидуальный, так и дифференцированный подход в физической подготовке из-за строгой наполняемости учебных групп, профессиональных задач, стоящих перед курсантами (слушателями) в процессе обучения. Вместе с тем, дифференцированное применение средств и методов учебно-тренировочного процесса является не только модой современности, но и насущной необходимостью. Установлено, что нагрузки, не соответствующие возможностям занимающихся, могут стать причиной ухудшения здоровья, перенапряжения организма, снижения работоспособности, а на личностном уровне – к потере смысловых и профессиональных интересов.

Дифференциация обучения в организационном плане рассматривается как на различных уровнях, так и внутри отдельной образовательной организации, образовательного комплекса по вертикали (уровни, профили, отделения, углубления, уклоны, потоки) и по горизонтали (между учебными группами, факультетами, внутри групп или внутрипредметная градация в составе одной учебной группы).

В целом в вопросах физической и спортивной подготовки дифференциация используется на основе учета уровня достижений. К положительным сторонам данного подхода относятся: организация эффективной работы с обучающимися; реализация желания у обучающихся быстрее продвигаться в образовании; в группах, в которых собраны обучающиеся с одинаковыми способностями, легче учиться. Выделяют и отрицательные аспекты: деление по уровню развития негуманно; «слабые» лишаются возможности тянуться за более «сильными», получать от них помощь, соревноваться с ними; расформирование групп разрушает сложившиеся коллективы.

В соответствии со сложившимися обстоятельствами дифференциацию на всех этапах обучения осуществляют в рамках программ разной степени сложности: «А», «В» и «С». Каждая из программ предполагает достижение определенного уровня знаний, умений и навыков и соответствующей степени самостоятельности в учении от помощи педагога – к работе по образцу – инструктаж – до полной самостоятельности.

В образовательных организациях МВД России в рамках обязательных занятий физической подготовкой данная форма дифференциации занятий не нашла своего

решения из-за преобладания традиционного стандартно-нормативного метода, не учитывающего генетической предрасположенности и физических возможностей обучающихся и, где в качестве модельных характеристик используются стандартные нормативы, а действия педагога направлены на то, чтобы занимающиеся в процессе тренировки укладывались в эти нормативы. В результате не в полной мере раскрываются способности отдельного курсанта (слушателя), что в значительной степени тормозит проявление личностных качеств и не способствует выработке положительной мотивации к занятиям по физической подготовке.

Одной из интересных форм дифференциации занятий в процессе обучения выступает деление обучающихся по уровню физического развития. Такая модель, в рамках практических занятий по физической подготовке, может быть применима в занятиях второй половины дня, обеспечивающий профилизацию спортивной подготовки.

В традиционной педагогике формирование знаний, умений, навыков и разделение их на составные части единого образовательного процесса базировалась на выделении в нем практической и теоретической стороны обучения. Современный этап развития образования сконцентрирован на формировании компетенций в целом, «не отрицая необходимости разделения процесса обучения, объединяя эти аспекты в процессе непосредственной профессиональной оперативно-служебной деятельности, либо в процессе профессионального ее моделирования или игровой имитации» [2, с. 77].

При реализации дифференцированного обучения по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, нами было учтено мнение авторов [3, с. 57; 4, с. 180], предлагающих дифференциацию подготовки курсантов и слушателей строить на приближении учебного процесса к реальной оперативно-служебной деятельности на основе применения следующих методических подходов:

- систематического совершенствования техники индивидуального выполнения комплексов специальных действий после воздействия сбивающих факторов, вызывающих временную, частичную дезориентацию в пространстве на фоне мышечного переутомления, возникшего при выполнении специальных упражнений;
- отработку приемов преследования правонарушителя, установления безопасной дистанции, быстрого извлечения оружия и приведения его в готовность к применению с последующим ограничением свободы передвижения;
- выполнение боевых приемов борьбы сотрудником как индивидуально, так и в слаженном взаимодействии с другими сотрудниками;
- нападения на сотрудника двух или более условных правонарушителей;
- творческий характер деятельности, который в условиях определенных правил позволяет действовать нестандартно, вариативно, в зависимости от складывающейся обстановки;
- активного использования технических приемов и тактических действий при выполнении комплексов специальных действий, в различных типовых ситуациях, смоделированных на специализированных полигонах.

Создавая относительно высокий уровень физической и нервно-эмоциональной

напряженности, комплексируя различные средства физической и огневой подготовки, преподаватель должен способствовать формированию у курсантов (слушателей) не отдельно взятых профессионально-прикладных качеств и навыков, а обеспечивать специальную работу над их комплексным проявлением в условиях воздействия стресс-факторов и моделирования ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным, как с точки зрения имитации внешней картины оперативно-служебной деятельности, так и психофизической деятельности обучающихся, максимально близкой к той, что бывает на практике.

В образовательных организациях МВД России при обучении двигательным действиям и развитию физических качеств используют способ традиционного целостно-раздельного метода обучения, в то время как успешность решения профессиональных задач, возникающих в практической деятельности и реальной обстановке юридических и правовых отношений, требует владение вариативно-двигательными действиями, сочетающими в себе как навыки опоры и передвижения, так и проявляемые на их основе специфические приемы и действия. Локомоторные функции и адекватно выбранные пути их освоения создают предпосылки к освоению более сложных двигательных актов прикладного характера, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников ОВД. При этом реализация подобных методик в стандартных условиях правоприменительной практики не всегда осуществима. Обучение, построенное на традиционном варианте, с полным овладением отдельного навыка и с добавлением в уже сформированный навык нового двигательного навыка, которые формируются обособленно с различными траекториями динамики их освоения, приводит к тому, что дальнейшее их объединение приводит к рассогласованию, а в некоторых случаях – конфликту между различиями в уровне освоения навыков.

На динамику становления двигательных навыков оказывают влияние типологические особенности высшей нервной деятельности. Физическая нагрузка без учета этих особенностей способна не только усугубить нарушения нервно-психического статуса, но и практически разрушить мотивацию к занятиям физическими упражнениями [5, с. 255].

Учет типологических особенностей высшей нервной деятельности вызывает необходимость выработки методической автономности занимающихся, позволяющей им организовывать систематические самостоятельные занятия адаптивной физической культурой, что особенно важно для коррекции и компенсации нарушенных функций, профилактики гиподинамии и гипокинезии, рациональной организации досуговой деятельности и профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

Для этого в процессе занятий необходимо регулярно объяснять содержание и направленность выполняемых упражнений, базовые физиологические аспекты двигательной деятельности, значимость гигиенических факторов для восстановления функциональных резервов организма. С целью закрепления полученных знаний после разучивания очередного блока учебной программы занимающимся по очереди предлагается периодическое проведение небольших фрагментов занятия в качестве «инструктора-преподавателя».

Отдельно следует упомянуть о важности такой формы организации дифференцированного обучения, как коррекционно-развивающие задания на самоподготовку. Фронтальный метод организации групповых занятий физической подготовкой существенно ограничивает возможности индивидуализации. Даже в небольшой группе контроль и коррекция выполнения техники изучаемых двигательных действий существенно затруднены. Регулярная самостоятельная работа формирует навык контроля своих ощущений, наблюдения и анализа.

Таким образом, отмеченные формы адаптации позволяют дифференцировать методы физической подготовки так, что каждый обучающийся развивается оптимально, а это, в свою очередь, позволяет ему более гибко занять благоприятное положение в группе и, в конечном счете, состояться как личности. В системе традиционного подхода личность приобретает опыт «выживания» в логике «здесь и сейчас», а в группе, где осуществляется дифференциация деятельности, нарабатываются социальные навыки дальнейшего развития и восхождения.

Резюмируя, отметим, что благодаря дифференциации каждый член общества занимает достаточно высокое место хотя бы в одной из ранговых структур, т.е. играет заметную роль в какой-то из областей многоплановой деятельности. Развивающаяся личность при этом получает неоценимый вклад эффективного социального становления за счет предоставления подобным сообществом широкой вариативности способов и путей личностного самоутверждения в разнообразных обстоятельствах контактного и опосредованного взаимодействия.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика адаптации курсантов разного пола к условиям обучения в юридическом вузе // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 79-84.*
2. *Повышение практической направленности обучения курсантов посредством применения типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участковых уполномоченных полиции в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / В. Г. Тюкин [и др.] // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 75-78.*
3. *Волосников И. В. Практико-ориентированная направленность физической подготовки сотрудников полиции // Новая наука: проблемы и перспективы. 2016. № 115-2. С. 56-57.*
4. *Троян Е. И., Богданова В. А., Насонов В. В. Ситуационный метод, как способ реализации практико-ориентированного подхода в физической подготовке сотрудников ОВД // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 179-181.*
5. *Макеева В. С., Шавырина С. В. Индивидуально-типологический подход в физическом воспитании студентов вуза // Ученые записки Орловского государственного университета. 2011. № 2. С. 253-258.*

References

1. *Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika adaptatsii kursantov raznogo*

pola k usloviyam obucheniya v yuridicheskom vuze [Dynamics of adaptation of cadets of different sex to the conditions of training in a legal university]. Nauka i sport: sovremennyye tendentsii - Science and sport: modern trends, 2018, vol. 19, no. 2 (19), pp. 79-84.

2. Tyukin V. G. [et al.] *Povyshenie prakticheskoy napravlenosti obucheniya kursantov posredstvom primeneniya tipovykh situatsiy operativno-sluzhebnoy deyatelnosti uchastkovykh upol-nomochennykh politsii v protsesse professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki [Increasing the practical orientation of training cadets through the use of typical situations of operational and service activities of district police officers in the process of professionally applied physical training Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya - World of science, culture, education, 2017, no. 6 (67), pp. 75-78.*

3. Volosnikov I. V. *Praktiko-orientirovannaya napravlenost' fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Practice-oriented orientation of physical training of police officers]. Novaya nauka: problemy i perspektivy - New science: problems and prospects, 2016, no. 115-2, pp. 56-57.*

4. Troyan E. I., Bogdanova V. A., Nasonov V. V. *Situatsionnyy metod, kak sposob realizatsii praktiko-orientirovannogo podkhoda v fizicheskoy podgotovke sotrudnikov OVD [Situational method as a way to implement a practice-oriented approach in physical training of police officers]. Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya - Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology, 2016, T. 5, no. 3 (16), pp. 179-181.*

5. Makeeva V. S., Shavyrina S. V. *Individual'no-tipologicheskiy podkhod v fizicheskom vospitanii studentok vuza [Individual-typological approach in physical education of female students of the university]. Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta - Uchenye zapiski Oryol State University, 2011, no. 2, pp. 253-258.*

БОКС КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ**BOXING AS ONE OF THE TYPES OF MARTIAL ARTS****Носов Станислав Андреевич**

аспирант

*кафедра теории и методики физического воспитания и спорта**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева*

преподаватель

*кафедра физической подготовки**Воронежский институт МВД России**Воронеж, Россия***Nosov Stanislav Andreevich**

Postgraduate student

*department of theory and methods of physical culture education and sport**Orel State University named after I.S. Turgenev*

lecturer

*department of physical training**Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia**Voronezh, Russia***Храбров Сергей Валерьевич**

тренер

*Клуба боевых единоборств «Боец»**Орел, Россия***Khrabrov Sergey Valerievich**

coach

*Martial arts club «Fighter»**Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается, один из видов единоборств, а именно бокс. Турниры по кулачным боям, которые напоминали бокс, проходили еще в Древней Греции.

Abstract. The article deals with one of the types of martial arts, namely boxing. Fist fighting tournaments, which resembled boxing, were held in ancient Greece.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, педагог, психологическая тренировка, волевое качество

Keywords: sport, athlete, teacher, psychological training, strong-willed quality

Цель исследования - на основе исторического анализа выявить основные этапы становления, развития и культивирования бокса как профессионального вида спорта.

Бокс имеет многовековую историю и является одним из самых древних видов единоборств.

Понятие Бокс происходит от английского слова «Драться на ринге» — это контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками,

обычно это происходит в специальных перчатках. Сам процесс происходит в пределах квадрата ринга, где встречаются два бойца в ринге — это специально подготовленная площадка, огражденная с четырех сторон канатами и предназначенная для проведения поединков в боксе и в некоторых других видах спортивных единоборств. Каждый боксер выходит из отведенного ему угла, обычно это либо синий угол, либо красный угол и после каждого раунда он направляется в один из углов для того, чтобы отдохнуть в течении минуты, послушать подсказки тренера и получить необходимую медицинскую помощь от врача

Контролирует честность поединка, поведение бойцов, а также делает замечание за нарушение правил рефери (судья), который находится вместе с бойцами на протяжении всего боя. Нужно сказать, что количество раундов и время зависит от категории соревнований и возраста участников. Максимальным количеством раундов стоит считать 12, а минимальное три раунда. Так же надо сказать, что у каждой возрастной категории есть свое определенное время, за которое один из бойцов должен победить своего соперника. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, либо победителем объявляют того боксера, который смог сбить соперника с ног, а именно отправить в нокаут, после чего тот не смог подняться в течение десяти секунд, но если же боксер поднимается, то бой продолжается. Так же в боксе есть такое понятие, как технический нокаунт - он признается рефери, врачом или же углом боксера, это означает что боец, получивший какую-либо травму в ходе поединка, либо не может больше защищаться и опускает руки, больше не может продолжать бой, но иногда случаются и ничейные результаты, что происходит довольно редко.

Если же после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победителя определяют судья, которые сидят по бокам ринга и наблюдают за всем процессом боя.

В боксе есть определенные правила, которые запрещают бойцам наносить удары ниже пояса, толкаться, кусаться, плевать, держать друг друга за какие-либо части тела. Также нельзя бить ногой, коленом, головой, любой другой частью тела, кроме сжатого кулака, а именно локтем, плечом, предплечьем, открытой ладонью. Запрещается делать удары в спину, в заднюю часть шеи, по почкам. Нельзя применять различные виды борьбы. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило приводит к самой строгой мере - дисквалификации.

Бокс — это достаточно травмоопасный вид единоборств, поэтому предусмотрены определены виды защиты, такие как защитные приемы.

Серьезное внимание в современном боксе уделяется элементам защиты. Нельзя недооценивать соперника и позволять ему производить точные удары. Любое преимущество в поединке моментально улетучится, если самому пропустить сокрушительную атаку противника.

Техника современного бокса содержит несколько видов защитных техник.

Защита ногами подразумевает перемещения спортсмена с целью уйти на дистанцию, недосягаемую для удара, или боковые смещения с линии атаки.

Защита руками заключается в подставке под удар различных частей рук или

отбив удара. Защита туловищем предполагает совершение уклонов и нырков.

Приседания позволяют защититься от прямых и боковых ударов. Комбинирование всех этих техник обеспечивает боксеру надежную защиту в бою.

Современный бокс – один из самых зрелищных и сложнейших видов спорта. Представляя собой одно из единоборств, он является настоящей проверкой совершенства тела и духа спортсмена. Только идеальное сочетание физической подготовленности и психологического состояния позволяют выходить из боя победителем и становиться чемпионом. Каждый бой является проверкой выносливости, умения и морально-волевых качеств боксера.

Литература

1. Калмыкова Е. В. Теория и методика бокса : учебник / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – Москва : Физическая культура, 2009. – 272 с.
2. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорт: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – Москва : Советский спорт, 2013. – 392 с.
3. Правила вида спорта «Бокс» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018 [Электронный ресурс] // Гарант.ру : информационно-правовой портал. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/> (дата обращения 15.01.2021).

References

1. Kalmykov E. V. (ed.). *Teoriya i metodika boksa [Theory and methodology of boxing]*. Moscow, Physical culture Publ., 2009, 272 p.
2. Mel'nikova N. Yu., Treskin A. V. *Istoriya fizicheskoy kul'tury i sport [History of physical culture and sports]*. Moscow, Sovetsky sport Publ., 2013, 392 p.
3. *Pravila vida sporta «Boks». Prikaz Ministerstva sporta Rossiyskoy Federatsii ot 23noyabrya 2017 g. № 1018 [Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of 23 November 2017 No 1018 "Rules of the sport" boxing]*. Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/> (accessed 15.01.2021).

УДК 37

**ИЗУЧЕНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПРИЧЕСОК
В ФОРМАТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

STUDY OF SCHOOL HAIRSTYLES IN THE FORMAT OF HEALTH-SAVING EDUCATION

Овчинников Юрий Дмитриевич

кандидат технических наук, доцент,

кафедра биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

г. Краснодар, Россия

Ovchinnikov Yuri Dmitrievich

candidate of technical sciences, associate professor

department of biochemistry, biomechanics and natural sciences

Kuban State University physical culture, sports and tourism

Krasnodar, Russia

Еремина Елена Андреевна

студент

факультет спортивного менеджмента, педагогики и психологии

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

г. Краснодар, Россия

Eremina Elena Andreevna

student

faculty sports management, pedagogy and psychology

Kuban State University physical culture, sports and tourism

Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье авторы рассматривают здоровый образ жизни всеобъемлющее понятие социальной безопасности. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма развивают здоровьесберегающее образование с помощью выявления актуальных проблем безопасности здоровья человека. В процессе проведенного научно-педагогического исследования были выявлены необычные интересные направления, которые могут принести вред здоровью детей. Именно популярные школьные прически могут быть опасны для здоровья. В исследовании показывается предмет опасности и на что педагогически целесообразно обратить внимание по сохранению здоровья детей.

Abstract. In the article, the authors consider a healthy lifestyle as a comprehensive concept of social security. Students of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism develop health-saving education by identifying current problems of human health safety. In the course of the conducted scientific and pedagogical research, unusual interesting directions were identified that can harm the health of children. It is the popular school hairstyles that can be dangerous for health. The study shows the subject of danger and what it is pedagogically advisable to pay attention to in order to preserve the health of children.

Ключевые слова: школьные прически, опасность здоровья школьников, внешний вид школьника, школьный дресс-код, здоровьесберегающее образование.

Keywords: school hairstyles, danger to the health of schoolchildren, appearance of a student, school dress code, health-saving education.

Изучая, предмет «Биомеханика двигательной деятельности человека» студенты анализировали современные направления развития биомеханики, ее практическую значимость в жизнедеятельности человека. Биомеханика становится практико-ориентируемой наукой в решении здоровьесберегающих проблем современного человека. На практических занятиях была поставлена задача по выявлению проблем безопасности здоровья человека.

Школьницы увлекаются модными прическами и учителя общеобразовательных школ говорят о модных течениях, которые формируют молодежные субкультуры [12]. Это мировая тенденция [8]. Хотя во многих странах мира в общеобразовательных школах существует школьный дресс-код, в том числе и в России, но школьники не всегда хотят его соблюдать [9,10]. В дресс-код школьника входит не только одежда и обувь, но и прическа. Прическа может быть оригинальна и с творческой выдумкой мастера и даже соответствовать дресс-коду (рис.1), но при этом принести вред здоровью ребенка [3,4,5].



Рис.1. Косички плетеные

Врачи обеспокоены популярными прическами и считают, что они несут опасность для здоровья и рекомендуют родителям обратить внимание не только на красоту, но и последствия для здоровья, которые несет модная красивая прическа. Более того нравственная сторона вопроса учитывалась в советских школах и существовало такое понятие как «школьная прическа». В моде советского периода были в моде бантики, заколки, резинки, косы и косички [1,2].

Выявленная проблема. Современные школьники не в полной мере осознают, что модные прически, предложенные салонами, могут нанести вред здоровью. Главное быть крутым или в тренде современной моды, которая порой лишена не только эстетических и этических норм, но и здравого смысла.

Например, появившись в школе с разноцветным ирокезом или дредами на голове, ученик сталкивается с проблемами. Учителя и администрация школы настаивают на том, чтобы ребенок привел себя в порядок. То есть, по сути, они требуют от ученика, чтобы он выполнял требования нормативного акта, принятого в школе, но есть случаи, когда дети не соглашаются с требованиями.

Не стандартные прически отвлекают от занятий, вносят психологический дисбаланс в поведение ученика и группы учеников. Желание выделиться захватить лидерство причина необычных причесок. Ученики, родители и учителя не обращают внимание, что красивые прически могут нанести вред здоровью ребенку. Внедрение в школу здоровьесберегающих технологий не включают данное направление как проблемное [6,7].

В последнее время из-за снижения санитарно-гигиенического состояния школьников в головах находят не только перхоть и вшей.

Заболеваемость педикулезом в Краснодарском крае не снижается и в последние пять лет составляет до 670 случаев в год. Наиболее уязвимой оказалась группа детей в возрасте 7-14 лет, страдающих педикулезом в 65,6 % [2].

МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Научно-педагогическое исследование проведено с помощью метода информационного анализа студенткой факультета Спортивного менеджмента, педагогики и психологии Еленой Андреевной Ереминой Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма с целью популяризации здоровьесберегающего образования среди школьников. Изучив с помощью визуальных методов современные тренды школьных причесок был составлен видеоряд, наиболее востребованных в школах г. Краснодара [11].



Рис. 2. Видеоряд современных школьных причесок.

Как известно, в российских школах существуют определенные требования к прическам, согласно которым волосы у девочек не должны закрывать глаза и лицо.

С одной стороны, это правильно: волосы, закрывающие лицо, могут не только мешать, но и испортить зрение. Особенно такой вред здоровью можно наблюдать в начальной школе. Челка закрывает глаза и вследствие такого элемента прически развивается у ребенка, косоглазие. Мешающие волосы, которые ребенок постоянно убирает руками снижает концентрацию внимания на изучаемом материале, но

и приводит к стрессовым ситуациям, когда ребенку хочется убрать руками волосы. Он подсознательно привык к выполнению данного биомеханического движения.

Однако, с другой стороны, слишком тугие косички подвергают здоровье ребенка серьезной опасности, уверены врач-дерматовенерологи. Школьные прически могут привести к такому неприятному заболеванию, как алопеция (облысение).

Известно, что волосы растут группами из волосяных фолликул, постоянное стягивание, натяжение приводит к травме, фолликул уходит в фазу покоя и может произойти его атрофия. Вследствие длительного натяжения может возникнуть так называемая тракционная алопеция.

По мнению врача, такой вид алопеции чаще всего встречается у девочек, занимающихся спортивной гимнастикой, музыкой, танцами, балетом и плаванием. Постоянное натяжение приводит к поредению волос на некоторых участках головы, при этом чаще всего страдают фронтально лобно-теменная и височные зоны. Кроме того, тракционная алопеция не лечится терапевтическими методами. Специалисты утверждают, что есть только один способ восстановления – хирургическая трансплантация волос. Процедура достаточно дорогостоящая, есть определенные ограничения, и самое главное – даже после пересадки волос, если продолжать делать подобные прически, процесс возобновится об этом факторе предупреждают врачи.

Специалисты рекомендуют, чтобы уберечь девочек от тракционной алопеции, необходимо после занятий обязательно распустить школьные прически или перебирать их в более легкий хвост.

Тугие волосы на голове нарушают кровообращение и снижают мыслительный процесс, приводя к головным болям. В таких случаях волосы необходимо распустить и дать расслабиться голове, не помешает массаж головы, который помогает снизить напряжение и способствует улучшению кровообращения.

Литература

1. *Врач рассказал, чем популярные школьные прически могут быть опасны для здоровья [Электронный ресурс] // Кубань 24. URL : <https://kuban24.tv/item/vrach-rasskazal-chem-populyarnye-shkolnye-pricheski-mogut-byt-opasny-dlya-zdoro> (дата обращения 4.11.2020).*

2. *Вши «грызут» детей на Кубани - заболеваемость педикулезом в крае не снижается // KrasnodarMedia.su. URL : <https://krasnodarmedia.su/news/617913/> (дата обращения 4.11.2020).*

3. *Gorbatkova O. Hermeneutical analysis of comedies of english-speaking countries on the theme of school and university // Zhurnal Ministerstva narodnogo prosveshcheniya. 2018. № 5 (1). С.16-29.*

4. *Денисова О. И. Анализ эволюции школьного дресс-кода в ракурсе современных теорий моды // Дизайн. Материалы. Технология. 2017. № 1 (45). С. 32-35.*

5. *Денисова О. И. Анализ зарубежного опыта введения школьного дресс-кода // Образование и наука. 2016. № 9 (138).С. 136-152.*

6. *Крылов А. Н. Психологические аспекты внешнего стиля в контексте групповой идентичности // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2007. Т. 1. № 11. С. 165-168.*

7. Маркова Н. Е. Факторы социального здоровья подростков // *Народонаселение*. 2014. № 1 (63). С. 119-128.
8. Мубинова З. Ф. Поликультурное воспитание в современной педагогике: сравнительный анализ зарубежных и отечественных подходов // *Сибирский педагогический журнал*. 2010. № 3. С. 234-244.
9. Пирмагомедова Э. А. Психологические предпосылки развития у подростков представителей о безопасности жизнедеятельности // *Гуманизация образования*. 2010. № 8. С. 38-46.
10. Синкевич И. А., Тучкова Т. В. Проблема психологической безопасности образовательной среды в современных социокультурных условиях // *Психология обучения*. Москва. 2013. № 5. С.4-17.
11. Фортова Л. К. Некоторые особенности эстетического воспитания обучающихся современного Вуза // *Научный потенциал*. 2018. № 12 (93). С. 49-51.
12. Шумкова Н. В. Молодежные субкультуры как фактор социализации учащейся молодежи // *Интеграция образования*. 2014. Т. 18. № 1 (74). С. 116-121.

References

1. Vrach rasskazal, chem populyarnye shkol'nye pricheski mogut byt' opasny dlya zdorov'ya [The doctor told how popular school hairstyles can be dangerous to health]. Available at: <https://kuban24.tv/item/vrach-rasskazal-chem-populyarnye-shkolnye-pricheski-mogut-byt-opasny-dlya-zdoro> (accessed 4.11.2020).
2. Vshi «gryzut» detey na Kubani - zaboлеваemost' pedikulezom v krae ne snizhaetsya [Lice "bite" of the sanctions - the incidence of head lice in the region is not reduced]. Available at: <https://krasnodarmedia.su/news/617913/> (accessed 4.11.2020).
3. Gorbatkova O. Hermeneutical analysis of comedies of english-speaking countries on the theme of school and university. *Zhurnal Ministerstva narodnogo prosveshcheniya*, 2018, no. 5 (1), pp. 16-29.
4. Denisova O. I. Analiz evolyutsii shkol'nogo dress-koda v rakurse sovremennykh teoriy mody [Analysis of the evolution of the school dress code in the perspective of modern fashion theories]. *Dizayn. Materialy. Tekhnologiya - Design. Materials. Technology*, 2017, no. 1 (45), pp. 32-35.
5. Denisova O. I. Analiz zarubezhnogo opyta vvedeniya shkol'nogo dress-koda [Analysis of foreign experience in introducing school dress code]. *Obrazovanie i nauka - Education and science*, 2016, no. 9 (138), pp. 136-152.
6. Krylov A. N. Psikhologicheskie aspekty vneshnego stilya v kontekste gruppovoy identichnosti [Psychological aspects of external style in the context of group identity]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal Gaudeamus - Psychological and pedagogical journal Gaudeamus*, 2007, Vol. 1, no. 11, pp. 165-168.
7. Markova N. E. Faktory sotsial'nogo zdorov'ya podrostkov [Factors of social health of adolescents]. *Narodonaselenie – Population*, 2014, no. 1 (63), pp. 119-128.
8. Mybinova Z. F. Polikul'turoe vospitanie v sovremennoy pedagogike: sravni-tel'nyy analiz zarubezhnykh i otechestvennykh podkhodov [Multicultural education in modern pedagogy: a comparative analysis of foreign and domestic approaches]. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal - Siberian Pedagogical Journal*, 2010, no. 3, pp. 234-244.
9. Pirmagomedova E. A. Psikhologicheskie predposylki razvitiya u podrostkov predstaviteley o bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Psychological prerequisites for the

development of representatives of the safety of life in adolescents]. Gumanizatsiya obrazovaniya - Humanization of education, 2010, no. 8, pp. 38-46.

10. Sinkevich I. A., Tuchkova T. V. Problema psikhologicheskoy bezopasnosti obrazovatel'noy sredy v sovremennykh sotsiokul'turnykh usloviyakh [The problem of psychological safety of the educational environment in modern socio-cultural conditions]. *Psikhologiya obucheniya - Psychology of learning, 2013, no. 5, pp. 4-17.*

11. Fortova L. K. Nekotorye osobennosti esteticheskogo vospitaniya obuchayu-shchikhsya sovremennogo Vuza [Some features of aesthetic education of students of a modern university]. *Nauchnyy potentsial - Scientific potential, 2018, no. 12 (93), pp. 49-51.*

12. Shumkova N. V. Molodezhnye subkul'tury kak faktor sotsializatsii uchashcheksya molodezhi [Youth subcultures as a factor of socialization of students]. *Integratsiya obrazovaniya - Integration of education, 2014, Vol. 18, no. 1 (74), pp. 116-121.*

**ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗАХ**

**SWIMMING-AS AN EFFECTIVE MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH
AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS IN THE CLASSROOM AT UNIVERSITIES**

Миронова Анастасия Александровна

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Mironova Anastasia Aleksandrovna

department of physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Ильина Светлана Александровна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Ilina Svetlana Aleksandrovna

senior lecturer

department of Physical Education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. Малоподвижный образ жизни в современном мире приводит к неутешительной статистике ухудшения здоровья, в том числе молодого поколения. Модуль дисциплины по плаванию на занятиях по физической культуре является одним из приоритетных направлений на укрепление здоровья человека. Статья будет полезна студентам вузов и любителям активного образа жизни.

Abstract. Sedentary lifestyle in the modern world leads to disappointing statistics of deterioration of health, including the younger generation. The discipline of swimming exercises in physical education classes is one of the priority areas for improving human health. This article will be useful for University students and fans of an active lifestyle.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, виды плавания, тренировка

Keywords: swimming, healthy lifestyle, types of swimming, training

Оздоровление жизни современного общества предполагает осознание огромной роли образования в утверждении самооценки человеческой личности, приоритета общечеловеческих ценностей [1]. Существует несколько основных факторов, направленных на укрепление здоровья человека. К ним относятся: отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, базовая физическая нагрузка, ответственное и внимательное отношение к своему здоровью.

Путь к оздоровлению и укреплению организма непосредственно связан с физической нагрузкой, так как движение - является физиологической потребностью человека на протяжении всей жизни, что заложено самой природой. Без движения мышцы истощаются, теряют тонус, что опасно для здоровья человека и любого

другого живого организма.

подавляющее большинство людей в современном обществе ведут мало подвижный образ жизни, много времени проводят у различных гаджетов, передвигаются в основном на транспорте, что плохо влияет на здоровье. Наиболее актуальной является задача укрепления здоровья в обществе, и эта миссия, в подавляющем большинстве, возложена на физическую культуру и спорт, начиная с самого раннего возраста в дошкольных учебных заведениях, продолжая в средней школе и в системе высшего образования. Растет тенденция на укомплектованность учебных заведений современными спортивными площадками, бассейнами и т.д. Плавание является одним из эффективных средств гармоничного физического развития студентов. Так как плавание - это активный вид спорта, а в сочетании со сбалансированным питанием и закаливанием способствуют укреплению здоровья человека, что подтверждается многочисленными научными и медицинскими исследованиями, поэтому активные занятия этим видом спорта в образовательных учреждениях является очень перспективным и своевременным направлением [2].

Плавание, как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Постоянно совершенствуются методы и формы преподавания данной дисциплины, изучаются новые методики, совершенствуется техника основных стилей плавания, опираясь на практический опыт предыдущих поколений и на достижения сегодняшнего дня. Это самый эффективный вид физически активных занятий в борьбе с лишним весом. Специфика тренировочных занятий заключается в том, что тело в воде вынужденно вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру на этот процесс требуется большое количество энергии. Учеными было подсчитано, что каждый из стилей плавания имеет конкретную трату энергии, при расчете за 10 минут при плавании брассом сжигается до 60 калорий, кролем 100 калорий, баттерфляем до 150 калорий [3].

Плавание – особенный вид спорта, практически не имеющий противопоказаний. В данном виде спорта, исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжение, вывихи, переломы. Систематические занятия повышают устойчивость организма средствами закаливания, к различным простудным заболеваниям, что можно объяснить высокой теплопроводностью воды.

Самое активное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Профессиональные пловцы не имеют проблем с позвоночником и суставными болями. Регулярные занятия плаванием снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. При правильном осуществлении движений и регулярных занятиях можно избавиться от болей в спине.

В результате регулярных тренировок, развиваются такие физические качества, как выносливость, ловкость, сила, скорость, гибкость. Подавляющее большинство упражнений, используемых во время тренировок на суше и в воде, способствует укреплению и формированию правильной осанки студента. Согласованные движения рук и ног, параллельно с горизонтальным положением тела в воде, приводят к значительной разгрузке позвоночника от веса собственного тела [4].

При плавании традиционными видами - кролем и брассом увеличивается

жизненная емкость легких и объем грудной клетки (доходит до 5 – 6 литров). Плавание положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, повышаются защитные свойства иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека. Учеными доказано, что у людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше, обеспечивая, при этом успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость и крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность студентов.

Перспективным решением задачи оздоровления молодого поколения является, четко запланированные тренировочные процессы на занятиях по плаванию. Важен выбор технологии занятий тренировок, основанного на оценке физического состояния и общей подготовленности студента.

Следует отметить доступность занятий плаванием, так как большинство современных образовательных учреждений имеют необходимые спортивные сооружения и бассейны. Важный аспект тренировочного процесса – это комплексное использование традиционных и новаторских подходов в учебном процессе, направленных на укрепление здоровья. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физической культуре как отдельный модуль [5].

Тренировочный процесс по плаванию различается по времени и уровню физических нагрузок и выделяют несколько групп:

1) занятия плаванием, направленные на улучшение физического и эмоционального состояния студента, практикуется во время активного отдыха, решаются задачи оздоровления и профилактики организма;

2) увеличение нагрузки, для совершенствования технических элементов по плаванию, а так же для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности.

3) оптимизированное плавание – обучение плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности.

4) многолетние тренировки, направлены на индивидуальные и спортивные достижения.

В процессе тренировок, важная задача отводится практическому значению плавания, результаты деятельности которой, направлены на формирование знаний, умений, навыков, определенного уровня плавательной подготовленности по спасению тонущих, что является важным социальным аспектом. Так же существует большое количество профессий, где необходимы подобные навыки. Тренеры, спасатели, водолазы, инструкторы, спасатели и т.д.

На сегодняшний день существует 4 основного стиля спортивного плавания [6]:

1) кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

2) кроль на спине — стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

3) брасс — вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

4) баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля [7].

Плавательный бассейн — прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта. Для спортивного плавания существуют строгие требования к организации тренировочного процесса и соответствующих требований к сооружению бассейна. Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек. Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавок диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них состоят из поплавок красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавокми зеленого цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и желтого цвета для 4 и 5 дорожек. Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.

Занятия физической культурой и спортом, на сегодняшний день являются общедоступными, более того, приоритетными в современной системе образования. Каждый из нас может выбрать для себя свой путь, направленный на укрепление здоровья, совершенствование тела и души. Огромное количество современных исследований влияния физической нагрузки на организм человека, в том числе и по водным видам спорта, направленно на формирование навыков и умений в определенном виде спорта. В настоящее время разработано много тренировочных программ в различных видах спорта, в том числе по плаванию. Современные бассейны соответствуют строгим требованиям и стандартам. Ежегодно высшие учебные заведения готовят профессиональные тренерские кадры. Постоянно совершенствуются и апробируются современные методики тренировочного процесса [8].

Основными мотивациями для занятий плаванием являются:

- 1) сохранение и укрепление здоровья с исправлением недостатков физического развития;
- 2) повышение функциональных возможностей организма;
- 3) освоение жизненно необходимого навыка плавания;
- 4) рекреативный отдых.

Таким образом, широкий спектр воздействия плавания является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма студентов, а так же, средством укрепления здоровья, закаливания организма, привитие стойких гигиенических навыков и овладение жизненно-необходимыми навыками.

Литература

1. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / В. А. Богданова [и др.]. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2009. 70 с.
2. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Владос-Пресс, 2004. 367 с.
3. Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Морозов С. Н. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие. Москва : Академия, 2005. 432 с.
4. Егоров В. Н. Факто логический аспект проблемы здоровье сбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 49–55.
5. Егоров В. Н., Грязева Е. Д. Парадигма комплексного исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 3. С. 27–33.
6. Егоров В. Н., Яшин А. А. Мониторинг нозологических форм в образовательной системе «школа-вуз» // Известия ТулГУ. Серия: Гуманитарные науки. Вып. 1. Ч 2. Тула : Изд-во ТулГУ, 2012. С. 32–37.
7. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения : монография / И. А. Камаев [и др.]. Н. Новгород : Изд-во НГМА, 2005. 312 с.
8. Кашмина Е. О. Дифференцированная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе учета сезона года : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2012. 24 с.

References

1. Bogdanova V. A., Nepochatykh M. G., Labzo K. S., Nikitina I. Yu., Alekseeva O. I., Smirnov A. M. *Teoriya i metodika obucheniya plavaniyu studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Theory and methodology of teaching swimming to students of higher educational institutions]*. St. Petersburg, SPBGUEF Publ., 2009, 70 p.
2. Vikulov A. D. *Plavanie [Swimming]*. Moscow, Vlados-Press Publ., 2004, 367 p.
3. Bulgakova N. Zh., Popov O. I., Morozov S. N. *Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie [Health-Improving, therapeutic and adaptive swimming]*. Moscow, Akademiya Publ., 2005, 432 p.
4. Egorov V. N. *Fakto logicheskiy aspekt problemy zdorov'e sberezheniya uchashcheysya molodezhi [Factological aspect of the problem of health saving of students]*. Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Izvestiya Tulgu. Physical Culture. Sport, 2013, vol. 1, pp. 49-55.
5. Egorov V. N., Gryazeva E. D. *Paradigma kompleksnogo issledovaniya problemy sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya studentov [Paradigm of complex research of the problem of preserving and strengthening the health of students]*. Izvestiya Tulsu. Physical Culture. Sport, 2013, vol. 3, pp. 27-33.
6. Egorov V. N., Yashin A. A. *Monitoring nozologicheskikh form v obrazovatel'noy sisteme «shkola-vuz» [Monitoring of nosological forms in the educational system "school-University"]*. Izvestiya TulGU. Seriya: Gumanitarnye nauki [Izvestiya Tulgu. Series: Humanitarian Sciences]. Vol. 1. H 2. Tula, TuSU Publ., 2012, pp. 32-37.
7. Kamaev I. A. [et al.]. *Zdorov'e i obraz zhizni shkol'nikov, studentov i prizyvnoy molodezhi: sostoyanie, problemy, puti resheniya [Health and lifestyle of schoolchildren, students and conscript youth: state, problems, solutions]*. N. Novgorod, NGMA Publ., 2005, 312 p.

8. *Kashmina E. O. Differentsirovannaya metodika fizicheskogo vospitaniya studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy na osnove ucheta sezona goda. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Differentiated method of physical education of students of a special medical group based on the season of the year. Autoref. diss. kand. ped. sci.]. Tula, 2012, 24 p.*

К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ ПРАВОНАРУШЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**TO THE QUESTION ABOUT THE REASONS OF OFFENSES OF MINORS****Наумова Анастасия Игоревна**

студент

юридический факультет

Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС

при Президенте Российской Федерации

г. Орел, Россия

Naumova Anastasia Igorevna

student

faculty of law

Central Russian Institute of Management - branch of the RANEPА

under the President of the Russian Federation

Orel, Russia

Аннотация. Правонарушения несовершеннолетних является одной из наиболее существенных социально-правовых проблем российского общества. В статье анализируются психологические причины правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Противоправное поведение подростков связано не только с общесоциальными проблемами, но и с носящими индивидуальный характер проблемами формирования личности. Социально-психологические факторы преступного поведения являются важной составляющей причин подростковых правонарушений.

Abstract. Juvenile delinquency is one of the most significant social and legal problems of Russian society The article analyzes the psychological causes of juvenile delinquency. The illegal behavior of adolescents is associated not only with general social problems, but also with individual problems of personality formation. Socio-psychological factors of criminal behavior are an important component of the causes of juvenile delinquency.

Ключевые слова: правонарушение, несовершеннолетний, психологические особенности подросткового возраста, девиантное поведение

Keywords: delinquency, juvenile, psychological peculiarities of adolescence deviant behavior

Тема преступности несовершеннолетних достаточно обширна и изучается многими науками. Эта проблема является самой актуальной как перед органами внутренних дел, так и перед обществом в целом. Правонарушения несовершеннолетних представляют опасность для благополучия и безопасности общества в будущем. С каждым годом все большее количество подростков попадает в ряды организованной преступности.

Согласно опубликованной Министерством внутренних дел Российской Федерации «Характеристики состояния преступности в Российской Федерации за январь-декабрь 2019 года» 37953 (4,3 %) несовершеннолетними было совершено 41548 преступлений, причем 9357 (24,7 %) подростков совершали их ранее [7]. Согласно исследованиям каждое третье преступление совершается несовершеннолетним в состоянии наркотического или алкогольного опьянения – формами девиантного

поведения, которое в свою очередь влекут за собой противоправные действия подростков [2].

Деликвентное (противоправное) поведение проявляется в асоциальных поступках и непосредственно связано с нарушением законов, принятых в обществе. И. С. Кон считал, чем тяжелее деликвентное поведение подростка, тем с большей вероятностью он будет продолжать его и во взрослом возрасте [3].

На развитие личности влияют как присущие с рождения характерные особенности самого человека, так и факторы внешней среды.

Именно в подростковом и юношеском возрасте, по мнению А. Е. Личко, обостряются патологические черты характера, проявляется большинство типов актуализаций, возникают психопатии [5]. Характерной особенностью деликвентного поведения А. Е. Личко считает комплекс таких особенности личности, как акцентуализация характера, эмоциональная лабильность, слабая воля и отсутствие ответственности за свои поступки.

Г. Кэплн связывает с деликвентным поведением заниженное самоуважение. Низкий уровень самоуважения доставляет некомфортные, гнетущие ощущения и взаимосвязан с такими формами деликвентного поведения, как употребление наркотиков, алкоголя, склонностью к суицидам, агрессивному поведению и жестокому обращению с окружающими [8].

В последние годы среди несовершеннолетних правонарушителей отмечается увеличение количества преступников с психическими аномалиями. Около 50% несовершеннолетних преступников, являясь вменяемыми, имеют те или иные отклонения психики от нормы [4].

С точки зрения процесса социализации или десоциализации, среди предпосылок правонарушений выделяют:

- 1) отрицательное влияние ближайшего окружения (влияние со стороны как взрослых, так и сверстников – учебное, бытовое и т.п.);
- 2) отрицательное влияние семьи – асоциальный образ жизни, пьянство, жестокость, грубость со стороны родителей или других старших членов семьи;
- 3) контактирование со средой стереотипов поведения, которые не совместимы с общественными ценностями – это может быть пропаганда культа силы, наркотиков, половой распущенности и т. д.;
- 4) распад системы занятости подростков и длительное отсутствие у части молодежи определенных занятий;
- 5) неумение или же нежелание педагогов формировать правильные, позитивные идеалы у учащихся [1].

С. А. Духанин условно выделяет социально-общественные и морально-психологические причины преступности несовершеннолетних.

К социально-общественным относятся семейные отношения и социально-экономические факторы. Семейные отношения являются главной причиной девиантного поведения подростка.

Среди социально-общественных причин можно выделить:

- социально-демографические (к ним относятся многодетные семьи, семьи с повторными браками, неполные семьи);

- социально-экономические (низкий уровень жизни);
- медико-санитарные (антисанитария, отягощенная наследственность, заболевания родителей);
- социально-психологические (семьи с эмоционально-конфликтными отношениями).

Морально-психологические факторы заключаются в анатомических или психофизиологических особенностях, затрудняющих социальную адаптацию ребенка. К ним относят:

- генетические – передаются по наследству (нарушение умственного развития, повреждения нервной системы, нарушение зрения и т. п.);
- психофизиологические – связаны с влиянием на человека окружающей среды, приводящее к заболеваниям;
- физиологические – внешние дефекты, вызывающие негативное отношение окружающих к человеку.

Также среди морально психологических факторов отмечают морально-этические причины девиантного поведения: низкий морально-нравственный уровень общества, падение нравов, разрушение ценностей, нейтральное отношение к проявлениям девиантного поведения [2].

В зарубежных исследованиях причины правонарушений несовершеннолетних разделяют на три большие группы:

- социальные (наличие насилия в средствах массовой информации, доступность наркотиков, проживание в районе с неблагоприятной криминальной обстановкой);
- межличностные (психологическая атмосфера в семье, влияние сверстников);
- личностные (черты характера личности, генетическая предрасположенность к асоциальному поведению) [6].

При рассмотрении множество других классификаций причин правонарушений несовершеннолетних, можно увидеть, что всех их объединяет между собой одно – выделение в отдельную группу психологических особенностей этого возраста [9].

Литература

1. Алимова Э. А. О причинах административных правонарушений несовершеннолетних и способах их минимизации / Э. А. Алимова, О. А. Манжукова // Актуальные вопросы юридических наук. – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – 162 с..
2. Духанин С. А. Социально-общественные и морально-психологические причины девиантного поведения несовершеннолетних как фактор совершения ими административных правонарушений // Вопросы российского и международного права. - 2017. - Том 7. - № 2А. - С. 92-100.
3. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя / И. С. Кон. - Москва : Просвещение, 2010. – 256 с.
4. Костарева А. А. Психологические причины преступности несовершеннолетних // Аллея науки. - 2020. - № 5(44). - С. 575-579.

5. Личко А. Е. Психопатии и актуализации характера у подростков / А. Е. Личко. – СПб. : Речь, 2009. - 158 с.
6. Миронов А. В. Психологические причины правонарушений несовершеннолетних / А. В. Миронов, А. В. Конюченко // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. - № 3(16). – С. 282-285.
7. Состояние преступности в России за январь-декабрь 2019 года / Министерство внутренних дел Российской Федерации. – Москва : ФКУ «Главный информационно-аналитический центр», 2020. – 52 с.
8. Трегулова О. А. Психологические предпосылки формирования деликвентного поведения несовершеннолетнего / О. А. Трегулова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов / под общ. ред. Д. В. Сочивко. – Рязань : Изд-во Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 488-495.
9. Трегулова О. А. К вопросу о психофизиологических особенностях формирования деликвентного поведения несовершеннолетнего / О. А. Трегулова // Прикладная юридическая психология. – 2019. - № 4(49). – С. 78-85.

References

1. Alimova E. A., Manzhukova O. A. O prichinakh administrativnykh pravonarusheniy nesovershennoletnikh i sposobakh ikh minimizatsii. [On the causes of administrative offenses of minors and ways to minimize them]. Aktual'nye voprosy yuridicheskikh nauk [Actual problems of legal sciences]. Chelyabinsk, Two Komsomolets Publ., 2015, 162 p.
2. Dukhanin S. A. Sotsial'no-obshchestvennye i moral'no-psikhologicheskie prichiny deviantnogo povedeniya nesovershennoletnikh kak faktor soversheniya imi administrativnykh pravonarusheniy [Socio-social and moral-psychological reasons for the deviant behavior of minors as a factor in their committing administrative offenses]. Voprosy rossiyskogo i mezhdunarodnogo prava - Questions of Russian and international law, 2017, Volume 7, no. 2A, pp. 92-100.
3. Kon I. S. Psikhologiya ranney yunosti. Kniga dlya uchitelya [Psychology of early youth. A book for a teacher]. Moscow, Education Publ., 2010, 256 p.
4. Kostareva A. A. Psikhologicheskie prichiny prestupnosti nesovershennoletnikh [Psychological causes of juvenile delinquency]. Alleya nauki - Alley of science, 2020, no. 5 (44), pp. 575-579.
5. Lichko A. E. Psikhopatii i aktualizatsii kharaktera u podrostkov [Psychopathies and character actualization in adolescents]. St. Petersburg, Speech Pubk., 2009, 158 p.
6. Mironov A. V., Konyuchenko A. V. Psikhologicheskie prichiny pravonarusheniy nesovershennoletnikh [Psychological reasons for juvenile delinquency]. ANI: pedagogika i psikhologiya - ANI: pedagogy and psychology, 2016, T. 5, no. 3 (16), pp. 282-285.
7. Sostoyanie prestupnosti v Rossii za yanvar'-dekabr' 2019 goda [The state of crime in Russia in January-December 2019]. Moscow, Main information and analytical center Publ., 2020, 52 p.
8. Tregulova O. A. Psikhologicheskie predposylki formirovaniya delikventnogo povedeniya nesovershennoletnogo [Psychological preconditions for the formation of delinquent behavior of a minor]. Psikhologiya XXI veka: vyzovy, poiski, vektory razvitiya. Sbornik materialov Vserossiyskogo simpoziuma psikhologov [Psychology of the XXI century: challenges, searches, vectors of development. A collection of materials of the All-Russian Symposium of Psychologists].

Ryazan, Academy of Law and Management of the Federal Service for the Execution of Punishments Publ., 2019, pp. 488-495. (In Russia).

9. Tregulova O. A. *K voprosu o psikhofiziologicheskikh osobennostyakh formirovaniya delikventnogo povedeniya nesovershennoletnego [To the question of psychophysiological features of the formation of delinquent behavior of a minor]. Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya - Applied legal psychology, 2019, no. 4 (49) yu, pp. 78-85.*

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ
В УСЛОВИЯХ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА****ENSURING THE SAFETY OF THE INDIVIDUAL
IN DANGEROUS SITUATIONS OF A MAN-MADE NATURE**

Тукбулатова Ригина Рамильевна

студент

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

Tubulata Regina Ramilevna

student

Orenburg State Pedagogical University

Orenburg, Russia

Катунин Константин Иванович

студент

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

Katunin Konstantin Ivanovich

student

Orenburg State Pedagogical University

Orenburg, Russia

Черезова Галина Сергеевна

студент

Оренбургский государственный педагогический университет

г. Оренбург, Россия

Cherezova Galina Sergeevna

student

Orenburg State Pedagogical University

Orenburg, Russia

Аннотация. Доклад посвящен актуальной на сегодняшний день проблеме обеспечения безопасности личности в условиях опасных ситуаций техногенного характера. Рассмотрены основные понятия, связанные с данной темой, изложен перечень основных мероприятий по обеспечению безопасности личности по девяти направлениям. Особое внимание уделено мониторингу и прогнозированию опасных ситуаций техногенного характера.

Abstract. The report is devoted to the current problem of ensuring personal safety in dangerous situations of man-made nature. The main concepts related to this topic are considered, and a list of the main measures to ensure personal security in nine areas is presented. Special attention is paid to monitoring and forecasting of dangerous situations of technogenic nature.

Ключевые слова: обеспечение безопасности личности, опасные ситуаций техногенного характера, снижение потерь и минимизации ущерба, мониторинг, прогнозирование

Keywords: ensuring personal safety, dangerous situations of technogenic nature, reducing losses and minimizing damage, monitoring, forecasting

На протяжении тысячелетий одной из важнейших задач государства являлось сохранение жизни и укрепление здоровья населения, в том числе и при возникновении опасных ситуаций техногенного характера. Техногенная сфера стремительно видоизменяется в последнее время: развивается наука, внедряются новейшие технологии во все сферы жизни общества, появляются новые источники энергии и виды топлива. Все это, безусловно, усиливает нагрузку на техносферу и планету в целом, что, несомненно, подвергает риску каждого отдельного гражданина Российской Федерации (РФ). Согласно законодательной базе РФ, охрана окружающей природной среды, сохранение материальных ценностей, и в первую очередь обеспечение безопасности каждой отдельной личности – все это неполный список объектов обеспечения безопасности в случае возникновения опасных ситуаций техногенного характера [3, с.73].

На территории РФ после распада Союза Советских Социалистических Республик осталось огромное количество химически опасных объектов, атомных электростанций, объектов по добыче и переработке радиоактивных веществ, нефтедобывающих и газоперерабатывающих предприятий. Несомненно, все вышеперечисленные объекты необходимо своевременно обслуживать и обновлять в целях профилактики возможных аварий, приводящих к образованию зон радиоактивного, химического и бактериологического заражения, которые непосредственно поражают население, объекты инфраструктуры, окружающую природную среду и несут значительные материальные потери [6, с. 9].

Чтобы более точно раскрыть вопрос о процессе обеспечения безопасности личности в условиях опасных ситуаций техногенного характера необходимо рассмотреть основные понятия, связанные с данной темой.

Опасные ситуации техногенного характера это неблагоприятная обстановка на определенной территории (местности), сложившаяся в результате аварии, катастрофы или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей, значительные материальные потери, нарушения экологического состояния территории, а также нарушение жизнедеятельности населения пострадавшей местности. Данное определение сформулировано нами на основании текста Федерального закона от 21.12.1994 N 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» [5].

Безопасность личности в условиях опасных ситуаций техногенного характера это состояние защищенности личности, а также такое взаимоотношение с объектами внешней среды, при котором непредвиденные нарушения их состояния не приводят к потере жизни, здоровья или материальным потерям [1, с. 250].

В целях защиты населения, объектов сельского хозяйства, территории и окружающей природной среды при возникновении опасных ситуаций техногенного

характера, в РФ был принят ряд мер по защите населения, территории и экологии от возможных чрезвычайных ситуаций техногенного характера, в частности Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ. Именно данный законодательный акт определяет общие для РФ организационно-правовые нормы, распространяется на отношения, возникающие в процессе деятельности органов государственной власти всех уровней, местного самоуправления, предприятий и организаций всех форм собственности и населения в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [5].

Для того чтобы обеспечить безопасность каждой отдельной личности в условиях возникновения опасных ситуаций техногенного характера необходимо своевременно проводить мероприятия по предупреждению и профилактике подобных происшествий. Данная работа в плане снижения потерь и минимизации ущерба проводится по следующим направлениям:

- мониторинг и прогнозирование опасных ситуаций техногенного характера;
- модернизация и обновление устаревшего оборудования, а также повышение технологической безопасности производственных процессов;
- рациональное размещение опасных производств на территории РФ с учетом техногенной безопасности;
- подготовка и обучение персонала опасных производств, повышение уровня технологической и трудовой дисциплины;
- подготовка основных объектов экономики и систем жизнеобеспечения населения к работе в условиях возможной экстренной ситуации;
- лицензирование деятельности опасных производственных объектов;
- осуществление государственного контроля и надзора по вопросам обеспечения техногенной безопасности;
- информирование местного населения о потенциально опасных объектах, на которых может произойти авария (катастрофа);
- разработка и обновление нормативно-правовой документации в рамках обеспечения безопасности населения от потенциальных угроз техногенного характера [2, с. 47].

Несомненно, для комплексного обеспечения безопасности населения от опасных ситуаций техногенного характера следует придерживаться вышеназванных мероприятий. Однако среди них следует особо выделить мониторинг и прогнозирование, поскольку целесообразнее предотвратить и обезвредить, нежели бороться с последствиями техногенной аварии [6].

Под мониторингом специалисты Всероссийского центра мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера подразумевают систему непрерывного наблюдения за явлениями и процессами, происходящими как в природной среде, так и в техносфере, с целью предотвращения возможных угроз техногенного характера для человека и экологии. Основная цель мониторинга – сбор и систематизация данных для точного и достоверного анализа опасных ситуаций техногенного характера на основе совместного взаимодействия различных органов исполнительной власти, а также иных подведомственных государству

структур и объединений. Именно информация, полученная в результате мониторинга, является основой для прогнозирования [3, с.206].

Прогнозирование – опережающее представление о вероятности возникновения и развития опасной ситуации, строящееся на основании мониторинга, анализа и систематизации причин ее возникновения. Основополагающей информацией в процессе прогнозирования являются сведения о закономерности развития той или иной ситуации, сравнение и сопоставление данных прошлого и настоящего.

В основе прогнозирования используются, как правило, эвристический и математический подходы. Суть эвристического подхода заключается в изучении и систематизации мнений экспертов и специалистов в области техносферной безопасности. В свою очередь математический подход использует уже обработанные данные об основных характеристиках исследуемого объекта. Математические методы активно реализуются для получения зависимости, связывающей временные рамки и основные характеристики исследуемого объекта [2, с. 49].

Мониторинг и прогнозирование в подавляющем большинстве случаев служат основой предупреждения и профилактики опасных ситуаций природного и техногенного характера. Ежедневно анализируются и прогнозируются основные характеристики опасных ситуаций техногенного характера: их место расположения, возможные масштабы развития аварии, время возникновения и другие не менее значимые характеристики. Непосредственно при возможном возникновении таких ситуаций прогнозируется возможное развитие событий, эффективность принятия тех или иных мер, формируется основной состав сил и средств, необходимых для ликвидации последствий аварии. Именно эти предполагаемые данные активно используются для предотвращения различных аварий и катастроф [1, с. 299].

По данным Всероссийского научно-исследовательского института противопожарной обороны (ВНИИПО) за 11 месяцев 2020 года произошло 180 техногенных чрезвычайных ситуаций (без учета техногенных пожаров в жилом секторе и на объектах экономики), что на 4,8 % выше показателей аналогичного периода 2019 года (173 чрезвычайные ситуации техногенного характера) и в 2,9 раза ниже среднесрочных значений (355).

Из всех опасных ситуаций техногенного характера, произошедших за 2020 год, 130 отнесено к чрезвычайным ситуациям локального уровня, 61 к чрезвычайным ситуациям муниципального и межмуниципального уровня, 3 к чрезвычайным ситуациям регионального и межрегионального уровня и 1 чрезвычайная ситуация федерального уровня.

Количество погибших в результате техногенных чрезвычайных ситуаций (по данным, предоставленными ВНИИПО) составило 450 человек, что на 27,6% ниже, чем в 2019 году (622 человека), и на 40% ниже среднесрочных значений (753 человек) [4].

Количество пострадавших в результате техногенных чрезвычайных ситуаций (по данным ВНИИПО) составило 2191 человек, что на 20,6% выше, чем в 2019 году (1816 человека) и на 25% выше среднесрочных значений (1753 человек). Все вышеперечисленные данные обработаны и отображены на рисунке 1.

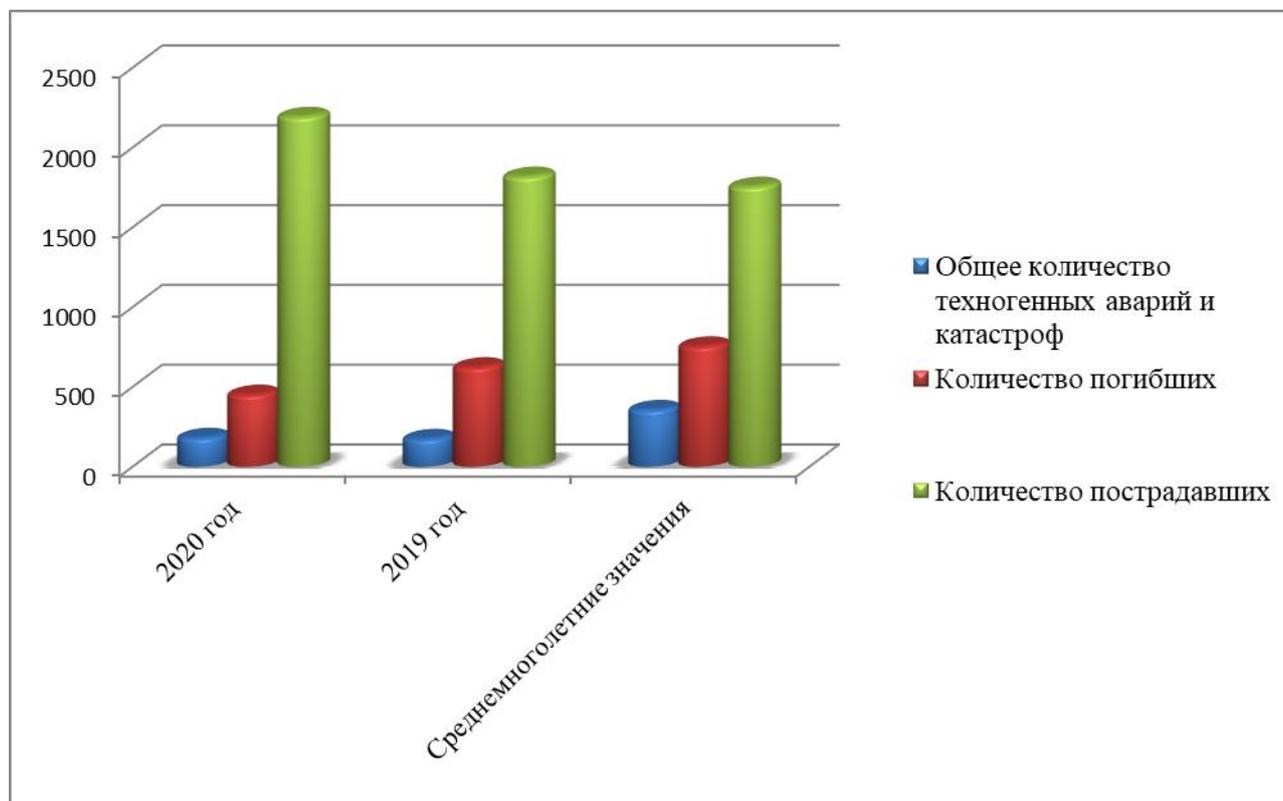


Рис. 1. Динамика количества техногенных аварий и катастроф за различные периоды времени

Отметим, что интегральная оправдываемость долгосрочного, среднесрочных и декадных прогнозов чрезвычайных ситуаций техногенного характера в среднем составила 87%. Данный показатель показывает эффективность методов мониторинга и прогнозирования как методов обеспечения безопасности личности в условиях опасных ситуаций техногенного характера [4]

Таким образом, своевременное реагирование на прогнозы чрезвычайные ситуации не позволило значительной части происшествий развиться до уровня чрезвычайной ситуации. Поскольку мы живем в условиях постоянного роста количества опасных явлений и процессов, как правило, техногенного характера, то важную роль в рамках предупреждения и профилактики подобных явлений играет не только мониторинг и прогнозирование данных явлений, но и личная ответственность каждого гражданина РФ за собственную жизнь и здоровье.

Литература

1. Востоков В. Ю. Методика оценки рисков чрезвычайных ситуаций и нормативы приемлемого риска чрезвычайных ситуаций. Т. 4. Москва : ЭНАС, 2012. С. 230-311.
2. Горбунов С. В., Макиев Ю. Д., Малышев В.П. Анализ технологий прогнозирования чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. Т. 1. Москва : Астрель, 2011. С.43—53.
3. Мاستрюков Б. С. Безопасность в чрезвычайных ситуациях в природно-техногенной сфере. Прогнозирование последствий. Москва : Academia, 2012. 368 с.
4. Прогноз чрезвычайной обстановки на территории Российской Федерации на 2020 год [Электронный ресурс]. URL: <https://rossvyaz.gov.ru/upload/gallery/196/>

54696_9a42afb4ffa6d0ad9b5c38ccdf31b1744d4a933.pdf (дата обращения 06.01.2021).

5. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2020). URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/7352> (дата обращения 06.01.2021).

6. Чикенева И. В., Суздаева А. М. Аварийно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях техногенного характера : учебное пособие. Оренбург : Экспресс-печать, 2013. 184 с.

References

1. Vostokov V. Yu. *Metodika otsenki riskov chrezvychaynykh situatsiy i normativy priemlegogo riska chrezvychaynykh situatsiy. T. 4.* [Methods for assessing the risks of emergency situations and standards for the acceptable risk of emergency situations. T. 4.]. Moscow, ENAS Publ., 2012, pp. 230-311.

2. Gorbunov S. V., Makiev Yu. D., Malyshev V. P. *Analiz tekhnologiy prognozirovaniya chrezvychaynykh situatsiy prirodnogo i tekhnogennogo kharaktera. T. 1.* [Analysis of technologies for forecasting natural and man-made emergencies. Vol. 1.]. Moscow, Astrel Publ., 2011, pp. 43-53.

3. Mastryukov B. S. *Bezopasnost' v chrezvychaynykh situatsiyakh v prirodno-tekhnogennoy sfere. Prognozirovaniye posledstviy* [Safety in emergency situations in the natural and man-made sphere. Predicting consequences]. Moscow, Academia Publ., 2012, 368 p.

4. *Prognoz chrezvychaynoy obstanovki na territorii Rossiyskoy Federatsii na 2020 god* [Forecast of an emergency situation on the territory of the Russian Federation for 2020]. Available at: https://rossvyaz.gov.ru/upload/gallery/196/54696_9a42afb4ffa6d0ad9b5c38ccdf31b1744d4a933.pdf (accessed 01.06.2021).

5. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2020) [Federal Law of 21.12.1994 No. 68-FZ (as amended on 23.06.2020) "On the protection of the population and territories from natural and man-made emergencies"]. Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/7352> (accessed 01.06.2021).

6. Чикенева И. В., Суздаева А. М. *Аварийно-спасательные работы при чрезвычайных ситуациях техногенного характера* [Rescue operations in technogenic emergencies]. Оренбург, Express-printing Publ., 2013, 184 p.

САМООБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

SELF-SUFFICIENCY IN PERSONAL SECURITY

Махов Станислав Юрьевич

*кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor

department of physical training and sports

*Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В статье раскрыты особенности самообеспечения безопасности личности.

Abstract. The article reveals the features of self-sufficiency of personal security.

Ключевые слова: Безопасность личности, личная безопасность

Keywords: Personal security, personal security

Самоорганизация и самосохранение системы самообеспечения безопасности невозможна без активного отражения среды, которое необходимо для преодоления сопротивления среды. Такая специфическая активность является одним из критериев жизни, выделяющих ее из неживой природы. В это заключается сущность принципа активности (в биологии этот принцип называется принципом развития).

Принцип активности имеет одну особенность. Любая активность – это удовлетворение потребности. Специалисты выделяют потребности биологические (организма) и социальные (личности). Наивысшей считается потребность самореализации, т.е. потребность реализовать свой потенциал.

Реализация потребностей осуществляется через достижение целей, которые ставит перед собой человек. Цель, которую мы достигли, в дальнейшем нас уже не устраивает, мы стремимся к новому. Вспомним детей, их отношение к игрушкам, их тягу к новому, в том числе в учебе. У взрослых то же самое: как только мы приобрели что то, достигли чего либо, через некоторое время нас уже это не устраивает, мы стремимся к новым достижениям. Все это – проявления принципа активности.

Широко известна, разработанная А. Маслоу так называемая «пирамида потребностей», в которой потребности человека размещены по категориям в иерархической форме. А. Маслоу выделил пять уровней человеческих потребностей (рис. 1).

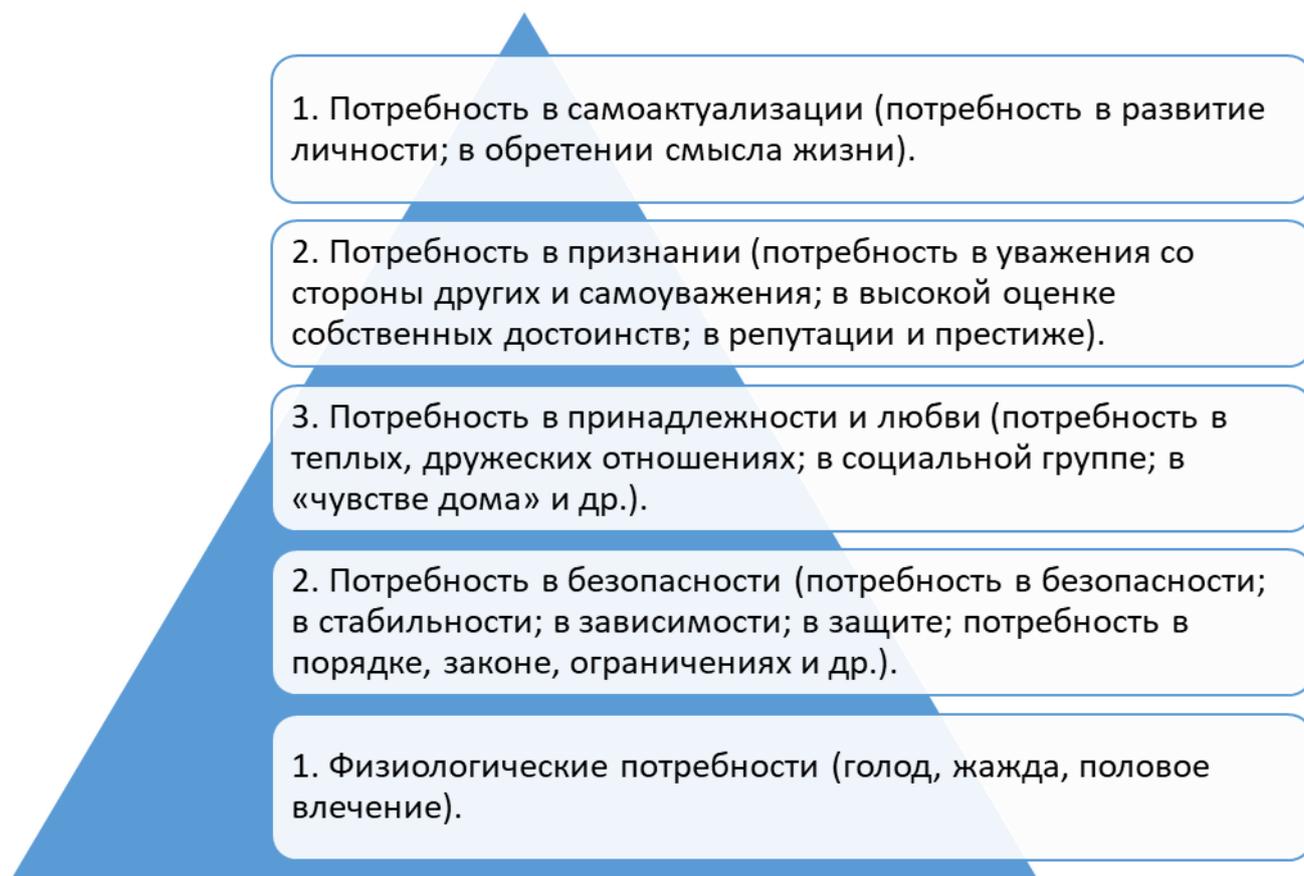


Рис. 1. Уровни человеческих потребностей

Для данной иерархии важно выделить некоторые базовые закономерности. Если не удовлетворяются начальные (низшие) потребности, то высшие остаются относительно неинтересными. Кроме того, чем выше уровень потребности, тем менее он жизненно важен, то есть человек может достаточно долго переносить недостаток развития своей личности, притом, что физиологические потребности, при их недостаточном удовлетворении, могут стать целью всего его существования.

Согласно А. Маслоу, удовлетворение потребностей в безопасности является более значимым для человека, чем потребность в любви, признании и самоактуализации, и, более того, является фундаментальным и необходимым для удовлетворения последних. При длительном периоде недостаточного уровня безопасности, его достижение может стать первостепенной задачей человеческого существования, затмить все остальные человеческие потребности. В данной ситуации, безопасное поведение выступит не только средством достижения жизненных целей, а само станет целью.

В целом, автор ставит достижение безопасности выше развития, тем не менее, оговариваясь, что возможны исключения. Так, для людей с ярко выраженным творческим потенциалом креативные потребности могут явиться основополагающими независимо от складывающихся обстоятельств. Аналогичная ситуация, характерна и для глубоко верующих людей, ведущих аскетичный образ жизни и способных ради Истины идти на любые самоограничения.

Подводя итоги своего анализа, А. Маслоу говорит, что хотя потребности в безопасности редко выступают как активная сила, тем не менее, в экстремальных ситуа-

циях обретают решающую роль, тем самым вызывая регресс мотиваций с более высоких уровней к уровню безопасности.

В самом общем виде под безопасностью понимается защищенность. Вообще же, конкретизация смысловой интерпретации понятия «безопасность» позволяет рассматривать его в нескольких направлениях, раскрывающих определенные ракурсы данной категории:

- 1) состояние безопасного бытия;
- 2) защита от правонарушения, насилия, вражеских действий, избегание тюрьмы;
- 3) что-либо, защищающее или обеспечивающее безопасное состояние.

Безопасность рассматривается как психическое состояние подконтрольности некоторой системе динамического комплекса внешних и внутренних параметров (экзо- и эндогенных параметров), обеспечивающих ей физическое, энергетическое и информационное равновесие со средой и влияющих на сохранение во времени вероятности достижения главной для нее жизненной цели.

Различаются следующие уровни безопасности человека: индивид, субъект, личность, индивидуальность.

Опираясь на общие особенности, отражающие роль индивидуальных свойств человека в регуляции поведения, выделим следующие функциональные аспекты индивидуального уровня безопасности человека:

- 1) определяет энергетический аспект достижения безопасности;
- 2) устанавливает диапазон возможностей выбора безопасного реагирования в границах природных возможностей человека;
- 3) обеспечивает резерв безопасности человека за счет централизации всех систем организма в нестандартно-опасных ситуациях.

В итоге, безопасность человека как индивида или индивидуальный уровень безопасности, можно понимать, как достаточно общий для представителей всего человеческого рода с точки зрения их защищенности от опасностей, наносящих ущерб, прежде всего, жизни и здоровью. Индивидуальный уровень безопасности человека регулируется его потребностью в безопасности или самосохранении и выступает в качестве резерва безопасности человека в ситуациях, в которых социально ориентированные способы достижения безопасности не находят в силу каких-либо обстоятельств должного применения. Так, в состоянии ярко выраженного аффекта регулирование поведенческой активности человека осуществляется на уровне его индивидуальных свойств. О безопасности индивида говорится в различных законодательных актах, определяющих меры защиты человека от стандартных для всех опасностей.

Человек как субъект выступает в качестве носителя предметно-практической деятельности. Свойства субъекта деятельности проявляются в его способности быть распорядителем и организатором познания, общения и труда. В качестве субъекта человек представляет собой целостность душевной жизни, интеграцию психических процессов, функций, свойств. Свойства субъекта представлены его когнитивными характеристиками, коммуникативными свойствами, трудоспособностью, способностями вообще, выступающими основой активности и, тем самым, своеобразным

потенциалом безопасности, защищенности.

Субъектный уровень безопасности актуализируется в ходе общения, познания и трудовой деятельности, обеспечивается развитием таких качеств человека, которые дают ему возможность эффективно, с наименьшими для себя потерями реализовывать необходимые формы активности. Обеспечивая собственную жизнедеятельность, ориентируясь, планируя, организуя свои желания, чувства и разум, человек выступает в качестве субъекта безопасности в той или иной ее сфере. Качество безопасности человека как субъекта устанавливается путем сопоставления конкретных условий жизнедеятельности человека и его способности сохранить свою безопасность в них.

Личностный уровень безопасности человека (или личная безопасность, или безопасность личности) основывается на освоении конкретным индивидом общественных и групповых ценностей и развитием у него таких личностных качеств как моральность, нравственность, личное достоинство, разумность, ответственность. В экстремальных ситуациях выбора личность реализует себя посредством свободного, самостоятельного и ответственного действия. Данный аспект безопасности в наибольшей степени поддается произвольному управлению и соответственно совершенствованию. Можно выделить два ракурса рассмотрения возможности его развития.

В широком смысле слова развитие безопасности человека связано с процессом онтогенетического овладения им социально оптимальными подходами к ее обеспечению. На протяжении всей своей жизни он усваивает понятия, приемы и методы достижения безопасности, в значительной степени свойственные культуре, референтной ему, посредством интеграции в ней. В качестве немаловажного элемента в данном случае выступает общественное правосознание, нелинейность формирования которого объясняет возникновение асоциальных поступков. В узком смысле слова развитие безопасности человека как личности проявляется в усвоении им определенного набора представлений, умений, навыков, соответствующего потребностям безопасности актуального бытия.

На личностном уровне ядро безопасности образует психологическая безопасность. Под психологической безопасностью личности понимается состояние внутреннего благополучия, являющегося следствием осознания ею способности преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия, обеспечивая тем самым для себя устойчивое развитие. Данные воздействия, рассматриваемые как угрозы психологической безопасности, детерминируются выраженным несоответствием ценностей субъекта характеристикам среды и имеющимся у него ресурсам. Преодоление несоответствий ценностей и средовых характеристик основывается на активности самого субъекта. Соответственно, личность должна рассматриваться как субъект активности в сфере безопасности, способный регулировать процесс планирования и реализации целей деятельности. Речь идет о самообеспечении психологической безопасности.

Еще в качестве одной проекции человека выступает индивидуальность. Индивидуальность – это совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия

и неповторимости. В явлениях человеческой индивидуальности как бы замыкается внутренний контур регулирования всех свойств человека как индивида, личности с ее множеством противоречивых ролей и субъекта различных деятельностей.

Человек выступает в качестве индивидуальности в силу наличия у него особенных, единичных, неповторимых свойств, в качестве личности – в силу того, что он сознательно определяет свое отношение к окружающему. Свойства личности не сводятся к индивидуальным особенностям. Включая и общее, и особенное, и единичное, личность тем значительнее, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее. Индивидуальность фиксирует одновременно своеобразие и неповторимость человека как индивида, как субъекта, как личности во всех сферах его бытия, в том числе и в области его безопасности.

Рассмотрение личной безопасности человека связано с анализом выбора им различных способов ее обеспечения, а индивидуальной безопасности – с анализом их некоторых специфичных моментов, свойственных конкретному лицу. Становление личности представляет собой процесс социализации человека. Соответственно, безопасность личности основана на усвоении опыта восприятия тех или иных экстремальных ситуаций и способов поведения в них. Становление индивидуальности происходит в контексте жизненного пути личности и представляет собой процесс индивидуализации субъективной реальности.

Рассмотрение системы личной безопасности конкретного человека связано с изучением уникального, неповторимого, самобытного способа его реагирования на ту или иную экстремальную ситуацию. Безопасность человека как индивидуальности представляет собой состояние, интегрирующее в себе различные уровни психологической безопасности – безопасность человека как индивида, как субъекта и как личности – в контексте уникального для него жизненного пространства.

Возникает вопрос, что должно быть защищено, чтобы можно было говорить о личной безопасности человека. Человек представляет собой сложное биосоциальное образование, выступающее одновременно в трех интегрированных в единое целое ракурсах: во-первых, как представитель живой природы, биологический объект, во-вторых, как субъект сознательной деятельности и, в-третьих, как социальное существо. Рассмотрение личной безопасности как состояния защищенности подразумевает использование ряда смежных к защищенности характеристик, таких как сохранность, невредимость и других, имеющих в виду возможность обеспечения целостности искомого объекта.

При анализе психологических аспектов личной безопасности субъекта, учитывая известный тезис о связи психического и физического планов, мы не можем отрицать важность физической защищенности субъекта. Многочисленные примеры из практики, фиксирующие возникновение психических отклонений при физических поражениях, и обратно, при определении психологических основ личной безопасности субъекта диктуют необходимость говорить о состоянии его физической и психической защищенности. Наряду с этим, в определенных ситуациях субъект может отказаться от безопасности своей физической или психической жизни, отчуждая ее в пользу каких-то идей, ценностей (патриотизма, любви), ради продолжения существования образа жизни, являющегося ценностью для данного человека.

В итоге выделяются три аспекта человеческой индивидуальности, подлежащие защищенности: психический, физический и духовный. В наметившиеся контуры интересующего нас определения целесообразно включить понятие «адекватность», т.к. стремление к чрезмерной защищенности в какой-либо сфере может привести к возникновению психических заболеваний. Практика показывает, что нередко случаи, когда человек оказывается перед выбором: какой компонент собственной безопасности предпочесть при невозможности сохранить другие? Возможны разные варианты, но вершина человеческого начала, своеобразия личности проявляется в реализуемом ею духовном выборе. Утрачивая, быть может, в результате свободу или даже жизнь, личность экстраполирует свою безопасность на значимые для нее идеи, ценности, предпочитая, чтобы именно они остались сохраненными, как наиболее ярко или надежно представляющие ее «Я».

Итак, личная безопасность субъекта может быть определена как адекватное воздействующим факторам и его ведущим потребностям состояние защищенности и открытости, обеспечивающее ему, с одной стороны, физическую и психическую целостность, с другой, – возможность воспроизведения и продуцирования ряда ценностей, поддерживающих процесс личностного развития. В пространстве личной безопасности выделяются три пласта защищенности – физический, психический и духовный. Содержание личной безопасности субъекта проявляется в совокупности его смысловых отношений и установок относительно данного аспекта своей жизнедеятельности.

При взаимодействии с внешней средой для обеспечения личной безопасности субъект использует имеющиеся у него резервы защищенности. В связи с этим, возникает вопрос об их источниках. Выделяются два основных подхода к обеспечению безопасности человека, в определенной степени дополняющих друг друга. Согласно первому, состояние безопасности основывается на изначальном устранении самих источников опасности (естественно, когда они имеются, иначе – проблема снимается сама собой). В этом случае личная безопасность человека в значительной степени может обеспечиваться на основе воздействия определенных внешних сил, с минимальным участием его самого.

Согласно второму подходу, личная безопасность человека является результатом оперативной минимизации негативного воздействия и во многом обуславливается его собственными характеристиками. В таком случае личная безопасность представляет собой способность человека сохранять уже имеющееся (и представляющего ценность – физического, психического, материального, прочего благополучия) как при наличии, так и при отсутствии различных посягательств извне, а также возможность его дальнейшего развития без значительного для себя ущерба. При таком рассмотрении источник личной безопасности субъекта в значительной мере заключен в нем самом, обеспечивая мобильность реагирования на опасность в ситуациях запаздывания или полного отсутствия социальной помощи.

Очевидно, что оптимальный уровень безопасности человека достигается при сочетании внешних и внутренних резервов безопасности человека. Мы исходим из того, что в обеспечении личной безопасности субъекта экстремальной ситуации систему факторов защищенности предпочтительно рассматривать как четырехуров-

невую структуру:

1-й социальная составляющая – определяется включенностью субъекта в систему социально гарантированных мер защиты. Влияние данной составляющей на личную безопасность субъектов экстремальных ситуаций испытывает некоторые колебания в зависимости от занимаемого ими социального статуса, места жительства, пространственно-временного промежутка реализации экстремальной ситуации и т.д.;

2-й психофизиологическая составляющая – определяется природнообусловленными механизмами приспособления к внешней среде. «Вклад» данной составляющей зависит от половой принадлежности субъекта, его конституциональных особенностей, свойств нервной системы. По сути дела, данный фактор защищенности складывается из индивидуальных характеристик человека;

3-й психологическая составляющая – определяется уровнем социального развития психических параметров человека: познавательной, эмоционально-волевой, мотивационной сфер, характерологическими параметрами;

4-й составляющая опыта – включает в себя имеющиеся у субъекта на данный момент знания (в том числе и информированность), умения, навыки поведения, необходимые для успешного выхода из состояния опасного экстрема.

Особый интерес к вопросам обеспечения безопасности был проявлен со стороны социальной психологии. Отношения с другими людьми составляют основу жизнедеятельности человека, а поэтому важность обеспечения безопасности в области межличностных отношений во многом определила облик современного учения о безопасности. Понятие социально-психологической безопасности было определено как частный случай понятия психологической безопасности. Ориентируясь на самый широкий круг явлений, в рамках социальной психологии условно было определено два уровня источников опасности/безопасности.

На макроуровне рассматриваются общественно-политические и социально-экономические угрозы, информационное воздействие. Опасное поведение личности может возникать под воздействием стресс-факторов и криминальных ситуаций, либо же, выражаться в опасности для других самой личности, обладающей определенными социально-психологическими и личностными качествами. Еще одна возможная ситуация, определяется повышенной внушаемостью и когнитивной простотой индивида, что может сделать его опасным для самого себя (виктимологический аспект).

Литература

1. Махов С. Ю. Моделирование стратегии личной безопасности [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов // *Современные научные исследования и инновации*. - 2012. - № 1 (9). – URL: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.

2. Махов С. Ю. *Стратегия личной безопасности : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2014. – Электр. опт. диск (CDROM). – Гос. регистрация – 0321001154.*

3. Махов С. Ю. *Безопасность личности: основы, принципы, методы : монография [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2013. – Электр. опт. диск (CDROM).*

References

1. Makhov S. Yu. *Modelirovanie strategii lichnoy bezopasnosti [Modeling the strategy of personal security]. Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovatsii - Modern scientific research and innovation, 2012, no. 1 (9). Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2012/01/6165>.*
2. Makhov S. Yu. *Strategiya lichnoy bezopasnosti [The strategy of personal security]. Orel, MABIV Publ., 2014. Electr. opt. disk (CDROM).*
3. Makhov S. Yu. *Bezopasnost' lichnosti: osnovy, printsipy, metody [Personal security: fundamentals, principles, methods]. Orel, MABIV Publ., 2013. Electr. opt. disk (CDROM).*

АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**ADAPTATION OF THE HUMAN BODY TO PHYSICAL EXERTION**

Карпов Александр Александрович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

Воронеж, Россия

Karpov Alexander Alexandrovich

senior lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Аннотация. В данной научной статье рассматривается вопрос об адаптации организма человека к различным физическим нагрузкам, которые способствуют к развитию таких важных качеств, как характер, стойкость, воля и т.к. За счет развития таких качеств, человек может преодолевать различные нагрузки.

Abstract. This scientific article deals with the question of adaptation of the human body to various physical activities that will contribute to the development of such important qualities as character, resilience, will, etc. Due to the development of such qualities, a person can overcome various loads.

Ключевые слова: спорт, тренировка, адаптация, физическая нагрузка, питания

Keywords: sports, training, adaptation, physical activity, nutrition

Организм человека, особенно неподготовленного, активно откликается на различные физические нагрузки, вследствие чего способен претерпевать изменения. Суть адаптации в общем – это способность приспосабливаться к условиям окружающей среды, будь то жара, холод, механическое или иное воздействие. Организм человека в результате регулярных тренировок привыкает к нагрузкам и с большей устойчивостью реагирует на них, что дает пространство для более серьезных и эффективных занятий спортом.

Физиологические и биохимические механизмы адаптации, все зависимости от пола, возраста, расовой принадлежности или национальности человек приобретает с рождения. Однако отличается уровень их реализации. Так тип телосложения или деятельности нервной системы оказывает существенное влияние на физические способности организма. Любого вида нагрузки способны стимулировать процесс адаптации.

Можно выделить срочную и долговременную адаптацию. Срочная характеризуется изменениями органов и систем организма, возникающих в момент начала физической нагрузки. Ее целью является преодоление оказанного воздействия. Проявляется срочная адаптация в виде усиления расщепления источников энергии, учащения дыхания и пульса, сужения сосудов внутренних органов и расширения сосудов мышц и сердца. Долговременная же представляет собой совокупность

функционально-структурных изменений, которые возникают в результате регулярных тренировок. Она влияет на количество нервных окончаний в тканях организма, число связей между нервной системой, мышцами и системой регуляции деятельности внутренних органов с помощью гормонов (она же – эндокринная система), вегетативную и динамическую системы, а также на способность организма к регенерации.

В тренировочном процессе срочная и долговременная адаптация взаимосвязаны. Грамотное распределение и чередование каждого типа адаптации позволяет повысить качество нагрузок, укрепить и сохранить их результат.

Различают следующие принципы адаптации:

- Принцип регулярности.

Необходимо правильно распределять количество нагрузок и отдыха: чрезмерная нагрузка может вызвать отрицательное воздействие на организм, что впоследствии повлечет за собой снижение выносливости, а слишком редкие тренировки не способствуют достижению желаемого результата.

- Принцип доступности и индивидуализации.

Когда занятия проходят в групповом режиме, требуется учитывать возможности каждого человека в коллективе и выбирать оптимальный уровень нагрузок, действуя «по нарастающей». Но в то же время нельзя игнорировать личностные качества каждого спортсмена.

- Принцип обратимости.

Суть принципа заключается в следующем: при долговременном прекращении физических нагрузок организм возвращается в исходное состояние, то есть перестает быть способным реализовывать предыдущие показатели. Но при долговременной адаптации достаточно просто вернуться к наработанным результатам, чему способствует так называемая «мышечная память».

- Принцип последовательности.

Реализуется «от простого к сложному». Нагрузка на организм должна увеличиваться постепенно, что позволяет сохранять периоды работы и отдыха, избежать переутомления или травм.

- Принцип сбалансированности.

Если цель физических нагрузок – комплексное развитие организма, ошибочно уделять внимание исключительно силовым или кардио тренировкам. Этот принцип в полной мере не касается целевых нагрузок, где важно развитие определенных навыков, но им не рекомендуется пренебрегать совершенно.

Еще одним ключевым моментом в процессе адаптации является режим питания. Недостаток необходимых организму полезных веществ сказывается на состоянии человека в целом и в частности на результатах тренировок. Основной источник энергии для организма – это углеводы, получаемые с пищей или же хранящиеся в запасах гликогена в печени и мышцах. Недостаток гликогена может вызвать слабость, дрожь в конечностях, понижение артериального давления. При наличии этих симптомов организму сложно существовать, не говоря уже о способности выдерживать физические нагрузки. Так же недостаток аминокислот, являющихся основным инструментом обработки и построения белковых составляющих организма, влечет

снижения скорости синтеза белков, но расщепляться они будут по-прежнему стремительно. В целях восполнения недостающих аминокислот организм начнет разрушать мышечную массу и ткани, ответственные за иммунитет, тем самым снизив способность к физическому развитию

В заключении стоит сказать, что только комплексный подход к нагрузкам позволит облегчить процесс адаптации и достичь желаемых результатов. Необходимо помнить, что физические нагрузки не только увеличивают силу и выносливость, а также укрепляют сосудистую, дыхательную, нервную, гормональную систему, благоприятно воздействуют на опорно-двигательный аппарат, тем самым позволяя дольше сохранять молодость, активность, бодрость тела и духа, устойчивость к различного рода заболеваниям, травмам. Регулярные тренировки помогают развить такие качества, как дисциплинированность, ответственность, терпеливость, углубить знания о своем организме и о всех процессах, протекающих в теле человека под воздействием различного рода нагрузок.

Литература

1. Родионов А. В. *Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Москва : Академия, 2004. – 320 с.*
2. Григорьянс И. А. *Психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5. – С. 98 -99.*
3. Акимова Л. Н. *Психология спорта : курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса : Негоциант, 2017. – 230 с.*

References

1. Rodionov A. V. (ed.). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sports]. Moscow, Akademia Publ., 2004, 320 p.*
2. Grigor'yans I. A. *Psikhicheskie sostoyaniya sportsmenov, ikh diagnostika i regulyatsiya [Mental states of athletes, their diagnosis and regulation]. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2006, no. 5, pp. 98-99.*
3. Akimova L. N. *Psikhologiya sporta [Psychology of sports]. Odessa, Negociant Publ., 2017, 230 p.*

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ И ПУТЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ****ON THE PROBLEMS AND WAYS OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING
IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Кузнецов Михаил Борисович**

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые проблемы и пути совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, решение которых значительно повысят физическую подготовленность обучаемых для успешного выполнения служебных задач и действий в экстремальных ситуациях при несении службы в будущем.

Abstract. The article discusses some of the problems and ways of improving the physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, the solution of which will significantly increase the physical fitness of students for the successful performance of official tasks and actions in extreme situations when serving in the future.

Ключевые слова: курсант, сотрудник ОВД, физическая подготовка, физические качества, тренировка, боевые приемы борьбы.

Keywords: cadet, police officer, physical training, physical qualities, training, combat techniques of wrestling.

В современном обществе все чаще и чаще происходит дестабилизация в экономических, политических, социальных сферах общественной жизни, причиной, которой является осложнение криминальной обстановки в нашей стране.

В результате повышения уровня преступности все больше и больше появляются угрозы, которые влияют на общественный порядок и безопасность государства, общества, личности.

Основным фактором противостояния криминальному миру в Российской Федерации являются правоохранительные органы, в частности, система МВД России в лице органов внутренних дел. Одним из основных компонентов успешной профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов является высокий уровень физической подготовки. Данный факт обусловлен необходимостью нахождения в состоянии постоянной боевой готовности для отражения нападений со стороны преступного мира [1, с. 73].

Сотрудники полиции обязаны своевременно реагировать на экстремальные ситуации в служебной деятельности, применяя не только современное вооружение, но и методы и средства специальной подготовки. Проблема содержания, направленности и методики физической подготовки сотрудников ОВД достаточно широко рассматривались в научной и специальной литературе. Данный круг вопросов нашел отражение и в нормативно-правовых документах, что свидетельствует о важности и актуальности физической подготовки сотрудника для государства в целом.

В результате чего делается упор на усиленную работу сотрудников органов внутренних дел, направленную на профилактику мер по борьбе с преступностью, раскрытию противоправных деяний, которые могут значительно усложнить сегодняшнее положение в стране. Одной из причин возникновения проблем в правовой, управленческой, юридической сферах, а также рост преступности является недостаточно высокий уровень физической подготовки сотрудников МВД России. Поэтому необходимо усовершенствовать учебный процесс физической подготовки, иначе говоря, будущие сотрудники ОВД, поступающие в учебные организации МВД России, после принятия присяги должны быть физически готовы к исполнению своих будущих служебных обязанностей.

Безусловно, обеспечение надлежащего уровня, образования и высочайшей степени боеготовности при таких критериях возможно с помощью улучшения педагогических основ обучения служебно-прикладной физической подготовке, в особенности боевым приемам борьбы [2, с. 85].

Ежегодно, сотрудники ОВД, выполняя свой служебный долг, получают травмы, ранения и погибают.

Так можно привести последнее происшествие, в городе Нижнекамске Республике Татарстан, мужчина убил полицейского у здания городского УВД. Инцидент произошел утром 22 марта 2019 года, когда неизвестный напал на сотрудника полиции, с ножом - от полученных ранений полицейский скончался по пути в больницу. Злоумышленника застрелил другой сотрудник правоохранительных органов, открыв огонь на поражение.

Стоит отметить, что «преступный мир» стал задумываться о уровне своей физической подготовки. Как пишут СМИ в настоящее время участники преступных группировок стали использовать помощь специалистов, для того чтобы те в свою очередь спланировали эффективный тренинг по боевым единоборствам и овладению разнообразными видами оружия. Однако стоит отметить, что это может значительно усложнить выполнение профессиональных задач сотрудниками МВД России. Ведь часто будущие сотрудники проявляют неуверенность и бессилие, а также проигрывают по выносливости, силе, ловкости правонарушителям, а в экстренных ситуациях неуверенно применяют боевые приемы борьбы [3, с. 117].

В связи с этим, в учебных организациях МВД России делается акцент на качество и регулярность выполнения боевых приемов борьбы до автоматизма, ведь проблема повышения уровня профессиональной служебной и физической подготовки курсантов и слушателей является одной из основных.

Стоит отметить, что деятельность полицейского, в первую очередь, связана с пресечением преступных деяний и защите общественного порядка и обществен-

ной безопасности, поэтому необходимо повышать уровень и требования к курсантам с целью воспитания физических качеств, необходимых для выполнения служебных задач и действий в экстремальных ситуациях.

Обобщая сказанное, можно сказать, что целью преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России должна способствовать формированию у обучающихся умение в решение поставленных служебных задач, связанных с задержанием и ограничением подвижности вооруженных или невооруженных правонарушителей, а не отработка приемов на несопротивляющемся и безоружном партнере, с целью получения оценки.

Обучение физической подготовке в образовательных организациях МВД России, прежде всего, должно обеспечить готовность к преследованию, единоборству и силовому задержанию правонарушителя при уверенной психофизической мобилизации курсантов с учетом соблюдения требований правомерного применения физической силы [4, с. 122].

Для повышения уровня физической подготовки и воспитания, необходимо постоянно обновлять способы изучения и методы подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, в силу соответствия новейшим достижениям науки, а также для повышения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время практикой физической подготовки в образовательных организациях МВД России остаются невостребованными прогрессивные достижения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, поэтому способности по единоборствам, которые не проверяются постоянно в соревновательной ситуации, не обеспечивают своевременного формирования профессиональных физических качеств и прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы, до необходимого уровня результативности.

В результате чего, для того, чтобы добиться реальных результатов в практической и профессиональной деятельности, программа должна быть разработана таким образом, чтобы в период обучения курсанты принимали активное участие в различных спортивных мероприятиях соревновательного характера, таких как самбо, бокс, дзюдо и рукопашного боя.

Прогрессивная модель обучения боевым приемам борьбы должна характеризоваться конкретным арсеналом бросковой, ударной (руками и ногами) техники, с неотъемлемыми заканчивающимися составляющими задержания (контролирования), с ориентацией на более эффективные приемы, выделением в семестрах конкретных периодов с целевым курсом на изучение и тренировку с абсолютной психофизической мобилизацией обучающихся в спаррингах и состязаниях. Это является одним из основных направлений повышения уровня подготовки курсантов [5, с. 83; 6, с. 25].

Важное значение имеет применение в образовательном процессе всевозможных форм проведения тренировочных занятий, которые включают элементы из различных разделов физической подготовки (ускоренное передвижение, преодоление препятствий, прикладная гимнастика, различные упражнения для развития психофизических качеств, боевые приемы борьбы, в том числе соревновательные

поединки по спортивным единоборствам), так и технико-тактические элементы применения навыков огневой подготовки и спецсредств.

Основой эффективного обучения является системная организация учебного процесса. Однако, методические рекомендации и учебные программы не содержат основных сведений, которые бы четко регламентировали правильную технику выполнения упражнений, именно поэтому эффективность учебного процесса сейчас далека от совершенства.

Обобщая вышесказанное, важно добавить, что необходимо еще совершенствовать методику преподавания учебной дисциплины: «Физическая подготовка». Можно дать следующие рекомендации:

1) расширить и ввести современные подходы обучения с целью формирования у курсантов и слушателей модели правильного выполнения физических упражнений в экстремальных ситуациях;

2) повысить уровень подготовленности профессорского-преподавательского состава;

3) уделять значительное внимание не только отраслевым дисциплинам, но и также физической подготовке в служебной деятельности;

4) разработать и обновлять учебный материал в образовательных организациях МВД России.

Литература

1. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // *Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.*

2. Баркалов С. Н., Ткаченко А. И. Специфика служебной деятельности как фактор интенсификации физической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы // *Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 84-88.*

3. Баркалов С. Н. Организация рубежного контроля физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 115-118.*

4. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД имени В. В. Лукьянова // *Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 221-223.*

5. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции. В 2 т. Т. 2. Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. С. 82-86.*

6. Махов С. Ю., Осипов Д. В. Методы круговой тренировки в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // *Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 20-31.*

References

1. Aldoshin A. V., Barkalov S. N. [Characteristics of the dynamics of efficiency and processes occurring in the body of employees of internal affairs bodies]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern directions and educational technologies. Collection of materials of the International Scientific and Practical Conference]. Khabarovsk, DVUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2017, pp. 72-75. (In Russia).*
2. Barkalov S. N., Tkachenko A. I. *Spetsifika sluzhebnoy deyatel'nosti kak faktor intensivatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov dorozhno-patrol'noy sluzhby [Specificity of official activity as a factor of intensification of physical training of employees of the road patrol service]. Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement activity, 2017, no. 2, pp. 84-88.*
3. Barkalov S. N. *Organizatsiya rubezhnogo kontrolya fizicheskoy podgotovlen-nosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [Organization of boundary control of physical fitness of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauchnyy vestnik Orlov-skogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 2 (71), pp. 115-118.*
4. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. *Psikhofizicheskaya rabotosposobnost' kursantov i slushateley Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD imeni V. V. Luk'yanova [Psychophysical performance of cadets and students of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs named after V. V. Lukyanov]. Nauka-2020, 2017, no. 2 (13), pp. 221-223.*
5. Kuznetsov M. B. [The main causes and prevention of injuries in the process of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konfe-rentsii. V 2 t. T. 2 [Training for power structures: modern trends and educational technologies. Collection of materials of the All-Russian scientific and methodological conference. In 2 vols. Vol. 2]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 82-86. (In Russia).*
6. Makhov S. Yu., Osipov D. V. *Metody krugovoy trenirovki v protsesse fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Methods of circular training in the process of physical training of police officers]. Nauka-2020, 2018, no. 5 (21), pp. 20-31.*

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ОЗДОРОВЛЕНИЮ**FORMATION OF INTEREST IN HEALTH IMPROVEMENT****Парфенов Александр Сергеевич***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Parfenov Aleksandr Sergeevich***PhD., associate professor**department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

Аннотация. *Физическая активность необходима женщинам так же, как и мужчинам. Однако многие считают, что упражнения с отягощениями доступны и полезны только мужчинам. Тем не менее - это одно из эффективных средств нормализации веса тела, улучшения его пропорций, укрепления здоровья. Силовые упражнения широко используются в оздоровительной гимнастике. Существуют целые системы, построенные в основном на применении силовых упражнений.*

Abstract. *Physical activity is necessary for women as well as for men. However, many people believe that exercises with weights are available and useful only for men. Nevertheless, it is one of the most effective means of normalizing body weight, improving its proportions, and promoting health. Strength exercises are widely used in health-improving gymnastics. There are whole systems built mainly on the use of strength exercises.*

Ключевые слова: *спорт, здоровье, движение, физическая культура, гимнастика.*

Keywords: *sport, health, movement, physical culture, gymnastics.*

С появлением новых мотивов к занятиям физическими упражнениями, к красоте и совершенству движений, особый предмет исследования представляют атлетические, хореографические, танцевальные, ритмические упражнения и методика их использования для воспитания у студенток духовно-нравственных качеств и психофизического развития.

Физическая активность необходима женщинам так же, как и мужчинам. Однако многие считают, что упражнения с отягощениями доступны и полезны только мужчинам. Тем не менее - это одно из эффективных средств нормализации веса тела, улучшения его пропорций, укрепления здоровья. Силовые упражнения широко используются в оздоровительной гимнастике. Существуют целые системы, построенные в основном на применении силовых упражнений.

Особенности строения женского тела в том, при относительно сильных мышцах ног и брюшного пресса слабо развиты мышцы рук и плечевого пояса; плотность и величина костей меньше, а подвижность в суставах и позвоночнике, а также эластичность связок и мышц больше, чем у мужчин [1]. Емкость легких ниже, сердце меньше по размерам, ниже величина ударного объема, более частый ритм дыхания

и сердечных сокращений.

Нервная система девушки и женщины характеризуется большей реактивностью и возбудимостью. Существенно влияет на деятельность важнейших систем организма, работоспособность и самочувствие, периодичность функциональных изменений, происходящих в женском организме. Все эти морфофункциональные особенности необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями.

Цель упражнений с отягощениями, включаемых в регулярные занятия физической культурой - улучшение общей физической подготовленности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, достижение красивых форм, более быстрое послеродовое восстановление организма. Студентки, развивая силовые возможности, не стремятся к развитию максимальной мышечной силы, как это делают юноши. Вес снарядов гораздо меньше, а увеличение объема и интенсивности нагрузок плавнее.

Положительное влияние атлетической гимнастики возрастает, если сочетать силовые упражнения с упражнениями ритмопластической гимнастики.

Ритмопластическая гимнастика - это особая двигательная деятельность, которая протекает с использованием музыки, где музыка выполняет ритмически организующую роль. Это система средств и методов, способствующая развитию двигательных координационных способностей. Ритмопластическая гимнастика рассматривается как дополнительное средство воспитания чувства ритма, выразительности, изящества, гармонии движений, как форма психофизической рекреации. Средствами этой гимнастики развивают ритмопластику - двигательную способность человека воспроизводить пластичные движения, с учетом изменяющегося ритма их выполнения. Ритмопластические способности совершенствуются во взаимосвязи с другими физическими способностями человека. Соразмерность физических и двигательных координационных качеств является одним из важных составляющих проявления ритмопластики.

Показатели развития ритмопластических способностей зависят от характера и объема мышечной нагрузки, от стадии полового созревания и других факторов. Использование средств ритмопластической гимнастики обеспечивает разнообразие условий выполнения упражнений, создает благоприятный фон, вызывающий положительные эмоции, удовлетворенность занятиями, что стимулирует интерес студентов к оздоровлению [2].

В той или иной степени, механизмы оздоровления реализуются при любой физической тренировке. Вопрос лишь в эффективности. Именно в этом одна система тренировки (и виды оздоровительной гимнастики) отличается от другой. На основании обобщения теоретико-методических основ оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику можно выделить следующие основные методические принципы занятий оздоровительно-развивающей направленности с использованием средств ритмопластической и атлетической гимнастики: необходимость, целесообразность, адекватность воздействий, комплексность воздействий, рациональность построения, управляемость нагрузки, стимулирование интереса.

Выбор режима занятий связан, помимо индивидуальных особенностей, занимающихся с конкретными параметрами самих упражнений: величиной отягощений,

темпом, амплитудой, напряженностью действий, количеством повторений и паузами между сериями, общей продолжительностью работы. С учетом всех этих показателей при подборе упражнений и составлении комплексов считается реакция на нагрузку сердечно-сосудистой системы. Направленность занятий может быть различной: на развитие физических качеств или обще функциональное воздействие [3].

Необходимость занятий атлетическими и ритмопластическими упражнениями диктуется следующими обстоятельствами: предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся; положительно скажется на совершенствовании двигательных способностей: ритмичности, пластичности; будет способствовать формированию правильной осанки и создаст условия для улучшения физической подготовленности; особенностью развития женского организма являются большие адаптивные способности, в связи с которыми многократное повторение однотипных двигательных действий тормозит развитие и совершенствование двигательных качеств у девушек, поэтому нужно разнообразие условий внешних воздействий при выполнении физических упражнений; позволит обрести девушкам грациозность, довести фигуру до совершенства; подготовит организм к функции материнства.

Возрастное развитие, совершенствование моторики и функциональные особенности женского организма требует самого пристального внимания и системного изучения. В решении данной задачи одну из ведущих ролей могут сыграть ритмопластическая и атлетическая гимнастики, имеющие опыт в аспектах развития и сохранения физических кондиций человека.

Литература

1. Вдовина Л. Н. *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учеб. пособие / Л. Н. Вдовина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 342 с.*
2. Красоткина И. Н. *Биоритмы и здоровье : учеб. пособие / И. Н. Красоткина. – Москва : Кн. «Искателя», 2015. – 224 с.*
3. Чумаков Б. Н. *Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – Москва : ПО России, 2004. - 416 с.*

References

1. Vdovina L. N. *Osnovy meditsinskikh znaniy i zdorovogo obraza zhizni [Fundamentals of medical knowledge and healthy lifestyle]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2015, 342 p.*
2. Krasotkina I. N. *Bioritmy i zdorov'e [Biorhythms and health]. Moscow, St. Petersburg, Peter Publ., 2015, 224 p.*
3. Chumakov B. N. *Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Fundamentals of a healthy lifestyle]. Moscow, PO Rossii Publ., 2004, 416 p.*

УДК 796.011.3+351.86

**ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИХ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**PROBLEMS OF TRAINING FEMALE CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
IN COMBAT TECHNIQUES IN THE CONTEXT OF ENSURING THEIR PERSONAL SAFETY**

Романова Екатерина Юрьевна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Romanova Ekaterina Yuryevna

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

начальник кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Barkalov Sergey Nikolaevich

PhD., assistant professor

head of the chair of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье анализируются возможные пути решения проблем, связанных с низкой эффективностью подготовки курсантов женского пола к применению боевых приемов борьбы, что в реальных условиях служебной деятельности не может в полной мере обеспечить их личную безопасность.

Abstract. The article examines possible ways to solve problems related to the low efficiency of training female cadets for the use of combat techniques, which in real conditions of service cannot fully ensure their personal safety.

Ключевые слова: физическая подготовка; боевые приемы борьбы; моделирование ситуаций; личная безопасность; курсанты женского пола; сотрудник полиции

Keywords: physical training; combat methods of fighting; simulation of situations; personal security; female cadets; police officer

Государство в соответствии с действующим законодательством обеспечивает безопасность каждого гражданина на территории Российской Федерации, при этом под угрозами безопасности подразумевается совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства.

В последнее десятилетие в сфере внимания все большего числа исследователей находятся различные аспекты личной безопасности сотрудников правопорядка, представляющей собой единый комплекс знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения более или менее комфортного, безопасного состояния сотрудников как при исполнении повседневных служебных обязанностей, так и в чрезвычайных обстоятельствах, внештатных ситуациях и экстремальных условиях служебной деятельности [1].

Установлено, что первостепенная роль в целостной структуре личной безопасности сотрудников ОВД принадлежит их физической подготовленности [2], где ее прикладное значение детерминируется принципом связи физической подготовки со служебной практикой, построенной на учете индивидуальных особенностей психофизической организации личности, проявляющихся в создании предпосылок разнообразных форм жизнедеятельности, в том числе профессиональной. То есть характер прикладной физической подготовки по освоению той или иной профессии представляет собой целостную конструкцию взаимосвязанной и последовательной смены процесса обучения и воспитания, активности и адаптации. Эти процессы характеризуются своей функциональной направленностью и своей собственной технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферы с целью повышения продуктивности профессиональной деятельности [3].

Служебно-профессиональная деятельность сотрудников ОВД несравнима с другими профессиями по условиям опасности для жизни и здоровья [4]. Поэтому вопросам формирования знаний, умений и навыков, способствующих обеспечению личной безопасности сотрудников, в системе МВД России уделяется особое внимание.

Одним из путей решения обозначенной проблемы является создание для сотрудников ОВД специальных программ обучения боевым приемам борьбы, комплексно воздействующих на психофизические способности [5, 6], применение которых на практике в рамках физической подготовки может позволить добиться качественной и всесторонней готовности сотрудников к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности.

Тенденция к росту правонарушений и преступлений, связанных с применением приемов различных видов единоборств, требует новых подходов к подготовке сотрудников ОВД, в том числе женского пола. Нет смысла говорить о сегодняшней роли женщины в любой профессии, не говоря уже о защите правопорядка, где она является ярким примером сочетания многих качеств: гуманность, умение владеть собой, тонкий психологический подход к людям. Вместе с тем, известно, что у определенной части населения существует негативное отношение к сотрудникам полиции, как к представителям власти, и свои личные проблемы зачастую стараются выместить именно на них. Женщина-полицейский наиболее вероятная цель для подобного рода посягательств, так как считается, что она неспособна оказать достойного сопротивления [7].

Опрос женщин-сотрудников ОВД, проходивших повышение квалификации в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова, показал, что только 12,8 % из них применяли физическую силу, в том числе боевые приемы

борьбы, в служебной и (или) повседневной деятельности. Отметим, что в подавляющем большинстве случаев противником являлся мужчина. Причем, на вопрос: «Встречались ли Вы с ситуациями, когда, по Вашему мнению, применение боевых приемов борьбы было целесообразным?» – 45,7 % ответили утвердительно. Причины такой нерешительности они видят в следующем: в незнании приемов (20,8 %); в неуверенности в своих силах, а именно: считают, что выполнить известные приемы в реальной обстановке практически невозможно (42,7 %); в психологической неподготовленности к действиям в таких ситуациях (33,3 %); затруднились ответить (3,2 %).

Анализируя результаты проведенного опроса можно сказать, что абсолютное большинство женщин-сотрудников считают себя неспособными физически и психологически применить боевые приемы борьбы в ситуациях, когда это необходимо. При этом примерно треть из числа опрошенных являются выпускниками очной формы обучения образовательных организаций МВД России, что может свидетельствовать о низкой результативности образовательного процесса по физической подготовке.

Объективно возникает мнение, что женщина, значительно уступающая в антропометрических данных, специально не занимающаяся каким-либо видом спортивных единоборств, не способна эффективно применить против мужчины какой-либо из изучаемых сегодня на занятиях бросок или болевой прием. Косвенно это подтверждается результатами опроса. Существующая техника боевых приемов борьбы, на наш взгляд, является не только сложной в координационном плане, но и требует высокого уровня развития специальной подготовленности. С другой стороны, результата, возникающего от применения подобного рода приемов, можно достичь, используя более простую технику.

Результаты проведенного исследования показали, что пользуются заслуженной популярностью такие приемы, как удары стопой и коленом в пах. Удар сбоку открытой ладонью в лицо при правильном формировании ладони («лодочкой») также обладает достаточной поражающей силой. Однако неоправданно редко используются болевые захваты и надавливания на уязвимые места тела (болевые точки). Очень редко применяются для отражения нападения подручные средства и удары ногой по ногам противника (в голень, колено, подъем стопы), хотя они просты в исполнении, требуют мало времени на подготовку и непосредственное выполнение, поэтому на них трудно среагировать, при этом обладают сильным травмирующим эффектом. Кроме того, беседуя с женщинами-сотрудниками, выяснилось, что многие из них, начиная атаковать, наносят один удар, а затем «теряются» и не знают как завершить атаку, и в целом имеют расплывчатые представления об алгоритме действий в подобных ситуациях. В то же время женщины, которые хотя бы раз удачно применяли боевые приемы борьбы, после этого чувствуют себя намного уверенней и готовы повторно применять их, а некоторые делали это неоднократно. Те же, кто имеют «печальный» опыт или не имеют такого опыта, боятся вступать в противоборство, так как не знают своих возможностей.

Решению обозначенных проблем, на наш взгляд, будет способствовать массовое вовлечение курсантов в занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях, причем не обязательно по единоборствам, а по любым видам спорта,

воспитывающим терпение, выдержку, уверенность в собственных силах [8]. Ключевое значение будет иметь целенаправленное применение в ходе занятий по физической подготовке метода моделирования ситуаций, которые наиболее часто встречаются в реальных условиях самозащиты, силового пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших [9]. Кроме того, необходимо системное использование упражнений, связанных с достаточно высокими психофизическими нагрузками [10], в том числе с определенным риском (чтобы обучающиеся учились владеть собой во время стресса), а также проведение учебных спаррингов с подготовленным и специально проинструктированным курсантом-мужчиной или с преподавателем (чтобы курсанты-женщины имели представление о своих возможностях). И самое главное – индивидуальный подход, убедить, что это нужно, это срабатывает, заставить поверить в свои силы.

Литература

1. Махов С. Ю., Герасимов И. В., Баркалов С. Н. *Формирование готовности сотрудников МВД России к обеспечению личной безопасности в процессе служебной деятельности средствами и методами физической подготовки* : монография. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. 108 с.
2. Кузнецов М. Б. *Профессиональная значимость физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей* : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 89-92.
3. Махов С. Ю., Герасимов И. В., Баркалов С. Н. *Функциональный силовой тренинг без специального оборудования в формировании психофизической готовности к обеспечению личной безопасности сотрудников органов внутренних дел* : учебно-методическое пособие. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. 107 с.
4. Кузнецов М. Б. *Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов* : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 107-110.
5. Кузнецов М. Б. *Метод спортивной тренировки в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Наука и инновации в сфере образования и производства* : сборник научных трудов. Орел : Орловский государственный университет, 2015. С. 138-143.
6. Кузнецов М. Б. *Некоторые моменты обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России боевым приемам борьбы // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России* : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 95-99.
7. Моськин С. А. *Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств* : материалы Международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : ВСИ МВД России, 2016. С. 197-200.
8. Моськин С. А. *Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного*

процесса сборной команды ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.

9. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Системный подход в организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 150-153.

10. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

References

1. Makhov S. Yu., Gerasimov I. V., Barkalov S. N. Formirovanie gotovnosti sotrudnikov MVD Rossii k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti v protsesse sluzhebnoy deyatel'nosti sredstvami i metodami fizicheskoy podgotovki [Formation of readiness of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia to ensure personal security in the process of official activity by means and methods of physical training]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2021, 108 p.

2. Kuznetsov M. B. Professional'naya znachimost' fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del [Professional significance of physical training of employees of internal affairs bodies]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley. Sbornik statey [Current problems of physical culture and sports of cadets and students. collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 89-92. (In Russian).

3. Makhov S. Yu., Gerasimov I. V., Barkalov S. N. Funktsional'nyy silovoy trening bez spetsial'nogo oborudovaniya v formirovanii psikhofizicheskoy gotovnosti k obespecheniyu lichnoy bezopasnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Functional power training without special equipment in formation of psychophysical readiness to ensure personal safety of employees of internal affairs agencies]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2020, 107 p.

4. Kuznetsov M. B. [Health care of cadets and students as a task of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2016, pp. 107-110. (In Russian).

5. Kuznetsov M. B. [Method of sports training in the process of training in combat techniques of wrestling of cadets and students in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva. Sbornik nauchnykh trudov [Science and innovations in the field of education and production. Collection of scientific works]. Orel, Orel State University Publ., 2015, pp. 138-143.

6. Kuznetsov M. B. [Some moments of training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on combat techniques of wrestling]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD

Rossii. Sbornik statey [Current problems of physical culture and sports of cadets and students. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2018, pp. 95-99. (In Russia).

7. Mos'kin S. A. [Psychological training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs system during physical training classes]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh ведомств. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2 t. T. I. [Improvement of professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International scientific and practical conference. In 2 t. T. 1]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2016, pp. 197-200. (In Russia).

8. Mos'kin S. A. [Physical training in the system of the training process of the national team of the Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia in athletics]. Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh ведомств. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Improvement of the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International scientific and practical conference]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2015, pp. 126-128. (In Russia).

9. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [System approach in the organization of physical training of cadets and listeners of the educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern directions and educational technologies. Collection of materials of the International scientific and practical conference]. Habarovsk, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia Publ., 2017, pp. 150-153. (In Russia).

10. Gunyaev E. V., Mos'kin S. A. [Methodology for the construction of physical activities during various forms of physical training]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles]. Orel, Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia Publ., 2017, pp. 85-89. (In Russia).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

PEDAGOGICAL CONTROL AND PREVENTION OF INJURIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES

Еремин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

Орел, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical training and sports

Orel Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются меры безопасности для курсантов во время занятий физической подготовкой, в частности причины и профилактика травматизма на занятиях физической подготовкой.

Abstract. This article discusses safety measures for cadets during physical training, in particular, the causes and prevention of injuries in physical training.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая подготовка, сотрудник полиции, травматизм, профилактика травматизма.

Keywords: professional training, physical training, police officer, injuries, injury prevention.

На занятиях по физической подготовке, несмотря на тщательное соблюдение мер предосторожности, возможно получение тех или иных травм. В профилактике травматизма в большей степени участвует преподаватель, которому необходимо знать особенности, основные причины и условия, способствующие появлению различных травм, меры оказания первой доврачебной помощи. Наиболее частыми травмами на занятиях по физической подготовке являются ушибы, незначительные растяжения, вывихи, переломы, черепно-мозговые травмы и т.д.

Предупреждению значительного числа травм и возможность избежать тяжелые повреждения можно с помощью рационального построения системы физических занятий. Недостаточная физическая подготовленность курсантов к нагрузке, нежелание работать над собой, изменение морально-волевых качеств, непосещение занятий, недисциплинированность на занятиях по физической подготовке и другие факторы, имеющие не менее важное значение.

Во время занятий спортом в целом, а также выполнением определенных физических упражнений, достаточно высок риск получения различного рода травм.

Травматизм – это совокупность травм, возникающих в определенной группе населения за ограниченный период времени.

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздей-

ствия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [1].

В основном причины травм формируются у курсантов неосознанно в процессе учебно-тренировочных занятий, в большинстве случаев на ранней стадии физического становления. Желание курсанта за короткое время достичь моментальных спортивных результатов оказывает значительный ущерб базовой и общефизической подготовке и, конечно же, здоровью обучающегося. В данном случае опорно-двигательный аппарат не прорабатывается, а из-за этого нарушается гармония развития мышц, возникает диспропорция силы. Разносторонняя физическая подготовка курсантов, гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата влияет на устранение у курсантов слабых звеньев и является основной профилактикой спортивного травматизма. Для более подробного изучения данного вопроса рассмотрим основные причины, наиболее часто встречающиеся во время занятий физической подготовкой.

Причинами, которые влияют на повышение риска получения травм на занятиях физической подготовкой являются:

- недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий (плохая разминка без учета подготовленности; невнимательность тренера/преподавателя и прочее.);
- нарушение методики обучения и тренировки (несоблюдение педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности.);
- недостаточная воспитательная работа с занимающимися, приводящая к их недисциплинированности;
- несоответствие материально-техническим требованиям (плохое оборудование зала и содержание покрытия. Расхождение матов, рваная или плохо натянутая покрывка могут быть причиной повреждения ног и рук (растяжение голеностопного сустава, вывихи локтевого и плечевого суставов, а также повреждение других частей тела).

Еще одной не менее важной причиной получения травматизма может быть работа с неисправным инвентарем. Ржавые, имеющие брак-литье в виде заусенцев, гири могут быть причиной ссадин и ран. Выполнение упражнений с порванными набивными мечами и манекенами могут послужить причиной повреждения рук, грудной клетки и других частей тела. Упражнение со снарядами несоответствующему росту и силе курсантов могут привести к неправильному выполнению упражнения и оказать воздействие на появление травм.

- несоответствие должному уровню санитарно-гигиенических требований (Неблагоприятные внешние условия занятий могут служить причиной появления травм. Если в зале пониженная температура, то это может быть причиной растяжений и разрывов связок, мышц, вывихов и так далее. А если в зале будет повышенная температура и большая относительная влажность – может быть причиной обморока, теплового удара, повышения потоотделения, что может послужить к понижению быстроты реакции).

Повышение в зале содержания углекислоты в воздухе (выше 0,1%) может привести к преждевременной усталости курсантов, ухудшению реакции, координа-

ции и быстроты движения, вследствие чего будет неправильное и неточное выполнение упражнений и приемов, что может так же сказаться на появлении травматизма.

Травмы могут быть получены на занятия по физической подготовке из-за столкновения курсантов, если группа занимающихся большая, а зал и покрытие малы. На каждого занимающегося человека должно быть не менее четырех квадратных метров площади ковра.

- наличия несоответствия у курсантов физической или психической подготовленности;
- нарушения различных медицинских требований [2].

Данные причины в особенности можно отнести к применению боевых приемов борьбы и отработки навыков их применения. Это можно объяснить тем, что во время выполнения приемов борьбы происходит активное взаимодействие двух занимающихся, воспроизводящих сложные координационные действия.

После рассмотрения данных условий становится очевидным, что профилактика травматизма во время занятий физической подготовкой является важным условием для совершенствования профессиональной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России.

Для того, чтобы предупредить травматизм преподаватель и сам курсант (в особенности во время самостоятельных занятий физической подготовкой) обязаны знать и выполнять определенные меры безопасности.

Так, первым и одним из наиболее важных шагов для предупреждения травматизма является-инструктаж. Инструктаж должен проводиться перед каждым занятием физической подготовкой. Курсанты и слушатели не допускаются до учебных занятий до тех пор, пока они не пройдут вводный инструктаж. Вводный инструктаж с курсантами и слушателями, приступающими к изучению курса дисциплины «Физическая подготовка», проводят, как правило, ведущие преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы [4].

Основной задачей вводного инструктажа является ознакомление курсантов с общими положениями и правилами техники безопасности. Вводный инструктаж должен рассматривать в обязательном порядке такие вопросы как:

- 1) правила внутреннего распорядка занятий; обязанности обучающихся по выполнению правил и норм техники безопасности и санитарии;
- 2) общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;
- 3) основные причины травматизма;
- 4) оказание первой помощи при травмах.

Инструктаж проводится с курсантами и слушателями преподавателями кафедры физической подготовки на первом занятии по изучаемой дисциплине. Инструктаж непосредственно на рабочем месте также имеет место быть, он является продолжением вводного инструктажа.

Во время данного инструктажа происходит:

- 1) -ознакомление с тренировочным процессом, организационными вопросами;
- 2) -информирование о требованиях, предъявляемых перед использованием

спортивного инвентаря;

3) -объяснение работы тренажеров и других устройств, которые будут использовать курсанты и слушатели в учебно-тренировочном процессе.

Перед тем, как начать занятие преподаватель должен проверять спортивный инвентарь, тренажеры, с которыми предстоит работа, проверить укладку матов, макеты оружия и специальных средств. Они должны быть исправны и выполнять функциональное назначение, не иметь травмирующих выступов. Узнать у занимающегося о самочувствии и его готовности к занятию. Во время занятий преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся не отвлекались при выполнении приемов борьбы, применяли правильную технику движений, при выполнении силовых упражнений, следить за тем, чтобы курсанты соблюдали технику выполнения тех или иных упражнений, не отвлекались и не мешали друг другу заниматься. Преподаватель, показывая определенное упражнение курсанту, обязан показать и разъяснить, какое положение должен принять обучающийся, а невыполнение данного требования может привести к нарушению и получению травмы. Также, необходимо иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи. Не менее важное значение имеет и самостоятельная ответственность курсантов за свое здоровье. Поэтому курсанты на занятиях по физической подготовке должны:

– осуществлять контроль самочувствия, физического и психического состояния (в случае плохого самочувствия, недомогания, болях в мышцах сообщить об этом преподавателю).

Не менее важным фактором является воспитание у курсантов определенных принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности.

Выработка сознательного, активного отношения к занятиям по физической подготовке вырабатывается терпеливым разъяснением и строгим контролем со стороны преподавателя.

Обобщим все выше сказанное и выделим наиболее важные мероприятия по профилактике:

1) контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важна страховка и помощь на занятиях;

2) технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий, спортивного инвентаря, снаряжения;

3) защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т.д.);

4) медицинский контроль. Медицинские осмотры, в случае травм и плохого самочувствия обращение в медицинскую часть;

5) воспитание у курсантов дисциплины, взаимовыручки, взаимопомощи, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности.

Литература

1. Карпмана В. Л. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культ. Москва : Физкультура и спорт. 1987. 304 с.

2. Евсеев Ю. И. *Физическая культура : учебное пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 384 с.*
3. Клименко С. В. *Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие. Москва : Московский университет МВД России, 2004. 59 с.*
4. Магин В. А., Вучева В. В., Мещерякова О. Н. *Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие. Ставрополь : АГРУС, 2010. 204 с.*

References

1. Karpmana V. L. *Sportivnaya meditsina [Sports medicine]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1987, 304 p.*
2. Evseev Yu. I. *Fizicheskaya kul'tura [Physical culture]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2004, 384 p.*
3. Klimenko S. V. *Mery bezopasnosti i preduprezhdeniya travmatizma pri provedenii zanyatii po fizicheskoy podgotovke [Safety Measures and prevention of injuries when conducting physical training classes]. Moscow, Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2004, 59 p.*
4. Magin V. A., Vucheva V. V., Meshcheryakova O. N. *Mediko-biologicheskie i psikhologo-pedagogicheskie osobennosti sportivnoy deyatel'nosti [Medico-biological and psychopedagogical features of sports activity]. Stavropol, AGRUS Publ., 2010, 204 p.*

ЗНАЧИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕННО-НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ

THE IMPORTANCE OF TEACHING SWIMMING TO PRESCHOOL CHILDREN IN THE FORMATION OF VITAL SKILLS

Макарчев Вадим Андреевич

инструктор по физической культуре

ГБОУ школа № 2127 Бэби Академия

г. Москва, Россия

Makarchev Vadim Andreevich

physical education instructor

GBOU school No. 2127 Baby Academy

Moscow, Russia

Аннотация. *Непрерывное образование в современном понимании охватывает все ступени человеческой жизни, начиная с дошкольного периода. Успешность образовательной деятельности в школе зачастую зависит от реализации способностей детей, их обучения в дошкольном возрасте. Современные учреждения дошкольного образования, «новые школы» имеют материальную базу, которая способствует оздоровлению, физическому и личностному развитию ребенка с самого раннего возраста. Уникальная возможность научить ребенка плавать в дошкольном учреждении в какой-то мере снимает ответственность родителей за обучение детей плаванию в школьном возрасте. Целью работы является определить возможность обучения детей 5-6 лет плаванию и уровень освоения ими этого жизненно-необходимого навыка.*

Abstract. *Continuing education in the modern sense covers all stages of human life, starting from the preschool period. The success of educational activities in school often depends on the realization of the abilities of children, their education in preschool age. Modern institutions of preschool education, "new schools" have a material base that contributes to the health, physical and personal development of the child from an early age. The unique opportunity to teach a child to swim in a preschool institution to some extent removes the responsibility of parents for teaching children to swim at school age. The purpose of the work is to determine the possibility of teaching children 5-6 years of age to swim and the level of mastering this vital skill.*

Ключевые слова: *дошкольные образовательные учреждения, жизненно-необходимый навык, плавание, дети.*

Keywords: *preschool educational institutions, the life-saving skill of swimming, children.*

Начальной ступенью в системе современного образования являются дошкольные образовательные учреждения. Именно дошкольные образовательные заведения занимают важную воспитательную роль в становлении личности человека, они являются фундаментом для дальнейшего развития и образования человека. Многие, что получает ребенок в младшем возрасте в дальнейшем влияет на его успешность в учебной деятельности и на его социализацию в обществе. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования регламентируют интеграцию образовательной деятельности, которая способствует

развитию дополнительных возможностей ребенка, формированию его универсальных образовательных действий.

Современный детский сад — это уникальное учреждение с новыми технологиями, наличием материальной базы, которая включает библиотеку, изостудию, кабинет психолога и логопеда, спортивный зал и бассейн. То есть в полном объеме предоставляет условия для формирования устойчивой психики и физического развития личности ребенка с самого раннего возраста.

Многие умения и навыки складывается именно в дошкольном возрасте. По мнению ученых уровень овладения учебным материалом, особенность формирования учебных навыков, степень преодоления трудностей социализации, психологическая устойчивость на требования новой – уже школьной – социальной ситуации развития, во многом определяются качеством подготовки дошкольника к школьному обучению [3].

Столь большая значимость дошкольного образовательного учреждения в дальнейшем формировании личности ребенка, по мнению В. К. Бальсевича, объясняется деятельностью детей на занятиях в ДОУ: «В силу того, что занятия носят систематический характер и ставит дошкольников в условия обязательности выполнения требуемых заданий, эта деятельность содержит в себе достаточные возможности для формирования у детей физических и личностных качеств» [1].

Особое место в развитии ребенка дошкольного возраста играет физическое воспитание. По словам Д.Ю. Карасева: «Процесс физического воспитания в ДОУ – это интегрированное личностное, проявляющееся на субъективном уровне становление личности ребенка в виде сложной системы, включающей в себе мотивационно-ценностные установки, совокупность необходимых для этого знаний, умений, навыков и потребность в осуществлении данного вида деятельности, имеющие многоуровневую структуру и выступающие как целостное взаимодействие и взаимопроникновение мотивационного, психофизиологического, личностного, оценочного компонентов» [2].

Сегодня во многих дошкольных образовательных учреждениях предоставляется услуга по обучению детей плаванию. Занятие в бассейне, купание, плавание оказывает огромное влияние на оздоровление организма, даже двадцать минут игр и просто нахождения в воде ребенка способствует закаливанию и развитию физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость.

Обучение детей плаванию на базе дошкольного образовательного учреждения имеет также и большое социальное значение. В период обучения ребенка в школе не каждый родитель может записать его в бассейн. Здесь могут быть как объективные причины — недостаток времени у родителей для сопровождения сына или дочери в бассейн, недостаток материальных средств в семье, так и субъективные причины — не понимание родителями важности в приобретении ребенком такого жизненно-необходимого навыка как плавание, отсутствие в семье интереса к спорту вообще [4].

Поэтому актуальность обучения детей плаванию, приобретения ими начальных навыков и умения «держаться на воде» в период посещения дошкольного образовательного учреждения обусловлена жизненной необходимостью в условиях большо-

го города. Поэтому определение эффективного метода обучения детей плаванию будет способствовать быстрому усвоению навыка плавания, преодолению чувства боязни воды и приобретению чувства комфорта.

Гипотезой исследования является предположение, что наиболее результативным методом обучения плаванию детей 5-6 лет является метод начального обучения способом кроль на спине.

Цель работы экспериментально доказать, что начиная обучение плаванию детей 5-6 лет с двигательных действий техники плавания кроль на спине будет способствовать ускоренному освоению навыка плавания и поможет подготовить группу за учебный период октябрь-апрель к сдаче начальной ступени норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - «плавание 25 м.».

В эксперименте участвовали дети подготовительной группы отделения «Бэби академия на Новокосинской» ГБОУ школы № 2127 города Москвы, с октября 2019 по апрель 2020 года дети занимались в бассейне два раза в неделю, длительность одного занятия составляла 20 минут, в группе занимались 10 человек.

В октябре занятия носили преимущественно игровой характер, целью уроков было освоение с водой, формирования интереса к занятиям в бассейне. Игры отличались простотой, не требовали дополнительных объяснений, были понятны детям этого возраста. В основном на занятиях применялся игровой метод, это игры с погружением с головой в воду, с выполнением полного выдоха в воде, с прыжковыми упражнениями на месте, с выполнением упражнений «стрелочка». Так как детский бассейн позволяет проводить многие игры, как в спортивном зале — уже знакомые детям, то во время занятий были включены игры с мячом, «салки», «рыбаки и рыбки» и т. д.

Собственно имитационные и специальные обучающие техники кроль на спине упражнения постепенно включались в занятия увеличивая объем их выполнения и достигнув в апреле проплывания юными пловцами 12 бассейнов (12.5 метров).

Результатом эксперимента по обучению детей плаванию с освоения техники плавания кроль на спине стала сдача группой норм первой ступени комплекса ВФСК «ГТО» в большом бассейне. 8 детей, которые на протяжении учебного 2019 — 2020 года посещали занятия в бассейне успешно сдали норматив, проплыв 25 метров способом кроль на спине. 2 обучающихся из-за частых пропусков занятий по причине заболеваний нормативы не сдавали.

Вывод. Результаты исследования показали, что при внедрении модифицированной методики обучения плаванию с применением игрового и метода целостного упражнения возможно обучить детей дошкольного возраста начальным навыкам плавания. Результаты исследования помогут повысить значимость уроков плавания в бассейнах дошкольных образовательных учреждений для родителей воспитанников, так как открывает уникальную возможность дать ребенку дополнительный жизненно-необходимый навык в стенах образовательного учреждения.

Литература

1. Бальсевич В. К. *Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения*. СПб. : НИИФК, 2006. 319 с.
2. Карасев Д. Ю. *Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология*. 2013. №4 (15). С. 88-92.
3. *Основы психологии и педагогики развития дошкольников в системе непрерывного образования : коллективная научная монография / под ред. М. В. Бывшевой, А. Ю. Нагорновой*. Ульяновск : SIMJET, 2015. 106 с.
4. Шлейникова Г. В. *Формирование устойчивых спортивных интересов к занятиям плаванием у учащихся учебно-тренировочных групп : автореф. дис.... канд. пед. наук / Г. В. Шлейникова*. Москва, 2002. 25 с.

References

1. Bal'sevich V. K. *Tekhnologiya sportivnogo fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh shkol [Technology of sports physical education of students of secondary schools]. Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya i ozdorovleniya naseleniya [Innovative pedagogical technologies in the system of physical education and health improvement of the population]*. St. Petersburg, NIIFK Publ., 2006, 319 p.
2. Karasev D. Yu. . *Razvitie fizicheskikh i lichnostnykh kachestv doshkol'nikov sredstvami fizicheskoy kul'tury [Development of physical and personal qualities of preschoolers by means of physical culture]. Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: pedagogika, psikhologiya - Vector of science of Togliatti State University. Series: pedagogy, psychology, 2013, no. 4 (15), pp. 88-92.*
3. Byvsheva M. V. (ed.), Nagornova A. Yu. (ed.). *Osnovy psikhologii i pedagogiki razvitiya doshkol'nikov v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya [Fundamentals of psychology and pedagogy of preschoolers' development in the system of continuous education]*. Ulyanovsk, SIMJET Publ., 2015, 106 p.
4. Shleynikova G. V. *Formirovanie ustoychivyykh sportivnykh interesov k zanyatiyam plavaniem u uchashchikhsya uchebno-trenirovochnykh grupp. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Formation of sustainable sports interests in swimming among students of training groups. Author. diss. cand. ped. sci.]*. Moscow, 2002, 25 p.

УДК 796.011

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ****SOME ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS
AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA****Панферов Роман Геннадьевич***кандидат юридических наук, преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия***Panferov Roman Gennadyevich***Ph.D, teacher**department of physical training and sport**Oryol legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
named of V.V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. Содержание данной статьи раскрывает основы физической подготовки в образовательных учреждениях МВД РФ. В частности, акцентируется внимание на задачах и условиях проведения занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями.

Abstract. The content of this article reveals the basics of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. In particular, attention is focused on the tasks and conditions of conducting physical training classes with cadets and listeners.

Ключевые слова: физическая подготовка, образовательное учреждение, нормативная основа, курсант, психические качества.

Keywords: physical training, educational institution, normative basis, cadet, mental qualities.

Физическое воспитание является одним из составных элементов подготовки сотрудников ОВД к обеспечению грамотного выполнения своих служебных обязанностей по охране общественно порядка, общественной безопасности, защите жизни и здоровья окружающих граждан, личных интересов от противоправных посягательств. Поэтому, поступая на службу в образовательные учреждения МВД, курсанты и слушатели должны на теоретическом и практическом уровне ознакомиться с такой учебной дисциплиной как физическая подготовка. Систематическое изучение данной дисциплины позволяет сотрудникам овладеть физическими и психическими качествами в полном объеме, приспособиться к выполнению различных видов упражнений (силовые, беговые, растяжка, боевые приемы борьбы) различного уровня сложности.

С учетом того, что физическая подготовка одна из составляющих служебной подготовки сотрудников ОВД, имеет место обозначение нормативной базы, регулирующей организацию физической подготовки в подразделениях МВД. Итак, нормативную основу составляют: Конституция РФ, Федеральные законы (ФЗ «О полиции»), ведомственные нормативно-правовые акты (Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»), внутренние нормативно-правовые акты. Кроме данного перечня существуют инструкции, рабочий учебный план, рабочие учебные программы дисциплины «Физическая подготовка», которые изучаются курсантами и слушателями в процессе своего обучения в зависимости от специальности.

На данном этапе стоит перейти к рассмотрению задач физической подготовки. В разных источниках научной литературы можно встретить различные трактовки задач. В обобщенном виде задачи физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД можно представить следующим образом:

1. Формирование теоретических знаний в области организации физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел и навыков в ее проведении;

2. Формирование практических навыков и умений эффективного выполнения упражнений, направленных на развитие физических и психических качеств сотрудников;

3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;

4. Формирование навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, двигательных способностей, обеспечивающих личную и общественную безопасность не только в повседневной служебной деятельности, но и в экстремальных ситуациях, приводящих к травматизму или гибели;

5. Внедрение курсантов и слушателей в отдельные виды спорта, либо совершенствование их спортивного мастерства [1].

Вышеуказанный перечень не является исчерпывающим. Так, по мнению В. С. Кшевиной, можно добавить задачи:

- по оптимизации развития конкретного человека исходя из образа его жизнедеятельности для многолетнего поддержания своей профессиональной трудоспособности;

- по развитию моральных и нравственных качеств человека, его поведению в рамках общепринятых норм, развитию психомоторной функции.

В образовательных учреждениях МВД физическая подготовка разделяется на общую физическую подготовку и служебно-прикладные упражнения. Общая физическая подготовка заключается в выполнении упражнений, развивающих все физические качества. Например, занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. [2]

К служебно-прикладным упражнениям относятся боевые приемы борьбы, которые направлены на формирование психических качеств (воспитание смелости,

решительности, инициативы и находчивости) и обеспечение личной безопасности сотрудников.

Таким образом, рассматривая физическую подготовку в рамках учебной дисциплины, можно отметить комплекс занятий, направленных на развитие физических качеств (скорость, выносливость, гибкость и др.) и психических качеств (устойчивость, сдержанность, развитое мышление и др.). Физическая подготовка необходима сотрудникам ОВД в их служебной деятельности для обеспечения высокой работоспособности и достижение профессионализма.

Литература

1. Ким В. О. Физическое воспитание курсантов и слушателей системы МВД РФ // Евразийский юридический журнал. 2018. № 12. С. 350 – 351.

2. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 27-31.

References

1. Kim V. O. Fizicheskoe vospitanie kursantov i slushateley sistemy MVD RF [Physical education of cadets and listeners of the system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Evraziyskiy yuridicheskiy zhurnal - Eurasian Legal Journal*, 2018, no. 12, pp. 350-351.

2. Vorotnik A. N., Voynov P. N., Apal'kov A. V. Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami i metodami razvitiya vynoslivosti [Improving the physical fitness of university cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means and methods of endurance development]. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2014, no. 1, pp.27-31.

УДК 796.012.12

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE****Грядунев Егор Сергеевич**

студент

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Gryadunov Egor Sergeevich**

student

*Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia***Савкина Наталья Валентиновна**

старший преподаватель

*кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орел, Россия***Savkina Natalia Valentinovna**

senior lecturer

*department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev**Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие общая выносливость, ее показатели, факторы и методы развития.

Abstract. This article discusses the concept of general endurance, its indicators, factors and methods of development.

Ключевые слова: выносливость, двигательная активность, физическая нагрузка, интенсивность, тренировка.

Keywords: endurance, physical activity, physical activity, intensity, training.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств для каждого человека. Ее принято связывать со способностью относительно эффективно выполнять деятельность, игнорируя состояние утомления (временного снижения уровня работоспособности, вызываемого нагрузкой). При длительном выполнении работы для дальнейшего ее продолжения не обойтись безпреодоления индивидом усталости, препятствующей осуществлению деятельности. Чем длительнее промежуток выполнения работы, тем больше потребуются усилий и в большей степени будут снижаться качественные и количественные показатели. В итоге из-за переутомления осуществление работы станет невозможным. Известно, что способность избежать снижения эффективности из-за утомления и вероятность продолжить выполнение работы зависят от свойств организма и личностных качеств индивида. Поэтому выносливость можно определить как совокупность характеристик индивида, позво-

ляющих реализовать способность преодолевать утомление в процессе определенной деятельности.

Под физической выносливостью обычно понимают выносливость, которая проявляется в процессе двигательной деятельности.

По ряду общих и частных показателей, выбор которых осуществляется исходя из особенностей деятельности, можно судить о степени развития выносливости. Обязательным для измерения параметром будет являться время в течении которого совершается деятельность. Однако, в зависимости от целей это может быть либо время выполнения деятельности без снижения уровня эффективности или же предельно возможное время выполнения деятельности без учета качественных показателей.

Чаще всего, в качестве показателя выносливости выступают:

- Минимальное время преодоления заданной достаточно протяженной дистанции или общая протяженность дистанции, которую удастся преодолеть за отведенное время для упражнений циклического характера, направленных на преодоление расстояния.

- Суммарное число повторений за заданное время для серийно повторяемых упражнений ациклического и комбинированного характера.

- Степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени для сложноорганизованных форм двигательной деятельности [1, с. 231].

Помимо вышеуказанных показателей, для того чтобы сделать вывод о степени развития выносливости необходимо располагать данными о состоянии функциональных возможностей организма.

Выносливость, которая проявляется в различных формах двигательной деятельности будет зависеть от:

- Личностно-психологических факторов - мотивы и сила воли, которые отвечают за проявление выносливости в неблагоприятных условиях.

- Биоэнергетических факторов - функциональные возможности и объем энергетических ресурсов.

- Факторов генотипа и среды - влияют на развитие анаэробных способностей.

- Факторов функциональной устойчивости - они позволяют сохранить активность функциональных систем организма на определенном уровне.

- Факторов функциональной и биохимической экономизации - эта группа отвечает за эффективное расходование энергетических ресурсов организмом в процессе двигательной деятельности [2, с. 104-105].

Все эти факторы позволяют проявлять выносливость в любой двигательной деятельности, в которую включено активное функционирование всего организма. Однако, в зависимости от действия и условий, соотношение факторов между собой может варьироваться. Именно по этим соотношениям выносливость разделяют на общую и специальную.

При высоком уровне развития выносливости в определенном виде двигательной деятельности, человек, скорее всего, сможет показать такой же или другой

близкий уровень при условии, что последний будет напрямую зависеть от схожести видов деятельности. Однако, даже при рассмотрении координально различающихся видов деятельности, некоторая часть выносливости будет проявляться и в ней. Это явление называется переносом выносливости, что заставило задуматься о существовании неких общих факторов выносливости, что позднее было подтверждено исследователями. Однако, полученный ряд факторов, хоть и в разной мере, но составляют основы выносливости. Некоторые из этих факторов зависят от рода деятельности, однако далеко не все.

Следовательно, в широком смысле общая выносливость – это совокупность свойств организма, не зависящих от рода деятельности, которые входят в основу ее проявления. Однако, как такового проявления общей выносливости найти нельзя. Поэтому, некоторые рассматривают ее как общих компонент различных видов специальной выносливости.

Помимо выносливости в широком смысле существует еще и узкое определение. Под выносливостью в узком смысле понимают выносливость, проявляемую при длительном выполнении деятельности, связанной с работой всех групп мышц в режиме аэробного обмена [1, с. 233]. Этот тип выносливости зависит от общих аэробных возможностей организма. Он получил наибольшее распространение, так как и в жизни и в физическом труде большая часть деятельности протекает в аэробном режиме. Следовательно, развитие этого типа выносливости позитивно скажется на жизни и здоровье человека в целом. А помимо всего вышперечисленного, это способствует развитию различных специфических форм выносливости.

Однако, факторы выносливости непостоянны в течении жизни человека, так, например, наиболее быстро она возрастает в период до достижения лицом зрелого возраста. Так, в подростковом возрасте, своего максимального уровня достигает относительное максимальное потребление кислорода и активность кислородного обмена. Помимо этого, степень функциональных возможностей будет зависеть от уровня двигательной активности.

В возрасте 25-30 лет наблюдаются наибольшие показатели функциональных возможностей, от которых зависит уровень развития выносливости разных типов, поэтому именно в этом возрасте чаще всего демонстрируются высокие достижения в видах спорта, требующих предельных показателей. С наступлением 40 летнего возраста начинается регрессирование выносливости. Но это не должно заставлять людей смириться с этим. При определенных действиях этот процесс можно существенно замедлить. Многолетнее развитие выносливости позволяет в значительной мере оптимизировать ее развитие для полноценной жизнедеятельности и стабильного здоровья. Это позволяет избежать или хотя бы до какой-то степени минимизировать возрастной регресс.

Основной задачей для повышения уровня общей выносливости является развитие аэробных возможностей организма. Своего максимального уровня они достигают в зрелом возрасте, однако, уделять им внимание необходимо с детства, благодаря этому возможно существенно повысить общий уровень работоспособности организма. Развитие базового уровня выносливости обеспечивается обязательными программами физического воспитания. В дальнейшем необходимо разви-

вать те аспекты выносливости, которые соответствуют избранной специализации человека, а также поддерживать базовый уровень выносливости и минимизировать ее возрастной спад.

Для развития общей выносливости в практических занятиях используют физические упражнения и комплексы, которые удовлетворяют следующим характеристикам:

- активное функционирование всех или большей части крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы;
- умеренная, большая и переменная интенсивность работы [1, с. 242].

Эффективность упражнений, не имеющих вышеуказанные признаки, в некоторой мере способно помочь развитию общей выносливости, однако, не способны на достаточном уровне воздействовать на ее основные факторы и обеспечить перенос положительного эффекта на различные виды двигательной деятельности.

Чаще всего, для развития общей выносливости используют продолжительный бег, передвижение на лыжах или велосипеде, плавание и разнообразие других подобных видов двигательной активности.

Для комплексного воздействия на основные факторы общей выносливости могут использоваться различные упражнения, при условии их организации таким образом, что будут выполняться все условия для ее развития. Такими упражнениями могут служить ациклические и смешанные гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения, которые вполне подойдут для развития общей выносливости при большом количестве слитных повторений и увеличении моторной плотности одного занятия или другими методически оправданными способами. С этой целью активно применяют такую форму организации и проведения практического занятия как «круговая тренировка». Она имеет несколько вариаций, специализированных на развитие общей выносливости комплексного характера, включая в себя строго направленные физические упражнения, объединенные в одну комбинационную схему двигательной деятельности с достаточно большим объемом суммарной нагрузки, что позволяет эффективно воздействовать на основные факторы общей выносливости и способствовать ее переносу на другие виды деятельности. Аналогичным образом используют комплекс упражнений фитнес - аэробики, выполняемый в формате потока.

Для развития общей выносливости применяется большое количество разнообразных методов строго регламентированных упражнений, которые могут дополняться игровыми и соревновательными средствами.

Для развития аэробных возможностей организма с помощью езды на велосипеде, плавания, длительной ходьбы или бега примечают методы непрерывного выполнения упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивностью. Значительно реже, применяются методы повторно-интервального упражнения, которые в некоторых ситуациях могут оказаться даже более эффективными.

В основе абсолютно всех методов непрерывного выполнения упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивностью лежит длительное непре-

рывное воспроизведение двигательных действий, приводящее к активации на высоком уровне аэробного обмена. При этом методе уровень нагрузки может варьироваться в широком диапазоне и определяется исходя из определенных факторов (таблица 1).

Таблица 1

Факторы, определяющие уровень нагрузки,
при длительном непрерывном выполнении упражнений

| Наименование фактора | Характеристика | Количественные показатели | |
|----------------------------|--|--|---|
| Интенсивность нагрузки | Должна оставаться в пределах зон умеренной и большой относительной мощности физической работы. К примеру, для беговых упражнений скорость не должна превышать критическую, но при этом в достаточной степени активизировать аэробный обмен. | Для здоровых нетренированных людей скорость - 160-200 м/мин. | При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) должна варьироваться от 120-170 уд/мин в зависимости от уровня подготовленности человека. |
| | | Для тренированных - 250-300 м/мин. | |
| Продолжительность нагрузки | Может варьироваться от нескольких минут до нескольких десятков минут, то есть в максимальных значениях быть весьма значительной. | В начале она может быть не большой, но не менее 4-5 минут, так как при меньшем количестве времени дыхательные процессы не успевают развернуться в достаточной степени. | |
| | | По мере развития функциональных возможностей организма это время рекомендовано довести до нескольких десятков минут. | |

Методы повторного интервального упражнения для развития общей выносливости применяются обычно на более поздних этапах, когда организм уже достиг какого-то уровня натренированности. Самые высокие требования к возможностям организма предъявляет интервальная тренировка с жестко заданными интервалами отдыха. Наиболее важные характеристики методов повторных интервальных упражнений, изложены в таблице 2 [1, с. 247].

В последнее десятилетие появились современные методы круговой тренировки, направленные на развитие общей выносливости (слитная круговая тренировка и интервальная круговая тренировка).

В случае слитной круговой тренировки, которая проходит непрерывно при умеренной или большой интенсивности, упражнения для занятия подбираются так, чтобы воздействия на основные группы мышц осуществлялась последовательно, без перерывов и пауз.

Таблица 2

Наиболее важные характеристики методов повторных интервальных упражнений

| Вид характеристики метода | Описание | Количественные показатели |
|---|--|---|
| Интенсивность выполнения упражнений | Должна соответствовать надкритической скорости, которая, в свою очередь составляет 75-80% от максимальной. | У подготовленных в достаточной мере ЧСС варьируется в районе 120-180 уд/мин. Интенсивность упражнений в промежутке между рабочими фазами минимальна, при этом ЧСС должна быть примерно 120-140 к концу интервала. |
| Продолжительность выполнения упражнений | Должна находиться в пределах 1-2 мин, а отдыха несколько больше - до 3-4 мин | Численно, она определяется по ЧСС: к концу интервала она должна составлять 120-140 уд/мин. |
| Число повторений упражнений | Зависит от того, насколько человек способен придерживаться заданных параметров тренировки. | На практике обычно начинают с 3-4 повторов, а далее зависит от индивида. Так, спортсмены вполне могут довести число повторений до нескольких десятков. |

Время выполнения каждого круга определяется по результатам теста на максимум повторений, он же повторный максимум (ПМ). Численно, показатели нагрузки в большинстве случаев выбираются из 2-х вариантов:

- Время определяется исходя из соображения, что за отдельно взятое занятие можно было пройти весь круг от начала до конца без перерывов, повторив каждое упражнение в объеме 1/2 - 1/3 ПМ. При этом в дальнейшем идет увеличение количества повторений в круге, при этом стараясь не слишком сильно увеличивать время прохождения круга.

- Второй вариант идентичен первому, за исключением того, что для него подбираются более легкие упражнения, которые выполняются в более низком темпе, но с большим числом повторений и число прохождения круга изначально не меньше двух. В дальнейшем, идет уменьшение времени прохождения кругов, при сохранении числа повторений.

- Интервальная круговая тренировка проходит в формате субмаксимальной и переменной интенсивности физической работы. В нее входят упражнения, которые выполняются за короткое время с отягощением, размер которого определяется с расчетом сохранения достаточного темпа и возможности дальнейшего повторения. Как и в случае с слитной круговой тренировкой, численно отягощение можно определить двумя вариантами:

- Все упражнения, входящие в этот вид тренировки должны выполняться в значительном темпе серийно в течение примерно 35-40 с. С интервалами отдыха в районе 60 с., с числом кругов в начале от 1 до 2, при этом при 2-х кругах время отдыха между ними должно составлять примерно 3-5 мин. Через 3-4 недели необходимо увеличить количество кругов, при этом сохранив интервалы.

– Большая часть упражнений в круге выполняется с дополнительным отягощением, достигающим 50-70% от индивидуального максимума сериал, с расчетом 15-30 с. на серию и 90 на отдых. Полный круг повторяется 2-3 раза с интервалом 3-5 мин. По мере прогресса интервалы должны сокращаться. При этом, чем больше величина отягощений, тем эффективнее развиваются силовые компоненты общей выносливости. При этом размер отягощений может пересматриваться с развитием силовых качеств. Кроме этого, увеличиваться может также число повторений и темп движения [1, с. 251].

Выносливость основное физическое качество. Успех человека в различных сферах жизни, а также состояние его здоровья во многом зависит именно от уровня его развития. Для улучшения выносливости необходимо следовать определенным принципам, методам и методикам. Нельзя забывать о том, что длительные занятия способствуют перенапряжению нервной системы, дестабилизируют восприятие человека своей активности, не позволяют вовремя определить уровень нагрузки, что в свою очередь нанесет только вред организму.

Литература

1. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)* : учебник для институтов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп.* Москва : Академия, 2003. 481 с.

References

1. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoy kul'tury)* [Theory and methodology of physical culture (general foundations of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture)]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 543 p.

2. Kholodov Zh. K., Kuznetsov B. S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sports]. 2nd ed. Moscow, Academy Publ., 2003, 481 p.

УДК 796.011

**ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ СИСТЕМЫ МВД РФ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**EDUCATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

Кофанова Алина Андреевна

курсант

факультет подготовки следователей

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kofanova Alina Andreevna

cadet

faculty of training of investigators

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Научный руководитель

Панферов Роман Геннадьевич

кандидат юридических наук, преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Research Supervisor

Panferov Roman Gennadyevich

Ph.D, teacher

department of physical training and sport

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления совершенствования волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке и пути их реализации с учетом обеспечения практической направленности обучения в образовательных организациях МВД России.

Abstract. The article considers the main directions of improving volitional qualities of cadets of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in the classroom for physical training and ways of their implementation with a view to ensuring the practical orientation of training in educational institutions of the MIA of Russia.

Ключевые слова: волевые качества, курсанты МВД, физическая подготовка, специальные методические приемы.

Keywords: volitional qualities, cadets of the Ministry of Internal Affairs, physical training, special methodological techniques.

Физическая подготовка в органах внутренних дел играет огромную роль. Прежде всего, она воздействует на воспитание не только физических, но и морально-волевых качеств, которые необходимы сотрудникам полиции для осуществления профессиональной деятельности.

Волевая устойчивость сотрудников органов внутренних дел является одним из важнейших показателей подготовленности сотрудников к выполнению служебных задач. Именно физическая подготовка формирует основы характера и психологической устойчивости курсантов. Качества владения собой в конфликтных и любых других ситуациях закладывается на занятиях по физической подготовке [1].

Помимо этого, физическая подготовка включает в себя упражнения на силу, быстроту, выносливость, ловкость, благодаря которым складываются волевые качества курсантов. Она помогает совершенствовать умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в ситуациях и принимать наиболее эффективные решения.

С этой целью на практических занятиях по физической подготовке курсанты рассматривают, анализируют и разыгрывают опасные и трудноразрешимые ситуации, где необходимо проявить смелость и выдержку.

Стоит отметить, что данная волевая тренировка представляет собой неотъемлемую часть обучения курсантов [2]. Для этого на занятиях по физической подготовке они выполняют упражнения различной сложности, такие как, например, бег на короткие и длинные дистанции, гимнастика, преодоление полосы препятствий. К тому же курсанты изучают боевые приемы борьбы и некоторые из них занимаются различными видами единоборств, которые также формируют волевые качества, такие как целеустремленность, умение добиваться своих целей. Бег повышает работоспособность, улучшает работу внутренних органов, формирует самоконтроль и силу воли.

Во многом развитие волевых качеств у курсантов зависит от преподавателя и от того, каким образом построено само занятие. Ключевым моментом должно быть моделирование ситуаций, приближенных к естественным, с целью отработать тактику действий и сформировать у обучающихся навык быстрого реагирования. Они развивают умение взаимодействовать друг с другом, учат взаимовыручке, поддержке, что является важным аспектом профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел [3].

Особое место в воспитании волевых качеств курсантов и слушателей занимают специальные методические приемы. В зависимости от направленности можно разделить на три группы:

1. Приемы, которые непосредственно направлены на создание условий для проявления сотрудниками психологических качеств.
2. Методические приемы, имеющие целью создания у сотрудников сознательного отношения к служебным задачам.
3. Приемы, направленные на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением, тех или иных психологических качеств.

Именно поэтому для обеспечения высокого уровня развития не только физической, но и морально-психологической подготовленности сотрудников задачи

обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны. [4]

Кроме этого, поможет формированию различных волевых качеств использование соревновательного процесса при проведении занятий по физической подготовке. Благодаря чему курсанты будут проявлять быстроту, ловкость, будут стремиться всеми возможными способами превзойти соперника. Помимо этого, в процессе подобного занятия курсанты работают с максимальной отдачей, помогающей легче преодолевать в последующем большие физические нагрузки и быстрее переключаться с одного вида упражнения на другой.

Таким образом, воспитание волевых качеств курсантов МВД на занятиях по физической подготовке определяется:

- уровнем развития выносливости
- ловкости
- эмоциональной устойчивости
- быстроты мышления
- сообразительности.

Эти, а также многие другие качества имеют огромное значения для профессиональной деятельности. Ведь сотрудники органов внутренних дел обязаны быть профессионально подготовленными как в физическом плане, так и в морально-психологическом. Благодаря этому, курсанты смогут легко справляться с поставленными задачами и быстро адаптироваться к возникающей практической обстановке на службе.

Литература

1. Болотин А. Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 6(112). С. 75-78.
2. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 104 с.
3. Слюсарев А. В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 56. С. 25-28.
4. Решетова З. И. Роль ориентировочной деятельности в двигательном навыке // Вопросы психологии. 1956. № 1. С. 35-37.

References

1. Bolotin A. E. *Pedagogicheskaya model' formirovaniya gotovnosti kursantov vuzov MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti s ispol'zovaniem sredstv fizicheskoy podgotovki* [Pedagogical model of formation of readiness of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia for combat activities using means of physical training]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientific notes of the university named after P. F. Lesgaft*, 2014, no. 6 (112), pp. 75-78.
2. Chernikova O. A. *Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte* [Rivalry, risk, self-control in sports]. Moscow, *Physical education and sports Publ.*, 1980, 104 p.
3. Slyusarev A. V. *Vospitanie volevykh kachestv u kursantov MVD Rossii sredstvami*

fizicheskoy podgotovki [Education of strong-willed qualities among cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of physical training]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2012, no. 56, pp. 25-28.

4. Reshetova Z. I. Rol' orientirovochnoy deyatel'nosti v dvigatel'nom navyke [The role of indicative activity in motor skills]. *Voprosy psikhologii - Questions of psychology, 1956, no. 1, pp. 35-37.*

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ-МАРАФОНЦЕВ**THE MAIN PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES-MARATHON RUNNERS**

Галактионов Сергей Александрович

магистр

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Galaktionov Sergey Alexandrovich

master's degree

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., associate professor

Department of of theories and methods of physical culture and sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает физические качества спортсменов-марафонцев. Современный бег на марафонскую дистанцию предъявляет высокие требования к физическим качествам спортсмена. Физические качества марафонца развиваются посредством физических упражнений. Высокая степень подготовленности марафонца повышает его устойчивость к кислородному голоданию, более легкому преодолению дистанции.*

Abstract. *The article examines the physical qualities of marathon athletes. Modern marathon running places high demands on the physical qualities of an athlete. The physical qualities of a marathon runner are developed through physical exercise. A high degree of preparedness of a marathon runner increases his resistance to oxygen starvation, easier overcoming the distance.*

Ключевые слова: *спортсмен-марафонец, марафонский бег, физические качества, выносливость, бег.*

Keywords: *marathon athlete, marathon running, physical qualities, endurance, running.*

В настоящее время спорт развивается, спортивные результаты изменяются в сторону улучшения, изменяются рекорды и достижения практически во всех странах. В связи с растущим уровнем спортивных результатов, рациональным внедрением средств и методов в совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса, новых достижений научных разработок, в развитии качеств направленных на совершенствование науки спортивных тренировок и современных методов восстановления спортсменов, занимающихся бегом на вынос-

ливость, особе место занимает легкая атлетика. Особой популярностью в нашей стране и мире пользуется марафонский бег (бег на дистанцию 42 км 195 м).

Первое, что приходит на ум при определении основных качеств спортсменов-марафонцев, это выносливость.

Повышение уровня мастерства марафонца неразрывно связано с непрерывным улучшением его подготовки, развитием физических качеств.

Бег на дистанцию 42 км 195 м предъявляет высокие требования к здоровью спортсменов, к их физическим качествам и психическим возможностям.

Уровень подготовленности марафонцев, прежде всего, определяется набором необходимых физических качеств, психических и индивидуальных особенностей. У марафонцев, которые регулярно и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость.

Для показания высокого спортивного результата, необходимо достигнуть высокого уровня развития физических качеств. Уровень возможностей спортсмена-марафонца отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных, психологических и морфологических воздействий приобретенных в процессе тренировки. Чем сильнее развиты физические качества марафонца, тем выше его работоспособность.

Под физическими качествами следует понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей марафонца и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психологическими факторами, такими как степень развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические двигательные качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

К основным физическим качествам марафонца, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят: выносливость, силу, быстроту. К указанным физическим качествам необходимо добавить гибкость и ловкость, которые определяют качество выполнения некоторых видов физических упражнений.

Специфичность воздействия упражнений на организм марафонца можно понять, ознакомившись с их физиологической классификацией.

Вышеперечисленные качества важны для марафонца.

Выносливость – это способность выполнять работу заданной интенсивности в определенный период времени [1], то есть она проявляется в способности выполнять бег заданной интенсивности более трех часов, способность организма противостоять утомлению.

Выносливость довольно часто соизмеряют с работоспособностью человека. Основным фактор, который ограничивает и в то же время влияет на работоспособность – усталость [2].

Выносливость довольно часто соизмеряют с работоспособностью человека. Основным фактор, который ограничивает и в то же время влияет на работоспособность – усталость нервных центров и изменением в мышечной системе окислительно-восстановительной возможности.

Человек считается достаточно выносливым, если в процессе тренировки он не так быстро устает и продолжает выполнять ее в состоянии утомления.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике марафонца. Она отражает общий уровень работоспособности марафонца.

Выносливость – многофункциональное свойство марафонского организма значительное время и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно – сосудистой, дыхательной, а также ЦНС. Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

1) в продолжительности работы без признаков утомления на заданном уровне мощности;

2) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

При подготовке спортсмена-марафонца используют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, аэробная выносливость.

Другое определение общей выносливости понимается, как способность выполнять продолжительную работу с невысокой интенсивностью за счет аэробных источников энергообеспечения.

С точки зрения теории спорта общая выносливость - это способность марафонца длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

1) аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);

2) Аэробная нагрузка необходима для окислительно-восстановительной работы. В нее включается работа с невысокой интенсивностью.

3) степенью экономизации техники движений;

4) уровнем развития волевых качеств.

Функциональные возможности вегетативных систем организма будут высокими при выполнении, всех упражнений аэробной направленности. Именно поэтому выносливость к работе этой направленности имеет общий характер и ее называют общей выносливостью. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности. Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие выполнять специальные физические упражнения, а именно бег более двух часов.

Основной метод развития общей (аэробной) выносливости - длительный непрерывный бег. Основные средства использования этого метода – длительные кроссы бег, восстановительный кросс, продолжительностью более двух часов.

Повышение анаэробных возможностей бегунов-марафонцев осуществляется во 2 и 3 зонах интенсивности, т. к. на этой скорости и происходит соревновательный бег на марафонской дистанции.

Интенсивность тренировочных средств, выполняемых во 2 зоне, не должна превышать концентрацию лактата в крови 2 ммоль/л и выполняется при ЧСС не более 140 уд./мин. В этой зоне в основном используются равномерный и переменный методы тренировки.

Тренировочные средства при ЧСС 140-170 уд./мин. и концентрации лактата не выше 4 ммоль/л относятся к 3 зоне интенсивности и являются основными для бегунов-марафонцев, т. к. именно в этой зоне проходит соревновательный бег на марафонской дистанции. Здесь используется переменный, непрерывный и повторный методы тренировки, которые планируются в конце базового мезоцикла и в контрольно-подготовительном.

В предсоревновательном мезоцикле применяются тренировочные средства в 4 и 5 зонах интенсивности, способствующие развитию скелетных мышц ног, сердечно-сосудистой системы, совершенствованию центральных аэробных компонентов, специальной выносливости, анаэробных гликолитических и алактатных возможностей и увеличению МПК. Цель этого цикла - повышение адаптации психомоторной функции и емкости энергетического потенциала организма, а также в реализации ее в условиях соревновательной деятельности. Тренировочные средства в 4 и 5 зонах происходят при ЧСС 170–190 уд./мин. и уровне лактата в крови выше 4 ммоль/л (повторный бег, интервальный и контрольно-подготовительный).

Восстановительный бег следует выполнять на протяжении всего этапа подготовки методом равномерного непрерывного упражнения в 1-й зоне интенсивности при ЧСС 100–130 уд./мин. и уровне лактата в крови до 2 ммоль/л. Цель этого упражнения заключается в повышении восстановительных процессов организма после тяжелых и напряженных тренировок. Для проверки уровня подготовленности бегунов следует проводить контрольную тренировку в конце каждого мезоцикла периода специальной подготовки. Превышение запланированной интенсивности нагрузки в процессе подготовки приводит к повышению концентрации лактата, которое отрицательно влияет на уровень работоспособности и вызывает преждевременное утомление организма. Кроссы после интенсивных и тяжелых тренировок проводятся для более быстрого удаления образовавшегося лактата из мышц бегуна. Частое применение интенсивных нагрузок приводит к снижению аэробных способностей организма, поэтому чем выше интенсивность физической нагрузки, тем более длительное время необходимо для восстановления. В последнюю неделю периода специальной подготовки интенсивность снижается и все тренировки выполняются в 1 и 2 зонах интенсивности при ЧСС 110–130 уд./мин. В течение этой недели проводятся только две высокоинтенсивные тренировки с соревновательной скоростью [3].

Основными средствами развития специальной выносливости являются как

длительный непрерывный бег (темповой бег, фартлек, контрольный бег), так и бег с интервалами отдыха (методы интервальной тренировки, повторный бег).

В зависимости от интенсивности тренировки и выполняемых упражнений выносливость подразделяется на силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимается способность сохранять необходимый уровень проявления усилий (силы) до конца состязания или тренировочного задания.

В зависимости от режима тренировки мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость.

Статическая выносливость. Разновидность специальной выносливости, способность к продолжительному поддержанию позы или продолжительным статическим напряжениям.

Динамическая силовая выносливость обычно обуславливается числом повторений, какого - либо упражнения. С годами силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность сохранять необходимую скорость до конца состязания или тренировочного задания.

Для «базовой» подготовки марафонца логика тренировочного процесса остается прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи, тренировочный процесс должен все больше специализироваться.

Координационная выносливость характеризуется возможностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость - это способность марафонца эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его тренировки.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие - так как уровень ее развития зависит от многих факторов:

- Общей выносливости;
- Скоростных возможностей спортсмена; (быстроты и гибкости)
- Силовых качеств спортсмена;
- Техничко-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей органов и систем организма, особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно мышечного аппарата. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Чем больше выносливость, тем меньше интенсивность. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости в марафонском беге является бег [4].

Другое основное физическое качество спортсмена-марафонца это его сила, которая является одним из важнейших физических качеств в марафонском беге, поэтому ее развитию спортсмены уделяют много внимания и с особой осторожностью.

Метод развития силовой выносливости - это способность длительное время проявлять оптимальное мышечное усилие. От уровня развития силовой выносливости зависит успешность двигательной деятельности.

Силовая выносливость - сложное, комплексное физическое качество, определяется уровнем развития вегетативных систем, обеспечивающих кислородный режим, и состоянием нервно-мышечного аппарата.

Силовая выносливость марафонцев - это правильно организованные занятия по развитию силы, которые благотворно влияют на здоровье и физическое развитие. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками.

Другим основным качеством спортсмена-марафонца является быстрота. Она представляет собой способность марафонца в определенных конкретных условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель.

Эффективность спортивной подготовки в марафонском беге связана с важным свойством опорно – двигательного аппарата – гибкостью.

В профессиональной физической подготовке и в марафонском беге для выполнения движений с большой и предельной амплитудой необходима гибкость.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, скорость реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом расход энергии и, снижая работоспособность организма, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растяжку мышц и связок.

Процесс развития гибкости в марафонском беге индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

Отдельно необходимо отметить способность нервных центров поддерживать бег с соревновательной скоростью более двух часов. Данная способность является индивидуальным качеством марафонца, так как не каждый спортсмен способен стать марафонцем.

Таким образом, основными физическими качествами спортсменов-марафонцев являются: выносливость, сила, быстрота, также отдельного внимания заслуживает гибкость марафонцев. Физическая подготовка очень важна для марафонца. Занятия по развитию выносливости, силы, быстроты, гибкости обязательны во все периоды тренировки. Так как у марафонцев с низким уровнем физической подготовленности при преимущественном проявлении одного физического качества значительные требования предъявляются и к другим. Что бы показывать высокие результаты надо развивать все физические качества. Самым важным физическим качеством в марафонском беге является выносливость. Хорошая выносливость дает марафонцу найти в себе силы быстро бежать заключительный отрезок дистанции, когда силы кажутся на исходе. Чем лучше у марафонца развита выносливость, тем позже начинается общее утомление. Совершенствование физических качеств марафонца будет придавать ему уверенности в своих силах.

Литература

1. Прокофьева В. Н. Физиологическая характеристика мышечной деятельности. Москва : Олимпия Пресс, 2005. 12 с.
2. Развитие выносливости у студентов 1-3 курсов, занимающихся на специализации «Легкая атлетика»: практикум / сост. В. В. Захарова. Ульяновск : УлГТУ, 2016. 46 с.
3. Загузова С. А. Рациональное планирование тренировочного процесса бегунов-марафонцев высокой квалификации в специально-подготовительном периоде годичного цикла подготовки / С. А. Загузова, С. Ю. Туманова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21. № 5-6 (157-158). С. 85-91.
4. Ключко Л. И. Основные физические качества спортсменов, которые занимаются бегом на марафонскую дистанцию // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 1. С.79-82.

References

1. Prokof'eva V. N. Fiziologicheskaya kharakteristika myshechnoy deyatel'nosti [Physiological characteristics of muscle activity]. Moscow, Olympia Press Publ., 2005, 12 p.
2. Zakharova V. V. (comp.). Razvitie vynoslivosti u studentov 1-3 kursov, zanimayushchikhsya na spetsializatsii «Legkaya atletika» [Development of endurance in 1-3 year students, engaged in the specialization "Athletics"]. Ulyanovsk, UISTU Publ., 2016, 46 p.
3. Zaguzova S. A., Tumanova S. Yu. Ratsional'noe planirovanie trenirovochnogo protsessa begunov-marafontsev vysokoy kvalifikatsii v spetsial'no-podgotovitel'nom periode godichnogo tsikla podgotovki [Rational planning of the training process of highly qualified marathon runners in the special preparatory period of the annual training cycle]. Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki - Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities, 2016, t. 21, no. 5-6 (157-158), pp. 85-91.
4. Klochko L. I. Osnovnye fizicheskie kachestva sportsmenov, kotorye zanimayutsya begom na marafonskuyu distantsiyu [The main physical qualities of athletes who are engaged in running marathon distance]. Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports, 2009, no. 1, pp.79-82.

УДК 796.011.3

**ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРИВЛЕЧЕНИИ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

**TRAINING OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO ENSURE THEIR PHYSICAL SECURITY
WHEN INVOLVED IN COUNTER-TERRORISM OPERATIONS**

Гуняев Евгений Викторович

старший преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова*

г. Орел, Россия

Gunyaev Evgeny Viktorovich

senior lecturer

department of fire training and activities of the department of internal affairs

in special conditions

Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье затрагиваются вопросы обучения сотрудников правоохранительных органов перед убытием в служебную командировку в район проведения контртеррористической операции по тактико-специальной и огневой подготовке, с целью формирования знаний, умений и навыков по физической безопасности.

Abstract. The article deals with the issues of training law enforcement officers before leaving for a business trip to the area of a counter-terrorist operation in tactical, special and fire training, in order to form knowledge, skills and skills in physical security.

Ключевые слова: физическая безопасность, контртеррористическая операция, автомат, изготовка для стрельбы, смена магазина, снаряжение, средства бронезащиты, спецоперация, тактические действия.

Keywords: physical security, counterterrorism operation, automatic rifle, shooting range, magazine change, equipment, armor protection, special operation, tactical actions.

Под физической безопасностью сотрудника правоохранительных органов понимается система специальных защитных, тактических, психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение их жизни и здоровья в период осуществления функций по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, а также при проведении специальных и антитеррористических мероприятий.

Физическая безопасность сотрудника правоохранительных органов, при решении задач, как повседневной службы, так и в большей степени при участии в специальных операциях на территории Северо-Кавказского региона связана с пониманием следующих вопросов:

1. Каковы основные причины получения травм, ранений, гибели сотрудников?
2. Какие физические и психологические качества сотрудника являются приори-

ритетными для собственной физической безопасности?

3. Какими тактическими действиями, умениями, навыками должен владеть сотрудник для обеспечения собственной физической безопасности?

Получить ответы на данные вопросы и помочь в ликвидации профессиональных пробелов в сфере личной безопасности призвано профессиональное обучение на курсах по подготовке сотрудников, привлекаемых к проведению контртеррористической операции. Нет сомнений, что данное обучение является одним из важных факторов, способствующих успешному выполнению задач, которые ставятся перед сотрудниками правоохранительных органов, в условиях потенциальных угроз их личной физической безопасности, играет положительную роль в адаптации сотрудника к несению службы и выполнению служебно-боевых задач в Северо-Кавказском регионе, позволяет сократить отставание в тактической подготовке сотрудника, улучшить его навыки владения огнестрельным оружием и как следствие, повысить его уровень компетенции в области обеспечения собственной физической безопасности.

Во время прохождения данного обучения сотрудники закрепляют имеющиеся и получают новые знания по ряду учебных дисциплин: правовой подготовке, физической подготовке, первой помощи, специальной технике, специальной топографии, но особая роль отводится тактико-специальной подготовке и огневой подготовке. Выясняя причины гибели и ранений сотрудников при выполнении задач в условиях проведения контртеррористических операций, мы приходим к выводу, что им зачастую предшествовала потеря сотрудником бдительности и боевой настороженности, в следствии ряда факторов: усталость, недооценка оперативной ситуации, переоценка собственных возможностей, слабая психологическая готовность к выполнению задач в экстремальной ситуации, не умение предвидеть опасность и игнорирование ее очевидных признаков, слабая обученность действиям в ситуациях, связанных с риском для жизни, плохое владение оружием, игнорирование ношения средств бронезащиты, отсутствие навыков работы в команде.

С целью устранения данных негативных факторов оказывающих влияние на физическую безопасность сотрудника на занятиях по тактико-специальной подготовке, моделируются различные служебные ситуации, с внезапным усложнением оперативной обстановки, например: проверка документов на посту – нападение на сотрудника при проверке документов, проверка (досмотр) автомобиля и пассажиров транспортного средства – нападение на сотрудника в ходе проверки (досмотра) автомобиля и пассажиров, проведение адресной зачистки) – нападение в ходе проведения оперативно – поисковых мероприятий, совершение марша в пешем порядке и на автомашинах – попадание в засаду при совершении марша. Основная задача подобного моделирования условий несения службы состоит в создании различных стрессовых ситуации и поисках путей выхода из них с соблюдением требований к физической безопасности. При этом, не взирая на сложность выполнения повседневных задач сотрудника правопорядка (усталость и ограниченность свободы движений в виду ношения средств индивидуальной бронезащиты, психическое напряжение, высокая физическая интенсивность его деятельности) он должен быть постоянно готов к внезапному нападению угрожающему его здоровью и жизни [3,

с. 126].

Реализуя требования к физической безопасности сотрудника, на огневой подготовке, в свою очередь, отрабатываются различные ситуации огневого контакта, например:

- стрельба навскидку при внезапном появлении противника с различных направлений;
- стрельба из-за укрытий из различных изготовок;
- стрельба с «удобной» и «неудобной руки», стрельба с «удобного и неудобного плеча»;
- стрельба в группе (двойке, тройке);
- стрельба после перемещения по фронту и в глубину [1, с. 114];
- стрельба из окон, дверных проемов, амбразур;
- стрельба со сменой магазина пистолета и автомата;
- стрельба со сменой оружия.

При этом данные тактические действия должны выполняться в средствах индивидуальной бронезащиты и с соответствующими боевой задаче элементами экипировки (шлем, бронежилет, укомплектованный разгрузочный жилет, кобура) [2, с. 159]. Так же, обязательным компонентом обучения должна стать групповая работа, коллективное поражение целей и наоборот распределение огня внутри группы самими сотрудниками, при выполнении задач на стрелковых полигонах.

Кроме приобретения механических умений и навыков работы с оружием, в целях улучшения физической защищенности сотрудника, необходимо решать следующие внутренние, психологические проблемы, которые могут возникнуть у сотрудника при выполнении задач контртеррористической операции и угрожающие его физической безопасности:

- преодоление бессознательного страха стрельбы из огнестрельного оружия;
- преодоление боязни применения оружия в отношении человека (террориста, боевика, преступника).

В первом случае причиной страха является «тревожность стрелка» ожидающего раздражающие факторы, которыми сопровождается процесс выстрела: вспышка пламени, оглушительный звук и отдача. Тревожность стрелка выражается в таком негативном явлении как «ожидание выстрела»- стрелок может чрезмерно прищуривать глаз, которым производит прицеливание, моргать в момент стрельбы или до нее, отводить взгляд от точки прицеливания или непроизвольно закрывать глаза, в результате чего теряет контроль над прицельными приспособлениями, противником и оперативной ситуацией в целом, тем самым ставя под угрозу состояние своей физической безопасности. Кроме этого, желая поскорее избавиться от причины страха стрелок может допустить такую ошибку как «сдергивание» - быстрое, конвульсивное нажатие на спусковой крючок, в результате чего пуля летит ниже точки прицеливания [4, с. 207]. Помочь преодолеть «тревожность стрелка», научиться избегать указанных выше ошибок призваны проводимые на курсах занятия по огневой подготовке с использованием различных упражнений: «отметка выстрела», «провокация с учебным патроном», «провокация с боевым патроном» [5, с. 125]

и других.

Во втором случае, для преодоления психологического барьера применения оружия в отношении человека преподаватели в ходе проведения занятий подчеркивают значимость деятельности сотрудника для безопасности государства, приводят примеры из практической деятельности, демонстрируют видеоролики с нападением боевиков на гражданские объекты и объекты правоохранительных органов и вооруженных сил Российской Федерации для формирования надлежащей мотивации сотрудника правоохранительных органов, а также прибегают к помощи коллег из отдела морально-психологического обеспечения.

Подводя итог, хочется подчеркнуть актуальность обучения сотрудников перед убытием в Северо-Кавказский регион для выполнения антитеррористических задач, как дополнительной возможности получения новых и совершенствования имеющихся знаний по усилению их личной физической безопасности. Результатом такого обучения, должна стать уверенность сотрудников в своих силах, умениях, навыках при обращении с ручным боевым стрелковым оружием в любой ситуации оперативно-служебной деятельности; увеличение скорости принятия правильных тактических решений в быстро изменяющейся обстановке.

Литература

1. Губенков А. О. Обучение сотрудников внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организованные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 113-116.

2. Николаев С. А. Особенности подготовки сотрудников правоохранительных органов к ведению встречного огневого контакта с вооруженными преступниками в условиях слабой освещенности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. №4 (77). С. 158-160.

3. Савчук Н. А. Методика обучения стрельбе в условиях психологического воздействия // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач: сборник материалов регионального стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. С. 125-129.

4. Тиханович М. И. Психологическое восприятие стрельбы из огнестрельного оружия сотрудниками ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. №1 (70). С. 205-209.

5. Фроленков В.Н. Психологическая устойчивость стрелка // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова. 2020. С. 224-226.

References

1. Gubenkov A. O. Obuchenie sotrudnikov vnutrennikh del, ubyvayushchikh v sluzhebnyuyu komandirovku na territoriyu Severo-Kavkazskogo regiona, k deystviyam pri popadanii v zasady, organizovannye boevikami [Training of employees of internal affairs, departing on a business trip to the territory of the North Caucasus region, to actions when falling into ambushes

organized by militants]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2019, no. 1 (78), pp. 113-116.

2. Nikolaev S. A. *Osobennosti podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov k vedeniyu vstrechnogo ognevogo kontakta s vooruzhennymi prestupnikami v usloviyakh slaboy osveshchennosti [Features of training law enforcement officers to conduct counter-fire contact with armed criminals in low-light conditions]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2018, no. 4 (77), pp. 158-160.

3. Savchuk N. A. *[Methodology of shooting training in the conditions of psychological impact]*. *Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional table]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 125-129. (In Russia).

4. Tikhonovich M. I. *Psikhologicheskoe vospriyatie strel'by iz ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami GIBDD [Psychological perception of shooting from firearms by traffic police officers]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ.*, 2017, no. 1 (70), pp. 205-209.

5. Frolenkov V. N. *[Psychological stability of the shooter]*. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola [Improving the physical training of law enforcement officers: a collection of articles of the All-Russian round table]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 224-226.

УДК 378.018.43:796

**СОЗДАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИНТЕРАКТИВНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ****CREATION OF DIDACTIC INTERACTIVE MATERIALS FOR STUDENTS
OF PHYSICAL EDUCATION*****Пахамович Инна Александровна****кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия****Pakhamovich Inna Aleksandrovna****Ph.D., associate professor
department of theory and methodology of physical education and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia****Никитина Инесса Валерьевна****кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия****Nikitina Inessa Valeryevna****Ph.D., associate professor
department of theory and methodology of physical education and sport
Orel State University named after I.S.Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье представлен инструмент обучения студентов физкультурного направления небольшими порциями в дистанционном режиме работы.

Abstract. The article presents a tool for teaching students of physical education in small portions in remote mode.

Ключевые слова: студенты; проект; ценностно-смысловые ориентации; рабочий лист; дистанционное обучение

Keywords: student; project; value-semantic orientations; worksheet; distance learning

На сегодняшний день постоянно задаешь себе один и тот же вопрос: «Почему диалоговые тренажеры, короткие кейсы, квесты и т.д., так популярны в корпоративном обучении и массово не дошли до высшего образования?». Ответ оказывается кроется в практических тонкостях подготовки и работы с ними. Коронавирус COVID-19, останется в истории человечества. С одной стороны, он принес много страданий и горя, с другой подтолкнул преподавателей за короткое время осуществить перестройку на новый формат подачи учебного материала по многим дисциплинам профессионального профиля, обеспечивая культурную онлайн-коммуни-

кацию и автоматизацию своей профессиональной деятельности.

Но не все преподаватели готовы к эвристическому обучению. Во-первых, необходимо достаточно много времени для подготовки качественного, например, кейса. По опыту, только на разработку одного кейса уходит как минимум три дня, а на хорошую презентованную лекцию до пяти дней. В корпоративном секторе вся эта дополнительная работа оплачивается. Во-вторых, не каждый преподаватель готов тратить время и создавать такие творческие шедевры. Это просто нереально. В-третьих, создаются они на платных инструментах, да и запустить онлайн-курс в одиночку, просто невозможно. Роль и функции продюсера, эксперта, методиста, технического администратора, маркетолога и менеджера по продажам еще никто не отменял.

Однако время диктует переход на серьезные обучающие продукты, поскольку появляется больше образовательных возможностей.

Чтобы учебный год начался активнее в новом формате, по базовому блоку «Теория и методика обучения базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности» были коллективно разработаны интерактивные рабочие листы для студентов физкультурной направленности с заданиями различных видов и типов. Пробный вариант задействовал сервис «Личный кабинет» - сайт oreluniver.ru., и облачную платформу ZOOM.

Интерактивные рабочие листы – это не просто задания, которые составляют дальнейшую основу разработки проектов по готовым моделям обучения двигательным действиям (Пахамович, 2010: 89), а все то, что делает его интерактивным (рисунок 1).

Приведем один пример из дисциплины «Волейбол» (Никитина, 2008: 32).

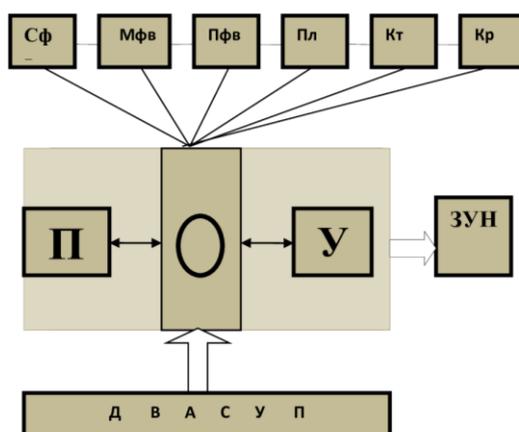


Рис. 1. Один возможный вариант модели обучения движениям в физическом воспитании на этапе формирования умения выполнять двигательное действие по общей схеме (по И.А. Пахамович, 2010): П – преподавание; У – учение; ЗУН – знания, умения, навыки; О – обучение; Сфв – средства физического воспитания; Мфв – методы физического воспитания; Пфв – принципы физического воспитания; Пл – планирование; Кт – контроль на технику; Кр – контроль на результат; ДВАСУП – общие закономерности обучения движениям (Д - двусторонний; В – взаимодействующий; А – активный; С – систематический; П – противоречивый).

Рабочий лист по обучению передаче мяча сверху двумя руками (волейбол)

Передача мяча двумя руками сверху (рисунок 2). В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы параллельны или одна несколько впереди.

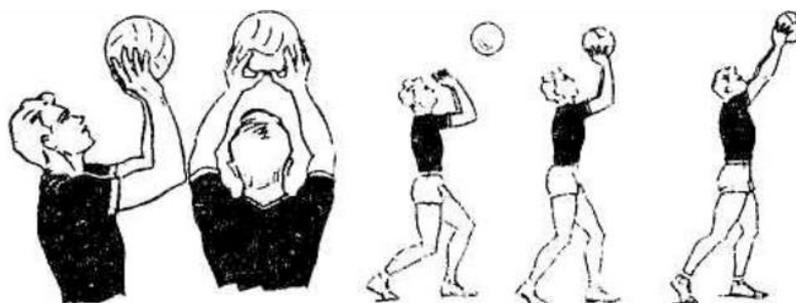


Рис. 2. Передача мяча двумя руками сверху.

Задание студентам для самостоятельной работы

Выбрать из предложенного списка физических упражнений те, что решают обучающую задачу и вписать номер упражнения в квадраты.

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

Обучающая задача 1. Разучить правильное расположения кистей и пальцев рук на мяче.

Список физических упражнений:

1. Мяч на полу перед занимающимся. Наложить кисти рук на мяч таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – сверху.
2. В парах: один игрок подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу сверху двумя руками партнеру. Партнер выполняет то же.
3. В и.п. для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз) проверяя положение пальцев и степень их напряжения.
4. Поднять с пола воображаемый мяч с принятием и.п. для передачи.
5. Мяч на полу. Поднять мяч с пола в исходное положение (и.п.) для передачи, сохраняя постановку рук и кистей на мяче. Обратит внимание на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами, на оптимальное их напряжение.

Вопросы для контроля и самоконтроля

В каждом рабочем листе студенты получают вопросы для контроля и самоконтроля, чтобы помочь им лучше разобраться в теме и запомнить самые важные моменты.

Много еще требует «докручивания» и «шлифовки», но, тем не менее, – это,

безусловно, учебный тренд. И как любой тренд, они вызывают споры, имеют своих сторонников и критиков. Жизнь VUCA–мире подтолкнула многих педагогов искать новые подходы в образовании, и в этой области намечалось много разного: бизнес-игры, геймификация, геймдизайн, игровые методы и т.п.

Так, например, ценностно-смысловые ориентации (ЦСО) являются образовательным инструментом для формирования у студентов личностных универсальных учебных действий (УДД) – стратегических, исследовательских, проектировочных, сценирующих, моделирующих, конструктивных, прогнозирующих. ЦСО – это создание общей картины учебной дисциплины.

Да, это практически революция в сложившейся системе высшего образования.

Перед нами новые возможности освоения интерактивной образовательной сети, и продукты нового обучения, адаптированные с 6 апреля 2020 года, обеспечивающие регуляцию промежуточной аттестации и задачу зачетов и экзаменов с применением электронного обучения и дистанционных технологий (ДОТ).

Функциональной единицей дидактического процесса в учебных процессах выбран смысловой информационный «шаг» и «акт» (учебные ориентации). «Шаг» рассматривался как процесс передачи учебных данных в миниатюре, а «акт» - замкнутый цикл с признаками, характеризующие деятельность учения.

Цель – построение инновационной информационно-образовательной среды по дисциплинам и культуры ее освоения в условиях дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Решаемые задачи:

1. Познакомить студентов с разными формами структурирования учебной информации и способами ее представления.
2. Помочь сформировать собственный стиль дидактического взаимодействия с преподавателем, работая дистанционно.
3. Представить в качестве выполненной самостоятельной работы свой первый творческий опыт.
4. Научить пользоваться рекомендательным списком бумажных и сетевых удаленных изданий.
5. Развивать самомотивацию и стремление познавать новое.
6. Прогнозировать приобретенные умения и навыки, полученные в ходе освоения дисциплин на использование их по написанию курсовых и дипломных работ.
7. Развивать коммуникативные способности путем использования дистанционных образовательных технологий (ДОТ).
8. Выполнять грамотно, с научной основой и своевременно самостоятельную работу по дисциплине.
9. Получать обратную связь и мотивировать студентов на дальнейшие применение навыков в своей профессиональной деятельности.
10. Воспитывать ответственное отношение к выполнению самостоятельной работы на дистанции.
11. Виртуально активизировать обучающихся, обеспечивая без барьерного учебного условия.

Таким образом, вы подготавливаете очень красиво оформленные рабочие листы, интерактивные ценностно-смысловые ориентации (ЦСО), проекты по обучению движениям на разных этапах их освоения, сервис которых постоянно пополняется. Можно как обменяться идеями, так и самому вдохновиться на создание своего рабочего листа, просматривая проекты других педагогов. В этом вам поможет отчет интересный сервис Wizer.me.

Преподаватель может зарегистрироваться сам, или разослать доступ для авторизации, может создать группу студентов и синхронизировать всю совместную работу.

Все, что нужно студенту – получить от преподавателя ссылку с рабочим листом или код для доступа.

В учебно-познавательном процессе этот инструмент вполне можно использовать при формирующем и итоговом оценивании знаний с рабочими листами и ценностно-смысловыми ориентациями (ЦСО) для тренировки умений и навыков студентов.

Литература

1. Пахамович И. А. *Физическая культура. Теоретические основы физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. А. Пахамович, А. Ф. Трубицин. – Орел : Орел ГТУ, 2010. – 216 с.*
2. Никитина И. В. *Технология обучения спортивным играм (на примере волейбола) / И. В. Никитина. – Орел : ОГУ, 2008. – 58 с.*

References

1. Pakhamovich I. A., Trubitsin A. F. *Fizicheskaya kul'tura. Teoreticheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya [Physical education. Theoretical foundations of physical education]. Orel, OrelGTU Publ., 2020, 216 p.*
2. Nikitina I. V. *Tekhnologiya obucheniya sportivnym igrām (na primere voleybola) [Technology of training sports games (on the example of volleyball)]. Orel, OSU Publ., 2008, 58 p.*

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ О ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
У СОТРУДНИКОВ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ,
С ПОМОЩЬЮ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ**

**TO THE QUESTION OF MAINTAINING PHYSICAL FITNESS
IN TRAFFIC POLICE OFFICERS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA,
BY PERFORMING EXERCISES WITH THEIR OWN WEIGHT**

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov

Orel, Russia

Хромова Елизавета Павловна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khromova Elizabeth Pavlovna

cadet

Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые способы поддержания должного уровня физической подготовленности у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, приведен комплекс упражнений с собственным весом, выполняя которые можно значительно развить физические качества и получить выносливое подтянутое тело, что актуально в настоящее время.

Abstract. The article discusses some ways to maintain the proper level of physical fitness of traffic police officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia, provides a set of exercises with their own weight, performing which can significantly develop physical qualities and get a hardy toned body, which is currently relevant.

Ключевые слова: сотрудник ДПС ГИБДД, физическая подготовка, физические качества, тренировка, физические упражнения, мышцы.

Keywords: traffic police officer, physical training, physical qualities, training, physical exercises, muscles.

Деятельность сотрудников ДПС ГИБДД МВД России в последние годы протекает в условиях сохранения сложной криминогенной обстановке в стране, жестокости

и агрессивности поведения правонарушителей на дороге. Сложность и ответственность задач, решаемых в таких условиях, определяет определенные требования к сотрудникам, к системам их обучения и подготовки, а также обуславливает наличие у них системы профессиональных знаний, навыков и умений, которые с одной стороны максимально приближены к реалиям практической деятельности, с другой – надежны и эффективны [1, с. 85].

Для поддержания правопорядка на дорогах страны и успешного противостояния правонарушителям требуется не только юридическая подготовка, но и готовность к ведению противоборства с правонарушителем, эффективное применение специальных средств и огнестрельного оружия. Служба в ДПС ГИБДД МВД России требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации.

В системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации физическая подготовка представлена самостоятельным разделом и играет ведущую роль. Практика показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий во многом зависит от уровня профессионально – прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

У сотрудников ДПС ГИБДД МВД России не всегда есть возможность посещать спортзал и заниматься с дополнительными весами по состоянию здоровья или другим причинам. При этом поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений необходимо каждому сотруднику. Если заниматься в тренажерном зале нет возможности и времени, то можно заниматься с собственным весом. Такие тренировки можно делать даже дома. Удобно, тем, что не понадобится никакой инвентарь, только немного времени и желание заниматься. К тому же упражнения со своим весом подойдут любому, независимо от уровня подготовки. Можно подобрать программу для каждой отдельной группы мышц или прорабатывать все в комплексе [1, с. 85].

Специалисты в области физической подготовки, отмечают: природой предусмотрено, что собственный вес всегда является оптимальным для нагрузок. Наши далекие предки много времени проводили за активными занятиями: охота, сбор плодов на деревьях, длительные переходы в поисках лучшего места для отдыха. Мышцы привыкли хорошо справляться с весом тела, а вот наращивание мускулатуры тренировками с большими весами – явление более новое и подходит оно далеко не всем. Особенно сотруднику, который не привык к активным занятиям, может быть непросто, сразу заниматься с отягощениями. Однако важно знать, что без дополнительных весов мышечную массу не увеличить [2, с. 110].

Если основные приоритеты сотрудника получить выносливое подтянутое тело с красивым рельефом, стать сильнее и здоровее, то можно постоянно заниматься дома или на улице, лишь периодически меняя программу тренировок. Вероятность получить травму при тренировках без инвентаря намного ниже, чем с весами, превосходящими свой вес.

Приведем примеры самых популярных упражнений.

Единственные тренажеры, которые могли бы пригодиться – это брусья, турник

или римский стул. Но и в этом случае нет необходимости идти в тренажерный зал, так как их можно найти на любой спортивной площадке. Всевозможные перекладины предоставляют огромное множество вариаций упражнений.

1. Турник.

Первое, что наводит на мысль при слове «турник» – конечно, подтягивания. Это нехитрое упражнение очень полезно для широчайших мышц спины. Чем шире хват, тем сильнее они нагружаются. При этом не важно, прямой он или обратный. Также во время подтягиваний работают бицепсы. Чтобы укрепить их еще больше, необходимо повиснуть на руках, согнутых в локтях на 45 градусов. Подтягивания, безусловно, эффективны, но даже обычный вис на прямых руках окажет хорошее воздействие на мускулатуру спины и предплечий. На турнике можно накачать и пресс, для этого необходимо поднимать и опускать ноги, вися на перекладине. Например, имитировать ими движения дворников автомобиля. Поднять прямые ноги и описывать ими полукруг справа-налево и в обратном направлении. Подобные упражнения больше задействуют нижнюю часть мышцы пресса. Для нагрузки на верхнюю можно, вися вниз головой, поднимать корпус. Однако такой вариант очень сложный и травмоопасный. Без должной подготовки практиковать его не стоит. К тому же обычные скручивания будут для проработки пресса ничуть не хуже.

Чтобы прокачать трицепсы и грудь, можно выполнять упражнение под названием выход силой. Нужно резко подтянуться и возвыситься над турником, опираясь на прямые руки.

2. Брусья.

На брусьях можно прокачать грудь, пресс, руки. Для рук превосходно подойдут сгибания разгибания. Нужно принять упор рук на брусьях, держать корпус прямо, поднимаясь вверх усилиями рук, будет нагружаться трицепс. А если чуть наклониться вперед, то будет нагружаться мышцы груди.

Для сотрудников, которые никогда не выполняли упражнения на брусьях можно выполнить упражнение: выход на брусья.

Встать перед брусьями, вдоль перекладин. Поставить руки на брусья. Прыжком выйди на прямые руки, полностью погасив раскачивание корпуса. Плавно спрыгнуть на землю, не сопровождая возвращение в исходное положение работой рук. Повторить несколько раз.

По мере роста сил необходимо стараться, как можно меньше прыгать и как можно больше включать в фазе подъема руки. Стоя в упоре на брусьях некоторое время – это хорошо напрягает трапеции.

Пресс можно тренировать двумя способами. Во-первых, делать скручивания вниз, лежа тазом на одном бруссе, а ноги зацепив под вторым. Во-вторых, поднимать ноги, держась за брусья. Можно как поднимать обе ноги одновременно, так и поочередно.

3. Гиперэкстензия.

Для спины очень хорошо подходит такое упражнение, как гиперэкстензия. Оно позволит укрепить выпрямляющую мышцу, что важно для здоровья позвоночника. Делать гиперэкстензию эффективно, как и лежа на животе, так и на специальном тренажере. Лежа на животе, нужно поднимать прямые руки и ноги вверх, удержи-

ваясь на секунду и опускаться. Можно также поднимать только руки и верх корпуса. Руки вытягиваются вперед или назад.

4. Стойка на руках.

Это непростое упражнение не только прекрасно прорабатывает мышцы плеч и рук. Оно также укрепляет вестибулярный аппарат. Чем дольше стоять, тем лучше. Но выполнять упражнение нужно осторожно, увеличивая время стойки постепенно. Первое время опираться на стенку, после освоения обходиться без опоры.

5. Присед.

Проработать, мышцы ягодиц и заднюю поверхность бедер проще всего приседая. Если обычные приседания будут выполняться легко, можно делать их на одной ноге, вторую вытянув вперед. Этот способ называется «пистолетик». Если быстро присесть много раз подряд, это будет также кардионагрузкой. Частота пульса сразу повысится. Встав в широкий присед и ставя поочередно ноги на носок, можно нагрузить икроножные мышцы. Их еще можно тренировать при помощи обычных подъемов на носки. Для большей эффективности делать на одной ноге, тянуть носок на себя, а пятку – вниз. Внимательно следить за своей техникой, чтобы не повредить колени. При наличии каких-либо проблем с ними лучше отказаться от приседаний [5, с. 84].

6. Отжимания.

Укреплять трицепсы, грудь и дельтовидные мышцы можно не только на брусьях, но и просто отжимаясь от пола. В зависимости от ширины рук менять нагрузку.

При широком положении рук, больше работают грудные мышцы, при узком – трицепсы. Угол локтей тоже имеет значение, можно менять его, чтоб усилить эффективность для определенных зон. А чтобы максимально охватить все группы мышц, нужно опускать голову вниз.

7. Упражнения на пресс.

Скручивания; подъемы ног и корпуса; статичное напряжение, в том числе планка; берпи; наклоны из планки и бег в ней – вот лишь малая часть упражнений, которые можно выполнять для пресса прямо на полу.

Необходимо комбинировать кардио, силовые и статичные упражнения для того, чтобы максимально укрепить мышцы пресса.

8. Статика.

Самым известным статичным упражнением является планка, которая позволяет укрепить практически все мышцы тела. В первую очередь мускулатуру кора за счет того, что приходится стабилизировать свое положение, напрягая мышцы. Но и помимо планки можно отдельно подвергать мышцы рук, ног или пресса статичному напряжению, тем самым укрепляя их. Чем дольше удерживать напряжение, тем лучше.

Так как при выполнении вышеуказанных упражнений нет дополнительных весов, которые можно увеличивать, усилить эффект упражнений можно двумя способами. Первый – это сделать больше повторов, кругов каждого упражнения. Второй – добавить так называемый «взрывной» эффект. Он подразумевает, что, выполняя повтор, в последний момент необходимо делать самое большое усилие.

Например, отжимаясь, отрывать ладони от земли, делать с хлопком; приседая – выпрыгивать [3, с. 100; 4, с. 140].

Чтобы составить программу занятий, можно обратиться к специалисту или посмотреть в интернете. Заниматься можно три-пять раз в неделю, но между этими днями обязательно чередовать дни отдыха. Некоторые легкие упражнения можно делать ежедневно как утреннюю зарядку. Например, висы, статику или упражнения для спины.

Если на занятиях прорабатываются только одна группа мышц, то необходимо заниматься чаще, если включается в тренировку упражнения на все тело, заниматься нужно реже, чтобы мышцы успевали восстановиться. Упражнения на пресс лучше делать в конце занятия, и не каждый день, его мышцы и так работают во многих упражнениях. Количество повторов и кругов зависит от выносливости занимающегося. Для слабо подготовленных сотрудников нужно делать один-два круга, постепенно увеличивая до четырех-пяти [6, с. 7].

Заниматься дома без дополнительного веса во многом проще и удобнее. При таких занятиях необходимо постоянно мотивировать себя, чтобы не останавливаться на достигнутом и увеличивать прогресс.

Таким образом, физическая подготовка располагает различным арсеналом упражнений с собственным весом, выполнение которых имеет большое значение для поддержания физической подготовленности и успешного выполнения служебных обязанностей в подразделениях ДПС ГИБДД МВД России

Литература

1. Баркалов С. Н., Ткаченко А. И. Специфика служебной деятельности как фактор интенсификации физической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы // *Проблемы правоохранительной деятельности*. 2017. № 2. С. 84-88.
2. Герасимов И. В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению контрольных упражнений на быстроту и ловкость // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2017. № 3 (72). С. 107-111.
3. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД // *Научное мнение*. 2017. № 1. С. 97-102.
4. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова*. 2017. № 2 (71). С. 139-141.
5. Кузнецов М. Б. Основные причины и профилактика травматизма в процессе занятий физической подготовкой в образовательных организациях системы МВД России // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции*. В 2 т. Т. 2. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 82-86.
6. Алдошин А. В. Динамика развития физических качеств в процессе обучения курсантов в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и сту-*

дентов: сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 6-9.

References

1. Barkalov S. N., Tkachenko A. I. *Spetsifika sluzhebnoy deyatel'nosti kak faktor intensivatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov dorozhno-patruľ'noy sluzhby* [Specificity of official activity as a factor of intensification of physical training of employees of the road patrol service]. *Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti - Problems of law enforcement activity*, 2017, no. 2, pp. 84-88.

2. Gerasimov I. V. *Metodika podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del k vypolneniyu kontrol'nykh uprazhneniy na bystrotu i lovkost'* [Methods of training employees of internal affairs bodies to perform control exercises for speed and dexterity]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2017, no. 3 (72), pp. 107-111.

3. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. *Osobennosti razvitiya fizicheskikh kachestv kursantov, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii po profilyu GIBDD* [Features of the development of physical qualities of cadets studying in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia according to the profile of the traffic police]. *Nauchnoe mnenie - Scientific opinion*, 2017, no. 1, pp. 97-102.

4. Mos'kin S. A. *Vozdeystvie fizicheskikh uprazhneniy na sostoyanie psikhicheskikh kachestv kursantov vuzov MVD Rossii* [Impact of physical exercises on the state of mental qualities of cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2017, no. 2 (71), pp. 139-141.

5. Kuznetsov M. B. [Underlying causes and prevention of traumatism in the process of physical training in educational institutions of the MIA of Russia]. *Podgotovka kadrov dlya silovykh struktur: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii. V 2 t. T. 2* [Training for law enforcement agencies: contemporary trends and educational technology. Proceedings of all-Russian scientific-methodical conference. In 2 vols. Vol. 2]. Irkutsk, VSI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 82-86. (In Russia).

6. Aldoshin A. V. [Dynamics of the development of physical qualities in the process of training cadets in the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov. Sbornik statey* [Actual problems of physical culture and sports of cadets, students and students. Collection of articles]. Orel, Orui Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015, pp. 6-9. (In Russia).

УДК 342.951

**НЕСТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ
ПОДГОТОВКЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКА ОВД**

**NON-STANDARD METHODS AND FORMS OF FIRE TRAINING TRAINING
AS A PERSONAL SAFETY ELEMENT OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubenkov Andrey Olegovich

PhD

department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Дурнев Алексей Иванович

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Durnev Alexey Ivanovich

department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассказывается о нестандартных формах и методах проведения занятий по дисциплине «огневая подготовка», с помощью которых можно повысить интерес к стрельбе среди обучающихся, а также более эффективно сформировать профессиональные компетенции.

Abstract. This article describes non-standard forms and methods of conducting classes in the discipline of «fire training», with the help of which it is possible to increase interest in shooting among students, as well as more effectively form professional competencies.

Ключевые слова: огневая подготовка, стрелковый боевой тип, тренажеры, макет транспортного средства

Keywords: re training, shooting range, simulators, vehicle layout

В настоящее время широкое применение в образовательном процессе находят современные технологии. Практически во все виды преподавательской деятельности стараются внедрять достижения научно-технического прогресса. Не отстает в использовании новейших достижений науки и образовательный процесс подготовки будущих сотрудников ОВД.

В образовательные организации системы МВД России будущий сотрудник

полиции поступает, в большинстве случаев, в возрасте 17-18 лет. Именно в это время новобранцы впервые знакомятся с оружием, овладевают навыками стрельбы. Именно данная возрастная категория проявляет неподдельный интерес к компьютерным играм, как средству досуга. «Игровой мир» представлен множеством различных жанров, но преобладающее большинство отводится к стрелковым симуляторам. Именно поэтому, достаточно перспективным видится использование компьютерных технологий в обучении огневой подготовке.

В соответствии с приказом МВД России от 05.05.2018 N 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» и приказом МВД России от 23.11.2017 № 880 «Об утверждении Наставления по организации огневой подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», обучение огневой подготовке начинается с изучения теоретических положений, таких как меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, основы баллистики, тактико-технические характеристики и конструктивные особенности различных видов оружия. Допускается курсант к оружию, только после подтверждения своих знаний по вышеперечисленным разделам, посредством сдачи зачетов [1].

Однако, теоретические знания по огневой подготовке не обеспечивают получение практических навыков, что обуславливает возникновения типичных ошибок, самой распространенной из которых является страх выстрела. Причиной боязни выстрела кроется в разной степени из-за сильной отдачи, громкого шума, осознании, что в руках находится предмет повышенной опытности и т.д. Все эти факторы оказывают крайне негативное влияние не только на состояние обучающегося, но и на эффективность стрельбы [2].

Именно поэтому, на наш взгляд, более выигрышным представляется вариант использования в учебном процессе компьютерных технологий и различных симуляторов стрельбы, так как при их применения можно постепенно сформировать психологическую готовность стрелка и нивелировать его фобию, в какой-то степени так ему будет легче преодолеть свой страх. Несомненно, к положительным сторонам использование цифрового оборудования можно отнести и то, что компьютерное моделирование ситуации приближенной к реальной, выглядит гораздо реалистичней, чем при использовании других технологий. К тому же, IP-симуляции позволяют отрабатывать ситуации с применением оружия, которые, из-за соображений безопасности, невозможно, реализовывать в боевом тире.

Так, в последнее время все активнее для воссоздания оперативно-служебных ситуаций в некоторых спецподразделениях силовых структур на занятиях по огневой и тактико-специальной подготовке используются VR-технологии. Использование VR-очков и синхронизированных с ними манипуляторов в виде огнестрельного оружия или специальных средств, помимо возможности полного погружения в другую «среду» имеет множество других преимуществ, среди которых:

1. Экономичность и компактность. Приобретение и обслуживание стационарных тренажеров достаточно затратно, также зачастую они являются достаточно громоздкими, а это означает, что для их использования необходимо просторное помещение. Очки виртуальной реальности же, относительно недорогие, а также не

требуют много места для их использования, занятия с помощью них можно проводить не только в тире, но и в классах, и на открытых площадках.

2. Безопасность. Существенный плюс особенно при проведении занятий с лицами, только осваивающими навыки стрельбы. В очках виртуальной реальности, при применении учебного оружия, риск получения травм сведен к минимуму, так как непосредственно боевые боеприпасы не раздаются, а цель поражается при помощи специальных датчиков, установленных в учебном оружии.

3. Фокусировка и наглядность. При производстве обычных учебных стрельб в целях соблюдения мер безопасности достаточно затруднительно тренировка упражнений, связанных с переносом огня по фронту, с перемещением самого стрелка. С помощью же виртуальной реальности данная проблема легко устранима, за счет возможности видеть окружающую обстановку на 360 градусов, стрелок может спокойно перемещаться, переносить огонь и постоянно менять свою позицию.

Также, достаточно важным преимуществом использования виртуальной реальности является то, что при помощи специальной программы можно смоделировать и загрузить для отработки практически любую ситуацию.

К сожалению, в настоящее время, такие технологии, пока еще не могут полностью исключить применение классических форм и методов подготовки стрелка, эффективное использование IP-технологий для освоения учебной программы по огневой подготовке находится в диапазоне 20-30 % от всего курса обучения.

Таким образом, применение виртуальной реальности в процессе обучения огневой подготовки, нам видится достаточно перспективным направлением, но на данный момент еще «сырым». Однако, стремительное развитие IP-технологий, несомненно, выявит большее количество преимуществ и различных функций, которые сделают процесс обучения более эффективным и привнесут дополнительный интерес к данной дисциплине среди обучающихся.

Наиболее оптимальным, на наш взгляд, учебный процесс по огневой подготовке должен строиться на комбинировании уже зарекомендовавших себя с положительной стороны классических методик с современными достижениями IP-технологий.

Так, в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова для реализации профильного обучения по дисциплине огневая подготовка задействован макет транспортного средства «Оперативник-1» с боевым интерактивным стрелковым тиром «Витязь».

Макет транспортного средства «Оперативник-1» предназначен для имитации движения транспортного средства. Динамическая платформа обеспечивает крен и тангаж в диапазоне ± 15 градусов и иные условия движения автомобиля. Макет оборудован светозвуковыми приборами, соответствующими устанавливаемым в служебные автомобили. Все это дает возможность имитировать ощущения, которые испытывает человек находящийся в автомобиле [3].

В свою очередь, боевой интерактивный стрелковый тир – сложная интерактивная система. При помощи проекционного оборудования на сенсорную панель выводится изображение с компьютера. Программное обеспечение, установленное на компьютере, создает трехмерное виртуальное пространство стрелкового тира,

а также различные интерактивные видео и 3D упражнения [4].

Сенсорная панель экрана регистрирует попадания пуль или лазерного луча и в реальном времени отображает реакцию в графической обработке – отметки на мишенях, следы попаданий на стенах и других объектах. Конструкция экрана обеспечена поглощающим резиновым покрытием, полностью исключающим рикошет и разброс осколков пуль. Фиксирующий компонент системы - металлический пуленепробиваемый сенсорный экран, оборудованный датчиками и электронно-вычислительным блоком [5].

Описанные выше технические средства, совместно используемые в образовательном процессе по дисциплине «Огневая подготовка», позволяют комплексно реализовать подход к процессу формирования специфических знаний, умений и навыков. Компоненты предлагаемого взаимодействия двух специальных тренажеров формируют среду близкую к реальной обстановке применения боевого оружия сотрудниками в ситуациях несения службы.

Литература

1. Гуняев Е. В. Особенности обучения ведению огневого контакта сотрудниками ОВД, привлекаемыми к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Внутриведомственного круглого стола. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 21-25.

2. Савчук Н. А. Особенности огневой подготовки сотрудников ОВД в образовательных организациях МВД России // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 107-110.

3. Николаев С. А. Роль и место применения техники интуитивной стрельбы в профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения: состояние, проблемы, пути совершенствования. 2020. № 1 (3). С. 321-324.

4. Савчук Н. А. Применение новых методик обучения стрельбе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020. С. 183-186.

5. Савчук Н. А. Некоторые аспекты применения огнестрельного оружия сотрудниками органов внутренних дел // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 154-156.

References

1. Gunyaev E. V. [Features of training in the conduct of fire contact by police officers involved in the counter-terrorist operation in the North Caucasus region]. Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vnutrivedomstvennogo kruglogo stola [Improvement of fire and tactical-special

training of law enforcement officers. Collection of materials of the intradepartmental round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 21-25. (In Russia).

2. Savchuk N. A. *[Features of fire training of police officers in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring the personal safety of law enforcement officers when performing operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 107-110. (In Russia).*

3. Nikolaev S. A. *Rol' i mesto primeneniya tekhniki intuitivnoy strel'by v professional'noy deyatel'nosti sotrudnikov GIBDD [The role and place of application of intuitive shooting techniques in the professional activities of traffic police officers]. Upravlenie deyatel'nost'yu po obespecheniyu bezopasnosti dorozhnogo dvizheniya: sostoyanie, problemy, puti sovershenstvovaniya - Management of activities to ensure road safety: state, problems, ways of improvement, 2020, no. 1 (3), pp. 321-324.*

4. Savchuk N. A. *[Application of new methods of training in shooting cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola - Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2020, pp. 183-186. (In Russia).*

5. Savchuk N. A. *Nekotorye aspekty primeneniya ognestrel'nogo oruzhiya sotrudnikami organov vnutrennikh del [Some aspects of the use of firearms by employees of the internal affairs bodies]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 6 (42), pp. 154-156.*

УДК 378.016:796(091)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ТЕКСТА
С СОПРОВОЖДЕНИЕМ «УЧЕБНОГО РИСУНКА»
В ЖАНРЕ ОБЪЕКТИВНОГО ЭССЕ В ПРЕПОДАВАНИИ
«ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**USE OF ELECTRONIC TEXT WITH THE «TRAINING FIGURE»
IN THE GENRE OF OBJECTIVE ESSAY
IN THE TEACHING «HISTORY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

Пахамович Инна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

г. Орел, Россия

Pakhamovich Inna Aleksandrovna

PhD., associate professor

Department «Theory and methodology of physical education and sport»

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В статье представлен инструмент обучения студентов физкультурного направления в дистанционном режиме.

Abstract. The article presents a tool for teaching students of physical education in distance mode.

Ключевые слова: студент; самостоятельная работа; дистанционное обучение; эссе.

Keywords: student, independent work, distance learning, essay

Осуществляя учебную деятельность в преимущественно дистанционном режиме работы согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (МИНОБРНАУКИ РОССИИ) от 8 мая 2020 г. № 648 г. Москва. Руководствуясь положением ОГУ 91-01- 01- 2017 «О порядке формирования фонда оценочных средств по дисциплине (модулю), практике (новая редакция) от 07.09.2017 г. Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», за короткое время была осуществлена перестройка на новый формат подачи учебного материала по курсу «История физической культуры и спорта», обеспечивая культурную онлайн-коммуникацию и автоматизацию своей профессиональной деятельности.

Для тех преподавателей, кто эпизодически использовал дистанционные образовательные технологии (ДОТ), работа оказалась непривычной и довольно сложной.

Однако, в процессе взаимосвязи со студентами на облачной платформе ZOOM, было подмечено, что самостоятельная работа с учебником в его первоизданном виде

в условиях перенасыщенности информационной среды оказалась наиболее эффективной и потребовала нестандартного подхода, хотя обычная традиционная организация самостоятельной работы в аудитории с обычным учебником, рекомендованным учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры, губительна и бессмысленная.

Ученые выявили, что любой читающий печатные слова на бумаге воспринимает как некоторые знаки – символы.

Однако для педагога главное, чтобы был понят смысл обучающейся стороной. Этой проблемой на сегодняшний день занимается наука – семиотика, которая исследует способы передачи и восприятия информации, знаки и знаковые системы, используемые в человеческом обществе.

Современный компетентностный подход в обучении ставит новые задачи в построении учебно-воспитательного процесса: не «чему учить», а как «учить».

Эта проблема наиболее актуальна, когда приходится сталкиваться со студентами первого курса. Перед преподавателем стоит задача дальнейшего развития компетентной личности, сформировать комплекс умений, навыков и связанных с ними знаний в сфере работы с информацией на дальнейшую перспективу (написание курсовых и дипломных работ, разработка проектов- программ по обучению двигательным действиям с современными потребностями, оформление педагогической практики, моделирование и мн. др.). Студент должен найти и оценить такие факты, явления, события, которые имели существенные последствия, внесли в развитие физической культуры новое, важное, овладеть методами поиска исторических ценностей, структурировать, свертывать, предоставлять содержательную сторону информации в различных формах.

Дисциплина «История физической культуры», являясь составной частью истории культуры общества, за время своего существования накопила богатый, интересный и увлекательный объем информации, наглядно рассматривающий проблему появления в жизни цивилизованного человеческого общества своеобразной культуры физической.

С этой целью, опираясь на исторические факты, зафиксированные в дошедших до нас в бумажных источниках и труды ученых педагогических, исторических и других наук, была выбрана одна их форм работы с текстом (изучающее чтение), базируясь на школьных навыках.

Как известно, существует несколько приемов чтения текста.

Просматриваемое чтение (цель – создание самого общего представления о содержании текста, конечным результатом которого выступает решение читать или не читать).

Ознакомительное чтение (цель – извлечение основной информации, ее достаточность и решение перечитать или преступить к анализу).

Изучающее чтение (цель – проникновение в смысл текста при помощи анализа и понимание всех его уровней восприятия (фактуальный, концептуальный и подтекстовый).

Учебная работа проводилась в «Личном кабинете» - сайт oreluniver.ru. и на

облачной платформе ZOOM.

Функциональной единицей дидактического процесса курсе «История физической культуры и спорта» выбран смысловой информационный «шаг» и «акт» (ценностно-смысловые ориентации). «Шаг» рассматривался как процесс передачи учебных данных в миниатюре, а «акт» - замкнутый цикл с признаками, характеризующие деятельность учения, ценность – с позиции общей культуры.

Цель – построение инновационной информационно-образовательной среды по дисциплине «История физической культуры и спорта» и культуры ее освоения в условиях дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Решаемые задачи:

1. Исторически ознакомить студентов первого курса с историческими ценностями мирового масштаба физической культуры и физического воспитания (педагогика, педагогическая система, педагогическая деятельность, формы, средства, методы, факты и системы физического воспитания и спорта, двигательная активность и многие другие).

2. Познакомить студентов с разными формами структурирования учебной информации и способами ее представления.

3. Помочь сформировать собственный стиль дидактического взаимодействия с преподавателем, работая дистанционно.

4. Представить в качестве выполненной самостоятельной работы свой первый творческий опыт.

5. Научить пользоваться рекомендательным списком бумажных и сетевых удаленных изданий.

6. Развивать самомотивацию и стремление познавать новое.

7. Прогнозировать приобретенные умения и навыки, полученные в ходе освоения дисциплины «История физической культуры и спорта» на использование их по написанию курсовых и дипломных работ.

8. Развивать коммуникативные способности путем использования дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

9. Выполнять грамотно, с научной основой и своевременно самостоятельную работу по дисциплине.

10. Получать обратную связь и мотивировать студентов на дальнейшие применение навыков в своей профессиональной деятельности.

11. Воспитывать ответственное отношение к выполнению самостоятельной работы на дистанции.

12. Виртуально вовлекать обучающихся, преодолевая эффект «невидимой стены» и делая их активными.

В структуре деятельности преподавателя выделены этапы, существенно различающиеся характером деятельности студентов, источником и способом достижения конечного результата.

I этап. Знакомство с дидактической неформальной (по истинности новой) формой построения знаний на удаленном расстоянии с применением ценностно-смысловых ориентаций (ЦСО), «учебных рисунков» и методической культурой оформления самостоятельных работ с научной основой.

II этап. Использование педагогического правила – «от простого к сложному». Теория и технология контекстного образования (идея английского педагога и философа XVII в. Джон Локка (1632-1704) – основной мировоззренческий аспект его педагогической теории). Предлагается, например, выполнить задание по теме «Элементарная физическая культура коллективного характера в ранний период становления человечества (период палеолита – древний каменный век), заполнив таблицу, которая оценивается оценкой «удовлетворительно», вспомнив, или заново освоив приемы работы с учебным текстом, с дополнительной научной основой, фиксируя индивидуальные затруднения.

III этап. Выполнение задания по этой же теме оцениваемое на оценку «хорошо» по принципу «постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий» [Матвеев, 1991:101], предусматривает планомерное повышение учебной активности, увеличение объема научной информации, обеспечивая педагогическое воздействие на обучающихся по мере роста их собственных знаний, умений и навыков, фиксируя индивидуальные затруднения.

IV этап. Самостоятельная работа по образцу на оценку «отлично», требует соблюдать конструирование теоретического материала в следующем порядке (кратко указать общую характеристику указанного периода; перечислить основные элементы проявления физической культуры; приложить «учебный рисунок» по выбору самим студентом сценностной основой; формулировка вывода). Лучшими иллюстрациями считаются не только те, которые используются в учебниках с глубоким внутренним содержанием и богатым визуальным рядом исторических образов, но и рекомендованные преподавателем. Допустима довольно непредсказуемая и неожиданная для преподавателя иллюстрация. Ссылки на литературные источники обязательны. В скобках указывается номер первоисточника и страница (например, [1, с.18] или [1, с.13-17]). Намеренное дальнейшее суживание темы, может привести к творческому ступору у студентов.

V этап. Верстка (расположить теоретическую информацию согласно содержанию, сопровождая каждую учебную единицу иллюстрацией) не больше 3-4 листов. Каждая единица соответствует отдельному историческому событию. Ссылки на литературные источники обязательны. В скобках указывается номер первоисточника и страница (например, [1, с.18] или [1, с.13-17]).

VI этап. Контроль за результатами непосредственного дидактического взаимодействия. Оценка и анализ. Выявление позитивных и негативных сторон взаимодействия и выполнение рекомендаций преподавателя.

Выбирая форму на «удовлетворительно» студентам указывается путь работы с теоретическим материалом, подчеркивается значимость и направленность на творческую деятельность. Они ознакамливаются с приемами чтения текста по абзацам, сосредотачивают свое внимание на первом и последнем предложениях каждого абзаца, выделяют по ходу чтения выбранную эволюционно-сложившуюся ценность, расставляют карандашом условные графические знаки (например, ? – непонятно; V – интересно; + - это то, что необходимо), учатся прогнозировать содержание или смысл текста с расчетом на сдачу трех модулей при опоре на прочитанное, выделяют ключевые слова - понятия, связанные с историческими

активными движениями, педагогическим процессом и другими ценностями физической культуры как части культуры общества, создают новые учебные тексты (шедевры) на основе структурирования и свертывания, украшают монолитные тексты «учебными рисунками».

Педагогическим опытом подмечено, что этот вектор профессионализма в методическом плане быстро реагирует и приспосабливается к изменениям в социуме, учитывая лексемы и сохраняя при этом высокие стандарты в обучении.

Литература

1. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.*

References

1. *Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoy kul'tury) [Theory and methodology of physical education (general principles of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical education)]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1991, 543 p.*

УДК 355.4

**СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
НА СБОРНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ГОРОДКАХ**

**THE SPECIFICS OF CONDUCTING PRACTICAL CLASSES ON PERSONAL SECURITY
WITH EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES ON COMBINED TACTICAL CAMPS**

Николаев Сергей Анатольевич

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Nikolaev Sergey Anatolyevich

senior lecturer

department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы специфики подготовки и проведения практических занятий на тактических городках сборного типа с сотрудниками органов внутренних дел (далее - ОВД).

Abstract. The article deals with the specifics of the preparation and conduct of practical exercises on tactical campuses of the combined type with employees of the internal affairs bodies (hereinafter-the Department of Internal Affairs).

Ключевые слова: сотрудники ОВД, индивидуальные и групповые навыки, тактическая подготовленность, сборных зданий.

Keywords: police officers, individual and group skills, tactical readiness, prefabricated buildings.

Практические занятия, в основном, проводятся на отдельных учебно-тренировочных базах или на специальном тактическом городке. Такие городки, как правило, создаются из подручных средств, своими силами и представляют из себя конструкции различного типа.

Если подразделения ОВД занимаются на хорошо оснащенной базе, в непосредственной близости от места дислокации, то приобретает умения и навыки быстрее и надежнее. Это позволяет увеличить плотность занятий, а также меньше расходовать материальных средств на транспорт и времени на дорогу [1, с. 80].

Учитывая специфику выполнения подразделениями ОВД определенных оперативно-служебных задач, такие учебные объекты, на которых можно отрабатывать, в соответствии с утвержденным учебным планом различные тактические задания. Например, наиболее доступным материалом, в экономическом отношении, в строительстве различных модулей для практических занятий являются автомобильные покрышки. Из них можно готовить сборно-разборные конструкции, по аналогии

с блоками стандартных сборных зданий. Пустоты в таких покрышках целесообразно заполнять песком, гравием или в крайнем случае землей. После чего, покрышки закрепляются при помощи веревок или тросов к соответствующим сваям. Кроме того, дополнительно можно установить стены из бревен или других подручных материалов.

В виду универсальности сооружения из автомобильных покрышек можно возводить любой конфигурации и размеров, от отдельного помещения до целого лабиринта из комнат. Это зависит от численности подразделения, планируемых учебных оперативно-служебных заданий. Высота такого сооружения не должна превышать двух метров, а толщина стен не более двух покрышек.

Подобное сооружение позволяет отрабатывать такие тактические приемы, как:

- тактика индивидуально или группового передвижения по зданию; тактические действия по командам руководителя группы;
- идентификация цели и ее нейтрализация;
- проверка реакции личного состава на визуальные сигналы;
- наработка слаженности действий группы задержания в ограниченное время;
- боевая стрельба по мишеням с соблюдением мер безопасности;
- отработка навыков проникновения через окна в помещение;
- действия в условиях применения светозвуковых устройств, слезоточивого газа, дыма или других специальных средств [2, с. 273].

Опыт полученный отдельными подразделениями в ходе проводимых подобных занятий показывает, что при проведении частых практических занятий в таких сооружениях позволяет личному составу групп задержания быстро адаптироваться к окружающей обстановке и безошибочно выполнять поставленные задания. Обучающиеся учатся выбирать наиболее оптимальный вариант маршрута движения, а также грамотно действовать в непредсказуемой и быстроменяющейся обстановке.

Однако, у обучающегося личного состава, в виду одного места проведения занятий может формироваться динамический стереотип на создаваемую тактическую обстановку. Чтобы избежать таких стереотипов и монотонности проводимых занятий, их следует переносить на реальные сооружения. В некоторых случаях, занятия необходимо проводить, как на заброшенных зданиях, так и на действующих объектах, в выходные дни.

Чтобы проводимые практические занятия были близки к реальным операциям в таких сборных строениях нужно устанавливать рамы окон и косяки дверных проемов вместе с дверями. После каждого такого занятия разрушенная материальная часть строения ремонтировать должна быть отремонтирована [3, с.52].

К обучению на специальных сооружениях следует относиться ответственно, без снижения общих требований, так как в реальных условиях выполнения оперативно-служебных задач личный состав может столкнуться с надежно закрытыми дверями и окнами.

В целях повышения эффективности практических занятий в сборных сооружениях из покрышек необходимо моделировать различные ситуации из свершив-

шихся реальных событий. Так, например, в строения следует вносить списанную мебель и часто ее перемещать, таким образом, меняя условия тактической обстановки. Обычный брезент можно использовать для затемнения отдельных комнат или части сооружения, чтобы ухудшить видимость освещения мишеней. Кроме того, изменение расстояний до цели и импровизация с размерами комнат и коридоров, оборудуя их любыми предметами обихода [4, с. 139].

В таких сооружениях необходимо разнообразить приемы и способы выполнения комплексных тактических упражнений и нормативов, которые позволят руководителю занятия оценить уровень тактической подготовленности, как каждого сотрудника, так и подразделения в целом. К примеру, во время занятия по тактической стрельбе обучающемуся выдается один патрон для поражения одной мишени. Это позволит определить, способен ли сотрудник поразить мишень с первого выстрела либо он нуждается в дополнительной огневой подготовке.

Для закрепления навыка гарантированного поражения «вооруженного преступника» расположение мишеней постоянно следует менять местами, к примеру «гражданский человек» и «преступник». После смены мишеней обучающимся сообщают приметы преступников, при этом придавая им нестандартные положения. При выполнении этого упражнения огонь ведется только по «вооруженным преступникам» [5, с. 166].

В целях выработки остроты слуха у обучающихся их можно расставлять так, чтобы они могли по издаваемым шумам или шорохам узнать о приближении кого-либо к месту нахождения сотрудника.

Занятия следует проводить как в повседневной форме одежды, так и в специальном снаряжении. Такой подход к занятию дает возможность сотруднику на понимание им целесообразности той или иной экипировки при проведении различных операций, чтобы не перегружать себя лишней амуницией. К обучающимся будет приходить понимание о нужности надевания того или другого снаряжения, которое необходимо для выполнения конкретного задания. Поэтому при отработке учебного оперативно-служебного задания подразделение должно выходить с различным снаряжением.

В целях выработки психологической уверенности в своих силах и для обеспечения мер безопасности при выполнении учебных заданий на занятиях по тактико-специальной подготовке личному составу нужно надевать специальные средства каски, бронежилеты и т.д. Специальные средства индивидуальной защиты являются важным элементом проведения занятий по тактико-специальной подготовке и личной безопасности сотрудников ОВД способные уберечь обучающихся от травм, поэтому пренебрегать этим нельзя [6, с. 163].

Таким образом, приобретение, формирование и совершенствование личным составом ОВД индивидуальных и групповых навыков проходит в ходе систематических практических занятий на специально оборудованных местах, в любое время суток, в различных климатических и других условиях.

Литература

1. Гуняев Е. В., Актуальные проблемы обучения сотрудников, привлекаемых к проведению контртеррористической операции на территории Северо-Кавказского региона // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 79-84.
2. Фроленков В. Н., Методика обучения стрельбе в условиях ограниченного времени, физических нагрузок и психологического воздействия // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 271-275.
3. Барчуков И. С. Физическая подготовка личного состава спецподразделений / сост. И. С. Барчуков. Москва : СпортАкадемПресс, 2001. 250 с.
4. Губенков А. О. Обучение сотрудников органов внутренних дел, убывающих в служебную командировку на территорию Северо-Кавказского региона, к действиям при попадании в засады, организованные боевиками // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 4 (77). С. 138-140.
5. Савчук Н. А. Проблемы подготовки сотрудников ОВД к применению огнестрельного оружия в реальных условиях // Наука и практика. 2015. № 2 (63). С. 165-168.
6. Тихонович М. И. Практическая направленность в огневой подготовке курсантов и слушателей и пути ее совершенствования // Наука и практика. 2015. № 3 (64). С. 162-164.

References

1. Gunyaev E. V. [Actual problems of training employees involved in conducting counterterrorism operations in the North Caucasus region] *Sovershenstvovanie ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola* [Improving fire and tactical and special training of law enforcement officials, the collection of materials of all-Russian round table]. Orel, Oryol law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 79-84. (In Russia).
2. Frolenkov V. N. [Methods of shooting training in conditions of limited time, physical exertion and psychological impact]. *Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola* [Problems of professional training of law enforcement officers collection of materials of the All-Russian round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 271-275. (In Russia).
3. Barchukov I. S. *Fizicheskaya podgotovka lichnogo sostava spetspodrazdeleniy* [Physical training of the personnel of special forces]. Moscow, SportAkademPress Publ., 2001, 250 p.
4. Gubenkov A. O. *Obuchenie sotrudnikov organov vnutrennikh del, ubyvayushchikh v sluzhebnyuyu komandirovku na territoriyu Severo-Kavkazskogo regiona, k deystviyam pri popadaniy v zasady, organizovannyye boevikami* [Training of employees of internal Affairs bodies, departing on a business trip on the territory of the North Caucasus region, to actions in case of ambush, organized by the militants]. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov*, 2018, no. 4 (77), pp. 138-140.

5. Savchuk N. A. *Problemy podgotovki sotrudnikov OVD k primeneniyu ognestrel'nogo oruzhiya v real'nykh usloviyakh [Problems of training police officers to use firearms in real conditions]. Nauka i praktika, 2015, no. 2 (63), pp. 165-168.*

6. Tikhonovich M. I. *Prakticheskaya napravlennost' v ognevoy podgotovke kursantov i slushateley i puti ee sovershenstvovaniya [Practical orientation in fire training of cadets and listeners and ways of its improvement]. Nauka i praktika, 2015, no. 3 (64), pp. 162-164.*

УДК 355.4

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

SOME ASPECT OF PERSONAL SAFETY

Хрыков Иван Сергеевич

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях**Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова**г. Орел, Россия***Khrykov Ivan Sergeevich**

lecturer

*department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov**Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы личной безопасности человека, а так же важность необходимых для ее обеспечения навыков.

Abstract. The article deals with the issues of personal safety of a person, as well as the importance of the skills necessary to ensure it.

Ключевые слова: личная безопасность, риск, физическая подготовка, психологическая подготовка

Keywords: personal safety, risk, physical fitness, psychological training

На сегодняшний день проблема личной безопасности граждан приобретает особую актуальность и требует к себе пристального внимания. Ежегодно в России в повседневной деятельности, в дорожно-транспортных происшествиях, при решении профессиональных задач и в других ситуациях погибает или получает ранения значительное количество граждан.

Риск, как физический, так и психологический являются сегодня объективной составляющей в повседневной жизни людей. В связи с данными факторами целенаправленное уменьшение риска до реально возможного предела, особенно важна.

Личная безопасность человека складывается из достаточного уровня физической подготовленности, сформированной личностной установке на выживание, качествах, позволяющих адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в опасных ситуациях. Безусловно, сложно предотвратить разного рода происшествия, но еще сложнее позаботиться человеку о собственной безопасности.

Государственными органами власти регулярно вырабатываются методы и средства борьбы за личную безопасность граждан. В стране осуществляется процесс демократизации всех сторон общественной жизни, который невозможен без укрепления законности и правопорядка, обеспечения надежной охраны конституционных прав и свобод граждан [3, с. 104].

Качество жизни определяется и ощущением собственной безопасности в тех или иных условиях существования. Человек устанавливает для себя наиболее управ-

ляемые реакции поведения, программируя на стандартное решение вопросов, тем самым допуская шаблонность реагирования. Возникающие клише также снижают эмоциональное сопровождение событий, что приводит к затуханию привлекательности жизни, а, следовательно, созданию самостоятельно или опосредованно через окружающих, определенных сложностей, которые вновь заставляют его переоценивать собственный статус, с вытекающими из этого итогами.

Формирование высоких знаний в области личной безопасности граждан является одной из важных проблем в Российской Федерации. Подавляющее большинство граждан не уделяют должного внимания своей физической, психологической, духовно-нравственной подготовке, либо методика передачи знаний от преподавательского состава не является эффективной [5, с. 169].

Как показывает практика, существующие сегодня концептуальные подходы к обеспечению личной безопасности основываются на двух базовых принципах:

1) государство, МВД России разрабатывают концепции обеспечения безопасности гражданина и формируют механизмы их реализации. Человеку обеспечивается определенный уровень защиты личной безопасности силами и средствами МВД и иных правоохранительных органов.

2) гражданин сам выстраивает систему личной безопасности, используя возможности, предоставляемые ему законами и нормативными правовыми актами, руководствуясь собственной жизненной позицией и опытом.

В первом случае безопасность человека обеспечивается проведением единой государственной политики в области обеспечения безопасности, системой мер экономического, политического, организационного и иного характера, адекватных угрозам жизненно важным интересам личности.

Во втором случае личная безопасность человека основана на личных знаниях и опыте безопасного поведения, грамотных действиях самого гражданина в сложных жизненных ситуациях.

Пособия и рекомендации, которые разрабатываются и даже направляются в учебные заведения и практические органы для использования в учебном процессе и повседневной деятельности содержат невероятное количество алгоритмов действий при возникновении угрозы теракта или любой другой чрезвычайной ситуации. Гражданину очень сложно их все запомнить, да к тому же рассматриваемые в данных рекомендациях типовые ситуации складываются не всегда. Есть острая необходимость пересмотреть систему информирования населения, теснее увязать ее с различной повседневной деятельностью человека [2, с. 298].

В современном обществе существует большое количество определений понятия «личная безопасность», и соответственно появляются программы подготовки по личной безопасности без самого главного – определения того, что понимается непосредственно как «личная безопасность». В большинстве случаев в методичках перечисляются меры безопасности (иногда не совсем понятные и приемлемые в конкретных ситуациях). В некоторых пособиях – это комплекс необходимых умений и навыков (умение стрелять, обладать приемами рукопашного боя, тактические действия в сочетании с психологической устойчивостью и правовой подготовленностью и т.д.). Но повседневной жизни уголовное преследование, тяжелейшие

психологические травмы и ранения со смертельным исходом в типичных ситуациях случаются не только с новичками, но и со специалистами рукопашного боя, хорошими стрелками, гражданами опытными в правовом отношении. Почему это происходит?

Наверное, дело в том, что учебники учат прошедшей войне, а жизнь не стоит на месте – появляются новые средства защиты, технические приемы и просто психологические способы воздействия на сознание [4, с. 238].

Шаблонность в заученных приемах приносит не ожидаемый результат, а провал и потери. Подготавливая гражданина надо не только изучать законы и психологические приемы, не просто натаскивать в рукопашном бое. Необходимо развивать умение читать возможные варианты развития любой ситуации, учитывая свои возможности, минимизируя риски для конкретного человека и его близких в складывающейся обстановке[1, с. 111].

Таким образом, усиление научно-практических подходов к разработке методов обеспечения личной безопасности и безопасного поведения в быту и повседневной деятельности позволит значительно сократить гибель и травматизм.

Литература

1. Николаев С. А. Особенности применения отдельных приемов и способов обеспечения личной безопасности боевых отделений подразделений специального назначения ОВД при проведении специальных операций // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Сборник материалов регионального круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 109-113.

2. Губенков А. О. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (общая характеристика) // Тактико-специальная подготовка сотрудников ОВД : сборник научных трудов сотрудников кафедры. Сборник научных статей 2-й Всероссийской конференции. Москва : Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. Я. Кикотя, 2019. С. 295-300.

3. Гуняев Е. В. Использование полосы препятствий в процессе обучения курсантов и слушателей предметам «Тактико-специальная подготовка», «Личная безопасность сотрудников ОВД» // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 100-105.

4. Савчук Н. А. Самодисциплина стрелка-спортсмена как фактор развития волевых качеств // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов Всероссийского круглого стола. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 237-240.

5. Тихонович М. И. Психологические тренинги как ведущая форма подготовки профессиональных стрелков // Наука и практика. 2016. №3. С. 168-170.

References

1. Nikolaev S. A. *[Features of the use of individual techniques and methods of ensuring personal security of combat units of special-purpose units of the Internal Affairs Directorate during special operations]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Actual problems of ensuring personal safety of law enforcement officers in the performance of operational and service tasks. Collection of materials of the regional round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2019, pp. 109-113. (In Russia).*
2. Gubenkov A. O. *[Personal safety of employees of internal affairs bodies (general characteristics)]. Aktual'nye problemy obespecheniya lichnoy bezopasnosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov pri vypolnenii operativno-sluzhebnykh zadach. Sbornik materialov regional'nogo kruglogo stola [Tactical and special training of police officers: a collection of scientific papers of the department staff. Collection of scientific articles of the 2nd All-Russian conference]. Moscow, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. Ya. Kikot Publ., 2019, pp. 295-300. (In Russia).*
3. Gunyaev E. V. *[Using the obstacle course in the process of teaching cadets and students the subjects "Tactical and special training", "Personal safety of police officers"]. Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Problems of professional training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 100-105. (In Russia).*
4. Savchuk N. A. *[Self-discipline of a shooter-athlete as a factor in the development of volitional qualities]. Problemy professional'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik materialov Vserossiyskogo kruglogo stola [Problems of professional training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian round table]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 237-240. (In Russia).*
5. Tikhonovich M. I. *Psikhologicheskie treningi kak vedushchaya forma podgotovki professional'nykh strelkov [Psychological trainings as the leading form of training professional shooters]. Nauka i praktika - Science and practice, 2016, no. 3, pp. 168-170.*

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ
БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF SKILLS
OF COMBAT TECHNIQUES OF FIGHTING POLICE OFFICERS, STUDENTS
BY PROFESSIONAL TRAINING PROGRAMS**

Герасимов Игорь Викторович

*кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия*

Gerasimov Igor Viktorovich

*Ph.D, associate professor
deputy chief of the chair of physical training and sports
Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named V. V. Lukyanov
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается методика формирования навыков боевых приемов борьбы при обучении лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел на практических занятиях по физической подготовке за относительно короткий период.

Abstract. The article deals with the method of forming the skills of combat techniques of fighting in the training of persons who are first accepted for service in the internal affairs bodies at practical classes on physical training for a relatively short period.

Ключевые слова: профессиональное обучение, боевые приемы борьбы, двигательные умения, сбивающие факторы

Keywords: professional training, combat fighting techniques, motor skills, knocking factors

В процессе освоения боевых приемов борьбы слушателей обучают различным двигательным действиям, имеющим профессионально – прикладную направленность, правильному выполнению упражнений, используемых в качестве общеразвивающих. Одновременно с формированием технико-тактического потенциала, обеспечивающего владение боевыми приемами борьбы и готовность слушателей к задержанию правонарушителя развиваются физические качества, используемые в режиме единоборства.

Предполагается, что к концу обучения из стен образовательной организации должен выходить профессионально подготовленный сотрудник полиции, способный выполнять возложенные на него профессиональные обязанности. Надежное владение навыками боевых приемов борьбы в сложной критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье, как гражданским лицам, так и самому сотруднику полиции. Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность и актуальность вопроса формирования навыков боевых приемов борьбы, в процессе физической подготовки.

Особенность профессионального обучения состоит в том, что за довольно короткий срок (4-6 месяцев) слушателям необходимо освоить необходимый объем техники боевых приемов борьбы на уровне навыка. Слушатели учатся выполнять способы задержания и сопровождения правонарушителей, грамотно выполнять наружный осмотр, надевать наручники, связывать злоумышленников. Слушатели обучаются приемам освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, действиям при угрозе оружием, попытке обезоружить, тактике защиты от группового нападения. То есть сотрудник полиции должен обладать основными профессиональными знаниями, умениями, навыками и компетенциями, необходимыми для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Надежность, автоматизированность выполнения приема, все, что определяет навык как оптимальную степень владения техникой движения, – основное условие качества применения боевых приемов борьбы.

При овладении техникой, какого - либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Двигательное умение - одна из начальных степеней владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управляемым движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью результатов его выполнения. Становление навыка, его упрочнение, совершенствование – довольно длительный процесс и во многом зависит от количества повторений двигательного действия, вариативности его исполнения.

Условия формирования двигательного навыка за относительно короткий промежуток времени определяют требования раздела «Физическая подготовка».

В существующих учебных программах на рассмотрение одной темы уделяется в среднем от 4 до 6 учебных часов. Естественно, за столь короткое время сформировать навыки владения, например, несколькими болевыми приемами невозможно.

Для устранения данного противоречия, на наш взгляд, необходимо, чтобы стадии формирования определенных двигательных действий от умения до навыка проходили сквозь все темы учебной программы. В связи с этим, очень важно, чтобы в большинстве тем учебной программы использовались универсальные двигательные действия, обеспечивая тем самым их большое количество повторений и вариативность исполнения.

Темы некоторых учебных программ содержат в себе приемы в виде определенных задач и вариантов их решений. Задачи представляют собой имитацию наиболее распространенных угроз жизни или здоровью сотрудника или гражданина, например, всевозможные удары невооруженного и вооруженного ножом противника, тяжелым предметом, захваты, угрозы оружием, попытки обезоружить. Задачи усложняются условиями задержания: необходимостью наружного осмотра, надевания наручников и связывания. Решениями задач являются всевозможные технические действия: перемещения, блоки, удары, броски, болевые и удушающие

приемы, способы наружного осмотра, надевания наручников и связывания.

Если применить принцип унификации приемов, то большое количество задач решается с помощью относительно небольшого количества средств (приемов). От сотрудника требуется умение выполнять один и тот же прием для решения задач разной сложности, например умение - применять бросок задняя подножка не только в некоторых приемах освобождения от захватов, но и в приемах защиты от ударов ножом, тяжелым предметом, а также при угрозе оружием. Естественно, что выполнение скручивания кисти наружу в приеме освобождении от захвата одной рукой за одноименную руку при подходе спереди технически проще выполнять, чем в приеме против удара ножом сверху. Соответственно, как внутри одной темы, так и в разных темах, существуют разные условия выполнения приема: разная амплитуда движения атакующей части тела противника; разная скорость движения атакующей части тела; вероятность выстрела противника; явное или скрытное перемещение противника; атака противника - комбинированная или нет; количество атакующих противников; использование противником ножа, тяжелого предмета; действия сотрудника должны соответствовать правовым нормам.

Данные условия могут рассматриваться как сбивающие факторы выполнения определенного приема. Если данные факторы распределить по уровням сложности, в порядке их возрастания, то обнаружится соответствие основным постоянным темам учебной программы. При структурировании тематического плана, по нашему мнению, необходимо учитывать уровни сложности, формирования навыков боевых приемов борьбы. В имеющихся учебных программах обычно не просматриваются правила очередности расположения тем в программе.

Таким образом, очевидно, что формирования прочных навыков боевых приемов борьбы возможно при соблюдении ряда условий: унификация боевых приемов борьбы, что позволяет сосредоточиться на освоении малого объема технических действий; расположение тем в тематическом плане по принципу «от простого к сложному». Это значит, что разучивание приема начинается в теме, где требуются более простые условия выполнения приема. И совершенствование навыка должно проходить в темах, где требуются более сложные условия выполнения приема.

Профессионально-прикладная направленность физической подготовки сотрудников полиции предполагает приоритетное внимание обучению и контролю над уровнем подготовленности слушателей по приемам защиты от ударов вооруженного противника, угрозе оружием, попытке обезоружить, способам задержания, надевания наручников и связывания, применению и использованию оружия, специальных и подручных средств. Кроме того, по нашему мнению, использование соревновательного метода позволяет контролировать и более объективно оценивать уровень сформированности навыков владения приемами во многих темах прикладной направленности [2].

В результате освоения программы у обучающегося должна быть сформирована профессиональная компетенция – способность на основе законодательства Российской Федерации осуществлять защиту жизни, здоровья, прав и свобод человека и гражданина, охрану общественного порядка, собственности, обеспечивать общественную безопасность, противодействовать преступности, в том числе в усло-

виях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также при чрезвычайных обстоятельствах.

Литература

1. Полунин В. П. *Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России : учебное пособие / В. П. Полунин, С. Н. Логинов. - Ростов н/Д : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2018. - 111 с.*

2. *Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / ред. С. В. Кузнецов. – Москва : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.*

References

1. Polunin V. P., Loginov S. N. *Fizicheskaya podgotovka v sisteme professional'nogo obucheniya sotrudnikov MVD Rossii [Physical training in the system of professional training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Rostov-on-Don, FGKOU VO RYUI MVD of Russia Publ., 2018, 112 p.*

2. Kuznetsov S. V. (ed.). *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy organizatsii fizicheskoy podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii [Theoretical and methodological foundations of the organization of physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. Moscow, DGC of the Ministry of Internal Affairs Russia Publ., 2016, 328 p.*

СУТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

DAILY MOTOR ACTIVITY YOUNG LEARNERS DURING THE PANDEMIC

Амирханян Ваге Гагикович

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт МВД России

Воронеж, Россия

Amirkhanyan Vage Gagikovich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Амирханян Анушик Онановна

Воронежский государственный университет инженерных технологий

Воронеж, Россия

Amirkhanyan Anushik Onanovna

Voronezh State University of Engineering Technologies

Voronezh, Russia

Аннотация. В статье раскрываются актуальные вопросы и проблемы, связанные с тем, что должна быть суточная активность молодежи обучающиеся в различных образовательных организациях в период пандемии в связи с распространением новейшего коронавирусного заболевания (COVID-19). Способы поддержания двигательной активности молодого человека в домашних условиях.

Abstract. The article reveals current issues and problems related to the fact that what should be the daily activity of young people studying in various educational organizations during the pandemic due to the spread of the latest coronavirus disease (COVID-19). Ways to maintain the motor activity of a young person at home.

Ключевые слова: активность, молодежь, педагог, физическая культура, упражнения

Keywords: activity, youth, teacher, physical education, exercise

Реальные угрозы жизни и здоровью населения страны во время пандемии коронавируса обусловили применение в качестве заградительной меры прекращение многих видов труда, ограничение передвижений, самоизоляцию, что в свою очередь вызвало нарушение привычного ритма жизни, снижение двигательной активности.

Известно, что любое отклонение от привычной нормы жизнедеятельности человека вызывает снижение уровня физиологических функций и обмена веществ. В отношении учащейся молодежи данное обстоятельство обуславливает затруднения в восприятии учебного материала и делает понятной причину снижения качества успеваемости. Отсюда возникает противоречие между необходимостью

радикального изменения образа жизни для сохранения здоровья современного человека, с одной стороны, и относительной неразработанностью компенсаторных программ двигательной рекреации для поддержания на оптимальном уровне функционирования жизненно важных систем организма в режиме самоизоляции, - с другой.

Для разрешения указанного противоречия нами был проведен анализ справочной и научно-методической литературы, освещающей вопросы отбора средств рекреации, нормирования нагрузки на разных этапах самостоятельной тренировки, контроля состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем в начале и конце самоизоляции, в процессе занятия и по его окончании. Обобщение материала позволило выделить некоторые особенности.

1. Движение, понимаемое как форма, как внутренне присущий объекту атрибут, охватывает собой все происходящие во Вселенной процессы, начиная от простого перемещения и включая мышление (И. М. Сеченов, 1983; Н. А. Бернштейн, 1947). Движение человека теснее, чем любая другая функция связана с деятельностью центральной нервной системы (ЦНС) и ее высшим отделом – корой головного мозга (М. М. Кольцова, 1973).

2. Ежедневная потребность в движениях составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимально 9000 движений в час. Если ежечасная потребность в движениях не удовлетворяется, то учащиеся проявляют движения самостоятельно: например, от 34 движений в минуту до 630 движений ногами за урок (Ж.П. Лабодаева, 1975).

3. Неравномерное распределение движений по часам: наибольшее их число приходится на утренние (7-8), дневные (12-13 и 14-15), а также вечерние (20-21) часы. Таким образом у учащихся за период бодрствования проявляются четыре больших подъема двигательной активности. В эти периоды легче усваиваются специальные, наиболее трудные движения.

4. Двигательная активность лиц женского и мужского пола неодинакова. Количество и качество движений дифференцированы по полу. У девочек, начиная с ясельного возраста суточная двигательная активность на 20-30 % меньше, чем у мальчиков. Девочки больше нуждаются в организации двигательной активности, мальчики в большей степени используют ее самостоятельно.

5. Относительное постоянство суточной двигательной активности (СДА) каждого человека. СДА индивидуальна и колеблется в узких пределах. Навязывание движений, как и их ограничение вызывает напряжение физиологических функций, изменение правильных биоритмов. Саморегуляция двигательной активности в течение 1-2 дней, а затем (если навязанная или ограниченная двигательная активность продолжается) организм попадает в состояние риска – перенапряжения и болезни.

Исследованиями (В. М. Лебедев, Н. Т. Лебедева, 2003) выявлены три группы обучающихся - 22% с большой (18000-22000 движений), 52% - со средней (15000-18000 движений) и 20% - с малой (менее 14000 движений) двигательной активностью. У представителей крайних групп, как правило, выявляются отставание и дисгармония физического развития, несоответствие в развитии костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем возрасту.

6. Простейшие показатели, характеризующие оздоровительный эффект физической культуры, включают:

- четыре функциональных критерия (пульс в покое, время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, время задержки дыхания на вдохе, артериальное давление);
- три характеристики использования двигательной активности в режиме дня (утренняя зарядка, правильность выполнения упражнений, освоенных на занятиях по физической культуре, ведение дневника самоконтроля);
- один – перераспределение по группам для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная медицинская группа, группа лечебной физкультуры).

7. Контроль параметров состояния здоровья заключается в прослеживании изменений в восьми отмеченных выше показателях. Если из сумм восьми показателей в половине произошли положительные изменения, оздоровительный эффект заметен. Если положительны сдвиг выявлен в трех и менее показателях, то оздоровительный эффект недостаточен (требуется выяснение причин недостаточности и их устранение). Если оказалось, что 2-3 показателя ухудшились – оздоровительного эффекта нет.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в период пандемии учащаяся молодежь может поддерживать суточную активность с помощью занятий в домашних условиях, а именно: утренней зарядки, с йогой, выполнения различных физических упражнений с использованием собственного веса, а также применения подручных предметов при интенсивном занятии на различные группы мышц, ходьба по квартире за определенное время. За счет выполнения таких упражнений возможно поддерживать суточную активность молодежи в период пандемии.

Литература

1. Барчуков И. С. *Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 528 с.*
2. *Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2014. — 244 с.*
3. Фирсин С. А. *Современная система физического воспитания детей и молодежи : учебное пособие. – Москва : МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.*

References

1. Barchukov I. S., Nesterov A. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport : metodologiya, teoriya, praktika [Physical culture and sport : methodology, theory, practice]. 2nd ed. Moscow, Akademiya Publ., 2008, 528 p.*
2. Yamaletdinova G. A. *Pedagogika fizicheskoi kul'tury i sporta [Pedagogy of physical culture and sports]. Yekaterinburg, Ural University Publ., 2014, 244 p.*
3. Firsin S. A. *Sovremennaya sistema fizicheskogo vospitaniya detei i molodezhi [Modern system of physical education of children and youth]. Moscow, MGUPS (MIIT) Publ., 2015, 233 p.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ УДАРОВ В ФУТБОЛЕ**IMPROVING THE ACCURACY OF STRIKES IN FOOTBALL**

Парфенов Александр Сергеевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Parfenov Aleksandr Sergeevich

PhD., associate professor

department of the physical education

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. *Меткость футболистов определяется некоторой в известной мере обобщенной способностью к точности ударов, зависящей от природных задатков и от общей двигательной подготовленности.*

Abstract. *The accuracy of football players is determined by certain, to a certain extent, generalized ability to hit accuracy, depending on natural inclinations and on general motor readiness.*

Ключевые слова: *футбол, спорт, здоровье, движение, физическая культура*

Keywords: *football sport, health, movement, physical culture*

Точное выполнение технических приемов позволяет игрокам и команде выигрывать время, сохранять силы, вести игру в быстром темпе, комбинационно и результативно. Вот почему вопрос овладения современной техникой, т. е. вопрос о достижении максимально возможной результативности. ударов по воротам и точности передач, о высоком качестве выполнения других приемов, поставлен перед современной практикой особенно остро. Каково же состояние дел в этой части подготовки игроков в отечественном футболе?

Таким образом, остается предположить, что тренеры команд разного уровня недостаточно осведомлены в теоретических и практических аспектах совершенствования точностных движений вообще и в футболе в частности. На этом и хотелось бы остановиться.

Прежде чем перейти к изложению материала, рассмотрим более подробно термины «точность» и «меткость», поскольку частенько ими выражают одно и то же понятие.

В настоящее время под термином «точность» принято подразумевать степень соответствия-результата двигательной задаче, т. е. результат действия.

Под термином «меткость» имеется в виду способность человека в большей или меньшей степени выполнять движение точно.

Генерализованность и специфичность меткости

Определено, что у футболистов способность точно поражать цель при помощи ударов достигается врожденными или наследуемыми факторами, т. е. задатками.

Таким образом, можно говорить о точностных задатках (как и о скоростных, координационных, интеллектуальных и др.).

Способность точно поражать цель разными ударами и в разных условиях их выполнения в определенном смысле общая, генерализованная. А именно: если футболист точен в ударах по цели, то есть основания полагать, что он будет в значительной мере точен и в других точностных движениях, (например, бросая мяч в баскетбольную корзину, поражая цель теннисным мячом и т. д.).

Безусловно, подобная общая способность точно наносить удары по мячу в известной мере зависит не только от природной одаренности, но и от общей двигательной подготовленности и от ее специфики.

Однако общая генерализованная способность точно бить по мячу довольно невелика - около 15-18%. Поэтому совершенствование в каком-либо техническом приеме обычно не ведет к повышению точности выполнения другого приема.

Например, тренировка футболиста в ударах по мячу ногами не повысит точности ударов головой. Более того, между точностью даже одинаковых ударов, но выполненных в разных условиях, связь весьма низкая.

Таким образом, меткость футболистов определяется некоторой в известной мере обобщенной способностью к точности ударов, зависящей от природных задатков и от общей двигательной подготовленности. Данная генерализованная способность служит как бы фундаментом, на котором базируется меткость, достигаемая в конкретном техническом приеме и являющаяся сугубо специфичной. Более того, на уровне высокого спортивного мастерства генерализованная способность, как правило, не проявляет переноса тренированности в точности одного вида ударов на другие.

Из этого положения следует очень важный практический вывод: для достижения достаточно высокого уровня точности какого-либо удара в игре необходимо при его совершенствовании учитывать все нюансы, в которых он непосредственно выполняется [1].

Если проследить динамику точности ударов у футболистов на протяжении ряда лет, то можно заметить: прирост значителен лишь на начальном этапе спортивной карьеры. По достижении зрелого мастерства точность стабилизируется.

Главная задача этапа совершенствования - поддержание максимально высокой меткости. Решение ее возможно лишь при правильной организации процесса тренировки, требующей соблюдения ряда методических правил:

Независимо от того, какому разделу подготовки посвящена тренировка (физической, технической, тактической), если она проходит с мячом, тренер обязан планировать упражнения так, чтобы постоянно уделять внимание совершенствованию точности ударов и передач.

Проявление меткости весьма специфично и очень чувствительно к изменению условий выполнения ударов. Это относится к функциональному и психологическому фону, к особенностям техники применительно к игровым ситуациям и т. п. Вот почему тренировка на точность должна проходить на совершенно определенном (отвечающем конкретным задачам) функциональном, психологическом и технико-тактическом фоне.

При выборе средств тренировки и подборе упражнений следует помнить, что нельзя тренировать точность вообще. Причины недостаточно высокого развития меткости ударов у отдельных игроков и у команды в целом могут быть разными. Поэтому сначала надо выявить лимитирующие звенья и лишь после этого подбирать средства для их устранения. Внимание тренера может быть сосредоточено на:

- повышении общего уровня двигательной подготовленности (особенно на начальных этапах);
- совершенствовании техники выполнения ударов и передач (в стандартных и в вариативных условиях игровой обстановки);
- совершенствовании психологической устойчивости к различным сбивающим факторам;
- совершенствовании устойчивости к физической нагрузке.

Методические приемы тренировки точности ударов и передач

Отмечу некоторые приемы и методы совершенствования меткостных способностей футболистов, по каким-либо причинам не нашедшие достаточно широкого использования в практике учебно-тренировочного процесса.

Изменение веса мяча. Этот прием - предполагает, что использование мячей разного веса в тренировке приведет к совершенствованию двигательной чувствительности игроков, а это, в свою очередь, отразится на меткостных способностях футболистов.

Как показали исследования, использование облегченных мячей и варьирование их веса (от облегченных до нормальных) способствуют повышению точности ударов. Безусловно, такие задания более предпочтительны в начале обучения, но не исключаются и при совершенствовании приемов квалифицированными спортсменами.

В то же время использование утяжеленных мячей (весащих больше, чем соревновательные) не только не дает положительных результатов - ни с точки зрения совершенствования техники, ни с точки зрения повышения точности, - но порой приводит даже к отрицательным последствиям.

К сожалению, приходится признать, что использование данного методического приема в тренировке в настоящее время затруднено по чисто организационной причине: в нашей промышленности не налажен выпуск облегченных мячей разного веса [1]. Остается лишь уповать на лучшее, а специалистам пожелать оставаться оптимистами.

Изменения размеров целей (как вертикальных, так и горизонтальных), по-видимому, не влияют на отработку точности ударов и передач.

Тренировка точности и скорости

С сожалением, но вынужден констатировать: в вопросах скоростной техники наш футбол пока еще отстает от мирового.

Основной недостаток его, на мой взгляд - в не совсем верном принципе тренировочной работы: будто бы точность передач мяча и Ударов по воротам, достигнутая при работе на малой (привычной) скорости, как бы автоматически переносится и на действия более быстрые.

Однако, как показали результаты исследований, такого «переноса» точности

нет. К примеру, у юных футболистов точность ударов в цель в привычном темпе вдвое хуже, чем у квалифицированных. [3]. При выполнении же ударов в быстром темпе их точность снижается примерно одинаково (в 1,7 раза).

В тренировке точности быстрых движений были попытки отдельно отрабатывать точность, не уделяя особого внимания скорости, и отдельно - скорость, пренебрегая (до известной степени) точностью. Считалось, что такой подход позволит одновременно повысить и скорость, и точность. Итог недавно проведенного исследования убедил в нецелесообразности такого подхода. Лучшие результаты достигались, когда равное внимание уделялось одновременно обоим показателям.

С этой точки зрения важен соревновательный метод. Для более эффективного совершенствования точности ударов и передач, как и для повышения физических кондиций (быстроты, ловкости и др.), можно использовать соревнования, в которых оценивалось бы несколько моментов. Так, на начальных этапах обучения может принести неоценимую пользу соревнование на звание «Самый быстрый и самый меткий». Сколь часто на практике приходится видеть игроков достаточно точных, но выполняющих все движения медленно (как бы на месте), либо быстрых, но неточных. Поэтому превосходство какого-то игрока по одному из показателей еще не дает ему право считать себя победителем (это же относится и к команде в целом).

В дальнейшем тренер должен использовать упражнения соревновательного характера, в которых сохранялся бы этот принцип, и, работая с конкретными игроками, придерживаться (очевидно) предполагаемой системы ведения игры, главная цель которой - организация финальной части атаки.

Например, тренер, исходя из реальных возможностей, решает повысить эффективность фланговых атак с целью улучшения результативности команды. Воплощая задуманное, он на тренировочных занятиях использует множество разных упражнений. Вот одно из возможных.

Упражнение проводится в форме соревнования. Игрок А (рис. 1) обводит стойки и передает мяч на ход игроку В. Тот, обработав мяч, бьет по воротам, после чего рывком устремляется в угол поля (где лежат мячи) и выполняет прострельную передачу на ход игроку Б, который наносит удар по воротам с ходу.

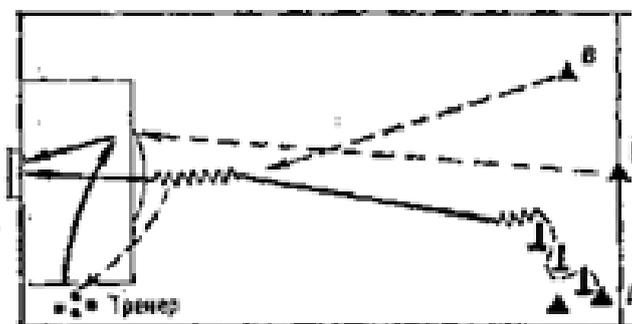


Рис. 1. Упражнение на тренировку точности и скорости движений

Таким образом:

1. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый из игроков не побудет во всех ролях.
2. Другая команда выполняет то же упражнение, но в другие ворота.
3. Критерии определения победителя - быстрота выполнения упражнения и число забитых голов.

Другой пример направлен на совершенствование организации быстрой контратаки. Игрок команды А сильным ударом направляет мяч в поле (рис. 2). После этого цель игроков команды А - поочередно обежать стойки, а команды Б - овладеть мячом, забить его в ворота (не менее чем после трех передач). Гол считается забитым, если не все игроки команды А успели сделать перебежку.

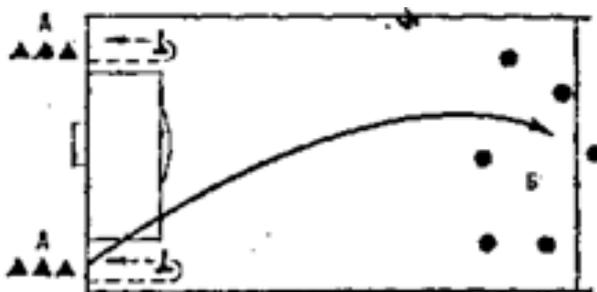


Рис. 2. Упражнение совершенствование организации быстрой контратаки

Следовательно:

1. Игроки команды А могут выполнять любое задание (в зависимости от задачи занятия).

2. Победитель определяется после поочередной смены мест командами.

Приведенные упражнения не претендуют на оригинальность, но то, что сама принципы повышения результативности ударов по воротам в практике нашего учебно-тренировочного процесса «не срабатывают», - факт бесспорный.

Совершенствованию точности ударов способствуют задания контрастного характера. Речь идет о том, чтобы при ударах в цель и при передачах мяча игроки посылали мяч с разных расстояний и на разные дистанции. Причем чем чаще будут сменяться подобные задания, тем выше окажется тренировочный эффект. В этой связи следует поставить под сомнение полезность широко используемых в тренировочных занятиях упражнений, когда футболисты часто бьют по воротам (либо в какую-то цель) с одного расстояния (как правило, с линии штрафной площадки) или, разойдясь на произвольную дистанцию, монотонно передают мяч друг другу.

Таким образом, основной метод отработки точности передач и ударов по воротам - приближение условий обучения и совершенствования к игровым. Необходимо:

1. Выполнять упражнения на повышенной скорости.
2. Вводить пространственные и временные ограничения.
3. Систематически усложнять условия выполнения упражнений.
4. Изменять состояния самого тренирующегося.

5. Варьировать число участвующих в упражнении.
6. Использовать пассивное и активное сопротивление со стороны соперника.

Описанные методические приемы и методы отработки меткости не следует использовать в тренировочной работе как самоцель. Их применение требует от тренера творческого подхода. Помимо этого, необходимо помнить, что одновременно с работой над меткостью следует решать и другие задачи подготовки классных футболистов: функциональные, технические, тактические и психологические.

Литература

1. Коробейник А. В. Футбол. Самоучитель игры : учеб. пособие / А. В. Коробейник. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 320 с.
2. Малов В. И. 100 великих футбольных клубов : учеб. пособие / В. И. Малов. - Москва : Вече, 2012. – 357 с.
3. Михалевский В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление : учеб. пособие / В. И. Михалевский. – Москва : Физическая культура, 2010. – 112 с.

References

1. Korobeynik A. V. Futbol. Samouchitel' igry [Football. Tutorial of the game]. Moscow, St. Petersburg, Peter Publ., 2000, 320 p.
2. Malov V. I. 100 velikikh futbol'nykh klubov [100 great football clubs]. Moscow, Veche Publ., 2012, 357 p.
3. Mikhalevsky V. I. Futbol kak sotsial'no-pedagogicheskaya sistema. Metodologiya, metodika, upravlenie [Football as a socio-pedagogical system. Methodology, methodology, management]. Moscow, Physical culture Publ., 2010, 112 p.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ РОССГВАРДИИ**PHYSICAL SAFETY TO PERSONALITIES MIDSHIPMAN ROSSGVARDII****Истомин Сергей Петрович***старший преподаватель**кафедра физической подготовки и спорта**Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ**г. Пермь, Россия***Istomin Sergey Petrovich***senior lecturer**department of physical preparation and sport**Perm military institute of the troopses to national guard RF**Perm, Russia***Паначев Валерий Дмитриевич***доктор социологических наук, профессор**Пермский национальный исследовательский политехнический университет**Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ**г. Пермь, Россия***Panachev Valery Dmitrievich***PhD., professor**Perm national exploratory polytechnic university**Perm military institute of the troopses of the national defence RF**Perm, Russia***Зеленин Леонид Александрович***доктор педагогических наук, профессор**Пермский национальный исследовательский политехнический университет,**Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ**г. Пермь, Россия***Zelenin Leonid Aleksandrovich***PhD., professor**Perm national exploratory polytechnic university**Perm military institute of the troopses to national guard RF**Perm, Russia*

Аннотация. Сотрудники войск национальной обороны, находясь в постоянном взаимодействии с негативными явлениями, подвергаются риску как психологическому, так и физическому (опасность для жизни и здоровья сотрудника). Бывают случаи смертельной опасности. Одной из главных причин гибели сотрудников является недостаточный уровень подготовки к рукопашной схватке при нападении, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки и низкой психологической устойчивости организма.

*Это требует разрешения следующей **проблемы** - разработки более эффективной комплексной методики повышения специальной физической подготовленности для выполнения служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке на суше и в воде. В разрешении этой проблемы невозможно обойтись без средств физической подготовки и спорта, в том числе без профессионально-прикладной физической подготовки и опыта подготовки спецподразделений силовых структур.*

Abstract. *The employees of the troops of the national defence, being in constant interaction with negative phenomena, are subjected to the risk as psychological, so and physical (the danger for life and health of the employee). Be the events to mortal danger. One of the main of the reasons to ruins employee is an insufficient level of preparation to hand-to-hand fight at hold up, special, professional-applied physical preparation and low psychological stability of the organism.*

This requires the permits of the following problem - a development of the more efficient complex methods of increasing to special physical preparedness for performing official-combat problems and survive in extreme situation on land and in water. In permit of this problem impossible to dispense with facilities of physical preparation and sport, including without professional-applied physical preparation and experience of preparation special services power structures.

Ключевые слова: *физическая подготовка и спорт, физическая безопасность, курсанты.*

Keywords: *physical preparation and sport, physical safety, midshipmans.*

Опытно-экспериментальная база исследования: кафедра физической подготовки и спорта Пермского военного института войск национальной гвардии России, а также кафедра физической культуры Пермского национального исследовательского политехнического университета.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2019-2020 гг., в нем приняло участие более 150 человек. В исследовании устойчивости к гипоксии, динамики дыхательной системы приняли участие 54 испытуемых. В апробации разработанной нами методики приняли участия 50 курсантов Пермского военного института войск национальной гвардии России.

Работа проводилась в три этапа. **На первом этапе (2019 г.)** были изучены особенности дыхательной системы в условиях суши и воды, проведен предварительный эксперимент возможности повышения устойчивости организма человека к гипоксии средствами плавания и физическими нагрузками на суше, выявлены особенности подготовки и ведения ближнего рукопашного боя с противником.

На втором этапе (2019г.) подобраны специальные упражнения для развития дыхательной системы. Проведена апробация разработанной нами методики повышения специальной физической подготовленности курсантов для выполнения служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке на суше и в воде.

На третьем этапе (2020 г.) были выполнены анализ результатов исследования и описание полученных данных, сформулированы выводы и практические рекомендации, оформлена статья.

В результате анализа публикаций по данной проблематике рассматривались инновации и многолетний опыт подготовки сотрудников силовых структур, в том

числе национальной гвардии, в России и за рубежом для эффективного выполнения служебно-боевых задач в экстремальной обстановке. Отражены особенности специальной подготовки сотрудников для профессиональной подготовки. Обоснованы направленность методики обучения, пути рационализации развития дыхательной системы, специальные упражнения, для подготовки к ведению ближнего боя, особенности методики обучения техники ударов в ближнем бою и повышение устойчивости организма курсантов к гипоксии. Курсант Россгвардии с повышенной устойчивостью к гипоксии в схватке с противником имеет следующие преимущества: позже, чем противник, перейдет из аэробного (с достаточным количеством кислорода) режима работы в невыгодный по энергозатратам анаэробный, т.е. с нехваткой кислорода, высокоинтенсивным сжиганием углеводов и с ухудшением энергетике. В анаэробном режиме из одной молекулы углеводов образуется лишь 2 молекулы аденинотрифосфорной кислоты (АТФ), в аэробном – 36 молекулы АТФ, то есть в 18 раз больше. Поэтому одновременная работа в анаэробном режиме, а курсант Россгвардии России в аэробном создает последнему сильное преимущество по энергетике и соответственно это повышает его выживаемость. Для улучшения дыхательной функции крови активировалась функция гемоглинообразования средствами игр, высоконагрузочными подъемами по пересеченной местности, подводным плаванием (с поиском на дне бассейна предметов), прыжковыми упражнениями. Это все в целом улучшало дыхательную функцию крови, что необходимо курсанту при преследовании противника на суше и для обезвреживания его в водной среде. Данные лабораторно-полевого эксперимента, характеризующего динамику уровня гемоглино приведены в табл. 1.

Таблица 1

Изменение уровня гемоглино в крови

| Показатель | группа | Кол-в чел. | Среднее значение показателя | | Изменение | | P |
|---------------------------------------|--------|------------|-----------------------------|--------|-----------|--------|-------|
| | | | до эксперимента | после | ± абс. | ± % | |
| Гемоглино, г/л (норма 132,6-144,5) | Э | 115 | 109,69 | 121,9 | ±17,18 | +12,21 | <0,05 |
| | К | 115 | 129,38 | 126,38 | ±1,77 | +1,27 | >0,05 |

Обозначение: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа

За месяц тренировок содержание гемоглино в крови возросло у испытуемых экспериментальной группы – на 12,21% (с 109,69 до 121,9 г/л) ($P < 0,01$), в контрольной – на 1,27% (с 126,38 до 127,65 г/л) ($P < 0,05$). Это свидетельствует о важной роли использования гипоксических средств физической культуры для стимуляции гемоглинообразования.

Кроме эффективного повышения сниженного уровня гемоглино в экспериментальной группе наблюдалось более значительное улучшение показателей функционального состояния организма (табл. 2)

Таблица 2

Динамика показателей функционального состояния курсантов

| Показатели | Группа | | Кол-во чел. | Среднее значение | | Изменение | | P |
|-----------------------|-----------|---|-------------|------------------|-------------|------------|---------|-------|
| | | | | До сбора | После сбора | \pm абс. | $\pm\%$ | |
| ЖЕЛ, мл | Э | | 17 | 1616 | 1676 | +60 | +3,7 | >0,05 |
| | К | | 17 | 1333 | 1360 | +27 | +2,0 | >0,05 |
| Задержка дыхания, с | На выдохе | Э | 17 | 11,53 | 16,09 | +4,56 | +39,6 | <0,05 |
| | | К | 17 | 13,37 | 7,57 | -5,80 | -43,4 | <0,05 |
| | На вдохе | Э | 17 | 23,86 | 29,89 | +6,03 | +25,3 | <0,05 |
| | | К | 17 | 31,90 | 29,50 | -2,40 | -7,5 | >0,05 |
| Теппинг-тест, уд./5 с | Э | | 17 | 25,07 | 29,43 | +4,36 | +17,4 | <0,05 |
| | К | | 17 | 25,67 | 25,33 | -0,34 | -1,3 | >0,05 |

Обозначение: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в экспериментальной группе увеличилась с 1316 до 1360 мл (на 3,7%) ($P < 0,05$), в контрольной – с 1333 до 1360 мл (на 2,0%) ($P < 0,05$). Это свидетельствует о тенденции более значительного увеличения ЖЕЛ при использовании гипоксических физических нагрузок и соответствующем улучшении функционального состояния легких.

Задержка дыхания на вдохе в экспериментальной группе увеличилась с 23,86 до 29,89 с (на 25,3%) ($P < 0,01$), в контрольной – с 31,90 до 29,50 с (на 7,5%) ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что гипоксические физические нагрузки более эффективно повышают задержку дыхания на вдохе, т.е. гипоксическую устойчивость курсантов. Задержка дыхания на выдохе в экспериментальной группе повышалась с 11,53 до 16,09 с (на 39,6%) ($P < 0,05$), в контрольной – с 13,37 до 7,57 с (на 43,4%) ($P < 0,05$). Это подтверждает повышение устойчивости испытуемых к гипоксии при применении гипоксических физических нагрузок.

Результаты теппинг-теста в экспериментальной группе улучшились с 25,07 до 29,43 уд./ 5 с (на 17,4%) ($P < 0,05$), в контрольной – ухудшились с 25,67 до 25,33 уд./ 5 с (на 1,3%) ($P > 0,05$). Это свидетельствует о том, что тренировки для повышения гипоксической устойчивости также положительно воздействуют на подвижность нервной системы. Вышеперечисленные данные свидетельствуют о том, что гипоксические физические нагрузки стимулируют гемоглобинообразование, улучшая дыхательную функцию крови. Важную роль в служебной подготовке будущих сотрудников играет прикладная физическая подготовка, в наибольшей мере ее раздел «Боевые приемы борьбы». Основная цель данного раздела – эффективная подготовка сотрудников к действиям в экстремальной ситуации при нападении на него одного или нескольких противников, обучение техники защитных действий при внезапной атаке и задержание вооруженного и не вооруженного противника. При этом требуется правомерно использовать приемы рукопашного боя. Умелое применение всего выше перечисленного позволяет сотруднику выжить в экстремальной обстановке и выполнить поставленную перед ним боевую задачу. Методика повышения специальной физической подготовленности курсантов для выполнения

служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке на суше и в воде состояла в следующем (табл. 3).

Главной особенностью методики повышения специальной физической подготовленности курсантов для выполнения служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке на суше и в воде является максимальное использование ими энергии нападающего против его самого. При этом применение боевых приемов борьбы осуществлялось не только на суше, но и в воде и под водой. Одновременно повышались взрывные физические способности и устойчивость организма к гипоксии для минимизации пребывания будущих сотрудников в анаэробных условиях ведения боя с противником. Особо совершенствовалось взаимодействие будущих сотрудников при экстремальных ситуациях.

Таблица 3

Методика направленных занятий курсантов

| Дни недели | Время, час | Содержание занятий |
|-------------|------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Понедельник | 8-8.45 16-17.30 21-21.45 | Тестирование. Особенности действий двух и более сотрудников при преследовании и задержании противника. Совершенствование техники ударов по уязвимым точкам на теле противника ногами, руками, головой. Совершенствование техники боевых приемов борьбы (БПБ): Защитная техника от ударов противника: блоки, уклоны, уходы с линии атаки, проваливания с использованием энергии противника против него. Плавание под водой для повышения устойчивости организма к гипоксии; восстановление работоспособности применением одного захода в сауну (8-10 мин). |
| Вторник | 8-8.45 16-17.30 21-21.45 | Действия сотрудника при нападении на него одним или нескольких противников. Совершенствование техники БПБ: освобождение от захватов, обхватов и удушающих приемов; захваты за отвороты, волосы, руки, удушение предплечьем сзади и спереди. Подводное плавание и ныряние с поиском предметов на дне бассейна, 1 заход в сауну. |
| Среда | 8-8.45 | Специально-силовая подготовка: упражнения для успешного ведения ближнего боя (метод круговой тренировки по станциям по 15 с на каждую в среднем темпе). |
| Четверг | 8-8.45 16-17.30 21-21.45 | Совершенствование техники БПБ: нанесение безопасных ударов по носу, подбородку, сонной артерии шеи, солнечному сплетению, подреберье (печень, желудок), повторение ранее изученных приемов и ударов. Совершенствование техники БПБ с моделированием схватки: обезоруживание при нападении с ножом (от 5 основных ударов). Отработка БПБ в условиях ограниченного пространства и под водой: транспортировка и спасение утопающего, запуск его сердца; 1 заход в сауну. |

Продолжение табл. 3

| 1 | 2 | 3 |
|-------------|----------|--|
| Пятница | 8-8.45 | Особенности ухода с линии прицеливания, перемещения, уклоны, кувырки и т.д. |
| | 16-17.30 | Совершенствование техники БПБ: броски с переходом на болевые и удушающие приемы с последующим выполнением задержания и связывания; безопасные удары со стороны спины по копчику, мышцам плеча, центру шеи, почкам, между углами лопаток. |
| | 21-21.45 | Игровые схватки в воде и под водой, транспортировка легко подтопленного осужденного с углубленной части бассейна. 1 заход в сауну. |
| Суббота | 8-8.45 | Особенности действий сотрудников при проведении обыска с оружием и без него, связывания, способы конвоирования. |
| | 16-17.30 | Совершенствование техники БПБ при нападении вооруженного противника с пистолетом: при угрозе спереди в упор, сзади в упор, при попытке достать оружие из бокового кармана (кобуры), из внутреннего кармана и из-за пояса сзади. |
| | 21-21.45 | Подводное плавание, 1 заход в сауну. |
| Воскресенье | 8-12.30 | Закрепление изученного материала. |
| | 20-22 | Восстановление профессиональной работоспособности сотрудников в условиях бани с парилкой. |

Исследования проводились на базе Пермского военного института войск национальной обороны России. В эксперименте приняли участие 50 курсантов 4 курса, поделенных на 2 равных группы. Контрольная группа включала 25 человек, экспериментальная так же 25. Эксперимент длился в течение 2019-2020 учебного года. Средний возраст испытуемых составил 20,5 лет. В контрольной и экспериментальной группе курсанты посещали занятия по физической подготовке 2 раза в неделю по 90 минут согласно учебного плана, а так же секцию рукопашного боя 3 раза в неделю по 90 минут. В конце учебного года был проведен тренировочный сбор. Контрольная группа занималась по стандартной методике в рамках подготовки к первенству института по рукопашному бою. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике повышения специальной физической подготовленности курсантов для выполнения служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке на суше и в воде. Обе группы тренировались одинаковое количество времени в течение сбора.

Оценка физических качеств курсантов проводилось в начале и конце каждого семестра учебного года в соответствии с учебным планом. Более углубленное их тестирование проводилось в начале и конце учебно-тренировочного сбора.

Результаты исследования представлены в таблице 4.

Частота сердечных сокращений курсантов контрольной группы понизилась на 1,5 уд./мин (1,9%) ($P < 0,05$), экспериментальной – на 3,7 уд./мин (4,9%) ($P < 0,05$). Это свидетельствует о более высокой экономизации работы сердечно-сосудистой системы курсантов экспериментальной группы, достигнутой применением нами разработанной методики.

Таблица 4

**Эффективность применения методики повышения
специальной физической подготовленности курсантов**

| Показатели | | Среднее значение | | Изменение | | P |
|---|---|------------------|-------------|-----------|-------|--------|
| | | До сбора | После сбора | ± абс. | ±% | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Средний вес, кг | К | 70,1 | 70,0 | -0,1 | -0,14 | >0,05 |
| | Э | 71,8 | 70,4 | -1,4 | -2,00 | <0,05 |
| ЧСС, уд/мин | К | 75,7 | 74,2 | -1,5 | -1,9 | <0,05 |
| | Э | 73,5 | 69,8 | -3,7 | -4,9 | <0,05 |
| ЖЕЛ, л | К | 4,3 | 4,4 | 0,1 | 0,43 | <0,05 |
| | Э | 4,1 | 4,4 | 0,3 | 7,30 | <0,05 |
| Задержка дыхания на вдохе, с | К | 52 | 61 | 9 | 17,3 | >0,05 |
| | Э | 57 | 72 | 15 | 26,3 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, см | К | 216 | 222 | 6 | 2,8 | >0,05 |
| | Э | 217 | 230 | 13 | 5,9 | <0,05 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 1 мин., кол-во раз | К | 29 | 30 | 1 | 3,4 | >0,05 |
| | Э | 31 | 38 | 7 | 22,6 | < 0,05 |
| Число ударов кулаками по боксерскому мешку, кол-во раз за 5 с | К | 11,4 | 11,9 | 0,5 | 4,4 | <0,05 |
| | Э | 11,0 | 12,1 | 1,1 | 10,0 | <0,05 |
| Бег 3000м, с | К | 12,32 | 12,40 | 8 | 1 | >0,05 |
| | Э | 12,21 | 12,15 | -6 | -1 | >0,05 |
| Челночный бег 10x10м, с | К | 25,8 | 25,5 | -0,3 | 1,2 | <0,05 |
| | Э | 25,5 | 25,0 | -0,5 | 2,0 | <0,05 |
| Бег 100м, с | К | 14,5 | 13,9 | -0,6 | 4,1 | <0,05 |
| | Э | 14,2 | 13,0 | -1,2 | 8,4 | <0,05 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | К | 16,0 | 16,5 | 0,5 | 3,1 | >0,05 |
| | Э | 15,1 | 16,7 | 1,6 | 10,6 | <0,05 |
| Преодоление единой полосы препятствий, с | К | 2,12 | 2,10 | -2 | 1,5 | >0,05 |
| | Э | 2,07 | 1,59 | -8 | 6,2 | <0,05 |

Обозначение: Э – экспериментальная группа, К – контрольная группа.

Средний вес курсантов контрольной группы понизился на 0,1 кг (0,14%) ($P>0,05$), экспериментальной – на 1,4 кг (2,0%), ($P< 0,05$).

Жизненная емкость легких курсантов контрольной группы возросла на 0,1 л (0,43%) ($P>0,05$), в экспериментальной – на 0,3 л (7,3%) ($P<0,05$). Это говорит о том, что методика повышения их специальной физической подготовленности оказывает более эффективное воздействие на прирост этого важного параметра дыхательной системы.

Задержка дыхания на вдохе курсантов контрольной группы увеличилась на 9 с (17,3%) ($P<0,05$), экспериментальной – на 15 с (25,3%) ($P<0,05$). Более значительное достоверное повышение времени задержки дыхания на вдохе у курсантов экспериментальной группы свидетельствует об эффективном приросте их устойчивости организма к гипоксии.

В контрольной группе длина прыжка с места повысилась на 6 см (2,8%) ($P > 0,05$), в экспериментальной – на 13 см (5,9%) ($P < 0,05$). Это позволяет утверждать, что разработанная нами методика более эффективна для прироста взрывной силы курсантов.

Количество сгибаний – разгибаний рук в упоре лежа за 1 минуту в контрольной группе увеличилось на 1 раз (3,4%) ($P > 0,05$), в экспериментальной – на 7 раз (22,6%) ($P < 0,05$). Это свидетельствует о более высоком эффекте воздействия разработанной нами методики на скоростно-силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса.

Число ударов кулаками по боксерскому мешку за 5 с в обеих группах достоверно ($P < 0,05$) повышалось: в контрольной – на 0,5 удара (4,4%), в экспериментальной – на 1,1 (10%), свидетельствуя о большем эффекте нашей методики на специальные скоростные способности курсантов.

Время бега на 3000 м в контрольной группе улучшалось на 8 с (1%) ($P > 0,05$), в экспериментальной – на 6 с (1%) ($P > 0,05$), что свидетельствует о тенденции прироста общей выносливости курсантов обеих групп.

Время челночного бега 10x10м улучшалось в контрольной группе – на 0,3 с (1,2%) ($P < 0,05$), в экспериментальной – на 0,5 с (2%) ($P < 0,05$). Это говорит о более высоком приросте координационных способностей под воздействием нами разработанной методики.

Время бега на 100 метров снижалось ($P < 0,05$) в контрольной группе на 0,6 с (4,1%), в экспериментальной – на 1,2 с (8,4%). Это позволяет нам утверждать о том, что наша методика более эффективно влияет на прирост скоростной выносливости будущих сотрудников.

Количество подтягиваний на перекладине увеличивалось на 0,5 раза (3,1%) ($P > 0,05$) в контрольной группе и на 1,6 раза (10,6%) ($P < 0,05$) в экспериментальной. Это свидетельствует об эффективном приросте силовой выносливости курсантов под воздействием нашей методики.

Время преодоления полосы препятствий уменьшилось в контрольной группе на 2 с (1,5%) ($P > 0,05$), в экспериментальной – на 8 с (6,2%) ($P < 0,05$). Это говорит о большем эффекте использования нашей методики для прироста специальной выносливости курсантов в сравнении с общепринятой.

В результате применения разработанной нами методики повышения специальной физической подготовленности курсантов были достигнуты более весомые эффекты в сравнении с использованием общепринятых средств в повышении экономизации работы сердечно-сосудистой системы в покое; возможностей дыхательной системы, гипоксической устойчивости, скоростно-силовых (взрывной силы), специальных скоростных и координационных способностей; скоростной, силовой, скоростно-силовой специальной выносливости.

Разработанная нами методика повышения специальной физической подготовленности для выполнения служебно-боевых задач и выживаемости в экстремальной обстановке, используемая в учебно-тренировочном сборе, обеспечивает положительный сдвиг функционального состояния и профессионально важных физических качеств и способностей курсантов.

ВЫВОДЫ

1. Изучение и анализ приемов современных видов единоборств позволило выявить, что каждому курсанту в экстремальной обстановке рациональнее применять боевые приемы борьбы как на суше, так и в воде и под водой. Последнее широко не освещено в научной и прикладной литературе для сотрудников национальной гвардии.

2. Устойчивость организма человека к гипоксии можно повысить до 15% за месяц применения гипоксических нагрузок, повышающих содержание гемоглобина, уровень жизненной емкости легких и в целом улучшающих дыхательную функцию крови.

3. Особенности методики повышения специальной физической подготовленности курсантов для эффективных действий в экстремальной обстановке на суше и в воде является максимальное использование ими энергии нападающего против его самого, а так же применение боевых приемов борьбы не только на суше, но и в воде и под водой с параллельным повышением взрывных физических способностей и устойчивости организма к гипоксии для минимизации пребывания в анаэробных условиях ведения боя с противником. Особо совершенствовалось взаимодействие при экстремальных ситуациях.

4. В результате применения разработанной нами методики повышения специальной физической подготовленности курсантов были достигнуты более весомые эффекты в сравнении с использованием общепринятой методики в повышении экономизации работы сердечно-сосудистой системы в покое; возможностей дыхательной системы, гипоксической устойчивости, скоростно-силовых (взрывной силы), специальных скоростных и координационных способностей; скоростной, силовой, скоростно-силовой специальной выносливости.

Литература

1. Зинатулин С. Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма / С. Н. Зинатулин. – Москва : Айрис-пресс, 2016. – 256 с.

2. Зеленин Л. А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья / Л. А. Зеленин // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2018. – С. 401-404.

3. Паначев В. Д. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации и социализации детей с ограниченными жизненными возможностями / В. Д. Паначев // Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации: материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. - Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2010. - С. 138-141.

4. Паначев В. Д. Социализация личности с отклонениями в состоянии здоровья / В. Д. Паначев // Социальное благополучие человека в современной России: факторы риска и факторы защиты: материалы III краевой студенческой научно-практической конференции. – Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2011. - С. 195-197.

References

1. Zinatulin S. N. *Tselebnaya energiya dykhaniya. Ozdorovlenie organizma [Healing energy of respiration. Improvement of the body]*. Moscow, Ayris-press Publ., 2016, 256 p.
2. Zelenin L. A. *[Scientific-theoretical and methodological non-traditional health-improving gymnastic breathing technologies affecting the state of health]*. Sbornik materialov V Mezhdunarodnyy nauchno-prakticheskoy konferentsii 4-6 aprelya 2018 [Collection of materials of the V International scientific-practical conference April 4-6, 2018]. Perm, PNRPU Publ., 2018, pp. 401-404. (In Russia).
3. Panachev V. D. *[Topical issues of medical and social rehabilitation and socialization of children with disabilities]*. Aktual'nye voprosy mediko-sotsial'noy reabilitatsii: materialy mezhregionoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Topical issues of medical and social rehabilitation: materials of an interregional scientific and practical conference with international participation]. Perm, PNRPU Publ., 2010. pp. 138-141. (In Russia).
4. Panachev V. D. *[Socialization of a person with disabilities in health]*. Sotsial'noe blagopoluchie cheloveka v sovremennoy Rossii: faktory riska i faktory zashchity: materialy III kraevoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Social well-being of a person in modern Russia: risk factors and protection factors: materials of the III regional student scientific and practical conference]. Perm, PNRPU Publ., 2011, pp. 195-197.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ
№ 1(46) 2021**

В авторской редакции

Подписано к изданию 22.02.2021 г.
Объем 12,6 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru