



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и физическая ПОДГОТОВКА УЧЕБНИК



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под редакцией
доктора педагогических наук,
доктора юридических наук, профессора,
заслуженного работника Высшей школы **В.Я. Кикотя**,
доктора педагогических наук, профессора **И.С. Барчукова**

*Допущено Министерством образования
Российской Федерации в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений*

*Допущено Министерством внутренних дел
Российской Федерации в качестве учебника
для курсантов и слушателей образовательных учреждений
высшего профессионального образования МВД России*

*Рекомендовано Учебно-методическим центром
«Профессиональный учебник» в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений*



Москва • 2012

УДК 796(075.8)
ББК 75я73-1
Ф50

А в т о р ы:

*И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур,
И.В. Сидоренко, Н.А. Алексеев, Н.Н. Маликов*

Р е ц е н з е н т ы:

доктор педагогических наук, профессор *Г.В. Барчукова*
(Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма)

Главный редактор издательства *Н.Д. Эриашвили*,
кандидат юридических наук, доктор экономических наук, профессор,
лауреат премии Правительства РФ в области науки и техники

Физическая культура и физическая подготовка: учебник
Ф50 для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных
учреждений высшего профессионального образования МВД
России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.];
под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ-ДАНА,
2012. — 431 с.

И. Барчуков, Игорь Сергеевич.

П. Кикоть, Владимир Яковлевич, ред.

ISBN 978-5-238-01157-8

Агентство СІР РГБ

Учебник соответствует программе обучения курсантов и слушателей МВД
Российской Федерации по дисциплине «физическая культура» Государственного
профессионального образовательного стандарта.

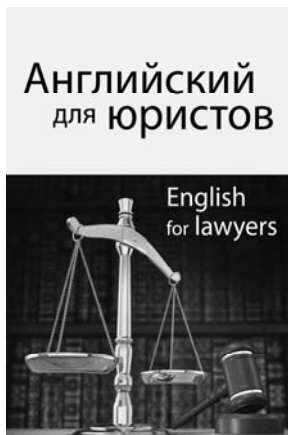
Рассматриваются научно-теоретические и педагогические основы физиче-
ской подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей, рас-
крываются практические проблемы обучения курсантов и слушателей в вузе.
Особое внимание уделяется связи теории с практикой, подчеркивается роль
личности преподавателя в учебно-воспитательном процессе.

ББК 75я73-1

ISBN 978-5-238-01157-8 © ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА, 2003, 2007

Воспроизведение всей книги или какой-либо ее
части любыми средствами или в какой-либо
форме, в том числе в Интернет-сети, запрещается
без письменного разрешения издательства.

© Оформление «ЮНИТИ-ДАНА», 2007



Английский для юристов

Горшенева Ирина Аркадьевна,
Галаева Марина Николаевна,
Гольцева Ольга Юрьевна,
Кузнецова Нина Николаевна

**Под редакцией заслуженного работника
высшей школы РФ, кандидата
юридических наук, профессора
*И.А. Горшеневой***

Второе издание,
переработанное и дополненное

Учебник предназначен для студентов юридических вузов и факультетов, в том числе системы Министерства внутренних дел. Содержание и структура учебного пособия проектируют элементы будущей профессиональной деятельности студентов. Комплекс лексико-грамматических упражнений направлен на формирование у студентов как языковых, так и профессиональных знаний.

В учебнике широко представлена разнообразная тематика: юридическое образование; госустройство и система уголовного правосудия России и стран изучаемого языка; работа полиции в современном обществе; организация и деятельность правоохранительных органов в России и за рубежом; типология преступлений; формы и задачи международного сотрудничества в сфере правопорядка. Учебник содержит большой объем аутентичных текстов и оригинальную документацию полицейских служб. Дополняют учебное пособие тексты для дополнительного чтения, грамматический комментарий, глоссарий основных юридических терминов.

123298, Москва, ул. Ирины Левченко, 1
Тел.: 8-499-740-60-15. Тел./факс: 8-499-740-60-14
www.unity-dana.ru E-mail: unity@unity-dana.ru

Оглавление

Предисловие	3
Раздел I. Научно-теоретические основы физического обучения и воспитания курсантов и слушателей	5
Глава 1. Профессиональная подготовка в системе обучения и воспитания сотрудников органов внутренних дел	6
Глава 2. Физическая культура и физическая подготовка в служебно-боевом и профессиональном обучении курсантов и слушателей	20
Глава 3. Организационно-методические особенности физкультурного образования в вузах МВД России	41
Глава 4. Физическая подготовка в воспитании служебно-боевых и нравственных качеств	57
Глава 5. Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучаемых	70
Глава 6. Международное физкультурно-спортивное сотрудничество правоохранительных органов	90
Глава 7. Научно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта	101
Глава 8. Медицинские основы физической культуры и спорта	117
Глава 9. Финансовое и материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта	148
Раздел II. Методико-практические основы физической подготовки слушателей и курсантов	163
Глава 10. Основы практического обучения физической подготовке курсантов и слушателей	164
Глава 11. Учебные занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке	186
Глава 12. Учебные занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению	206
Глава 13. Учебные занятия по преодолению препятствий	224
Глава 14. Учебные занятия по боевым приемам борьбы	250
Глава 15. Учебные занятия по лыжной подготовке	280

Глава 16. Учебные занятия по прикладному плаванию и переправам вплавь	301
Глава 17. Учебные занятия по спортивным и подвижным играм	331
Глава 18. Учебные занятия по стрелковой подготовке	340
Глава 19. Физическая подготовка курсантов и слушателей в особых условиях	355
Глава 20. Особенности организации физической подготовки с курсантами-женщинами	370
Глава 21. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей	388
Глава 22. Проверка и оценка физической готовности курсантов и слушателей	395
Глава 23. Организация и проведение спортивных мероприятий в вузе	408
Библиографический список	428

Предисловие

Общество постоянно нуждается в подготовке квалифицированных, высоконравственных и верных государственным идеалам защитников. В этих условиях физическая культура и физическая подготовка в вузах МВД России во взаимодействии с гуманитарными, социально-экономическими, правовыми и специальными дисциплинами приобретают новое качество.

Возрастает необходимость повышения качества физического обучения и воспитания курсантов и слушателей. Кафедра физической подготовки и спорта вуза выступает как образовательная и воспитательная структура, интегрирующая усилия профессорско-преподавательского состава по физической культуре и подготовке курсантов и слушателей, созданию условий для развития и совершенствования их индивидуальных способностей.

Учебно-воспитательный процесс организационно охватывает все виды деятельности педагогов и обучаемых. В ходе занятий по физической подготовке осуществляется всестороннее развитие курсантов и слушателей, которое предполагает глубокое овладение программой обучения, нацеленной на укрепление здоровья, достижение оптимального уровня двигательных способностей, приобретение служебно-боевых знаний и командирских навыков, умение осуществлять личную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Конечная цель обучаемых — высокая степень физической готовности к выполнению учебных и служебно-боевых задач.

Физическая культура и физическая подготовка в вузе способствуют повышению профессионального мастерства, развитию уровня организационных способностей курсантов и слушателей. Реализация этих проблем осуществляется с учетом содержания физической подготовки, где предусматривается развитие личностных качеств курсантов и слушателей в соответствии с требованиями новых общественных и экономических отношений в России, будущих профессий и условиями служебно-боевой деятельности.

Важную роль здесь играет самообразование и самовоспитание курсантов и слушателей, сложившиеся убеждения и ценностные ориентации, выработка психологической готовности к профессиональной деятельности.

Практика показала, что в вузы поступает физически подготовленная молодежь. В процессе обучения и воспитания ее физическому совершенствованию способствуют четко спланированный учебный процесс, средства, формы и методы физической подготовки, систематический контроль, проверка, оценка, достигнутых результатов, а также участие курсантов и слушателей в физкультурно-

спортивных встречах, тренировках, соревнованиях по различным видам спорта. Эффективность в обучении и воспитании достигается за счет высокого профессионализма преподавательского состава кафедры, умелого проведения ими всех видов учебных занятий и соревнований, в процессе которых между обучаемыми и обучающими формируются своего рода психолого-педагогические взаимоотношения, в том числе и правовые.

Учебник «Физическая культура и физическая подготовка», охватывающий основные направления системы физического воспитания личного состава МВД РФ, позволит профессорско-преподавательскому составу вузов и сотрудникам правоохранительных ведомств успешно проводить работу по формированию у личного состава умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых при выполнении оперативно-служебных задач, а также сохранения высокой работоспособности.

Раздел I

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ

Дисциплина «Физическая культура и физическая подготовка» в вузах МВД России — интегрирующее средство обучения и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования курсантов и слушателей

Профессиональная подготовка в системе обучения и воспитания сотрудников органов внутренних дел

1.1. Сущность, цель и задачи профессиональной подготовки

Профессиональная подготовка — *целенаправленный* психолого-педагогический процесс по овладению сотрудниками органов внутренних дел знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач, и осуществляющийся в рамках законодательства Российской Федерации. Общее руководство профессиональной подготовкой сотрудников осуществляет Главное управление кадров МВД России.

Задачи профессиональной подготовки:

- воспитание квалифицированных кадров в соответствии с требованиями современной правоохранительной деятельности;
- обучение сотрудников умелым и эффективным действиям, обеспечивающим успешное выполнение оперативно-служебных и служебно-боевых задач;
- совершенствование навыков по управлению, обучению и воспитанию личного состава, внедрение инноваций в обучающий процесс;
- формирование у личного состава ответственности за обеспечение правопорядка в обществе;
- обучение приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности сотрудников в чрезвычайных обстоятельствах и в экстремальных условиях служебной деятельности;
- совершенствование практических умений и навыков применения сотрудниками мер принуждения с соблюдением норм законодательства России и прав человека;
- формирование высокой психологической устойчивости личности сотрудников, развитие наблюдательности, бдительности, памяти, мышления, других профессионально-психологических качеств и психических процессов;
- поддержание постоянной готовности решительно и умело пресекать различные противоправные действия, используя физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие;

- совершенствование навыков обращения со специальной техникой и специальными средствами, эксплуатации транспортных средств, средств связи, электронно-вычислительной техники.

Руководители структурных подразделений, образовательных, научно-исследовательских, медицинских учреждений МВД России проводят и обеспечивают условия для качественной профессиональной подготовки сотрудников. Определенные функции в этом процессе возлагаются на заместителей начальников по кадровой и воспитательной работе, в том числе подведение итогов и оценка работы сотрудников. Результаты контроля и проверки состояния профессиональной подготовки представляются по инстанции.

В целях формирования объективной оценки и повышения результатов оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделения проверяется:

- качество специального первоначального обучения, повышения квалификации и переподготовки личного состава;
- практическая направленность обучения;
- качество и регулярность занятий по служебно-боевой подготовке, содержание занятий, особенности оперативной обстановки, специфика оперативно-служебной деятельности сотрудников;
- усвоение программного материала и умение применять полученные знания и навыки на практике;
- наличие и состояние учебно-материальной базы, материально-технического обеспечения занятий;
- участие руководителей подразделения в профессиональной подготовке сотрудников и др.

Состояние профессиональной подготовки личного состава выявляется в ходе инспектирования, контрольных, целевых и итоговых проверок. При инспектировании подразделений проверка профессиональной подготовки сотрудников обязательна.

Целевые проверки профессиональной подготовки проводятся в течение учебного года согласно планам работы подразделений и по мере необходимости. Итоговые проверки, которыми должно быть охвачено не менее 30% структурных подразделений и 100% сотрудников, проводятся в конце учебного года комиссиями.

Лица, принимаемые на службу в органы внутренних дел на должности рядового и начальствующего состава, до самостоятельного исполнения служебных обязанностей проходят обязательную первоначальную подготовку. Это необходимо для получения знаний, приобретения умений и навыков освоения норм поведения, необходимых для выполнения служебных обязанностей в подразделениях по конкретной должности.

Специальное первоначальное обучение в учебных центрах МВД России проводится в два этапа: 1) во время прохождения испытательного срока (стажировки по должности); 2) после назначения на должность и присвоения специального звания. Продолжительность, структура и содержание обучения (очная форма или экстернат) для каждой должностной категории сотрудников определяются учебными, тематическими планами и программами.

Учебную практику слушатели проходят в подразделениях, в которых обучаемые занимают штатные должности. Организуют и руководят учебной практикой начальники подразделений в соответствии с учебными планами. По окончании практики в учебный центр направляется отзыв. Контроль за организацией и прохождением учебной практики осуществляют кадровые подразделения комплектовщиков подразделений и учебные центры.

Слушатели, выполнившие в полном объеме учебный план, прошедшие учебную практику в подразделении, успешно сдавшие выпускные экзамены и зачеты, получают специальное первоначальное обучение. В установленном порядке в учебном центре выпускники приводятся к Присяге.

Решение о допуске сотрудника, прошедшего специальное первоначальное обучение, к самостоятельному исполнению служебных обязанностей принимается начальником подразделения и оформляется приказом.

Организация обучения в образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования МВД России регламентируется нормативными правовыми актами России и осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Повышение квалификации (не менее 72 час) проводится в целях непрерывного пополнения и обновления профессиональных знаний сотрудников, приобретения новых умений и навыков и осуществляется не реже одного раза в три года. Общая потребность в повышении квалификации определяется исходя из штатной численности по каждой категории сотрудников. Сотрудники, направляемые на повышение квалификации, готовят реферат, проходят собеседование или тестирование по знанию законодательства страны, нормативных правовых актов МВД России, регламентирующих деятельность подразделений органов внутренних дел по оперативно-служебной деятельности.

По результатам тестирования выявляется уровень подготовленности сотрудников. При необходимости для улучшения качества обучения в учебные программы вносятся изменения. По окончании обучения сотрудникам выдается удостоверение установленного образца.

Переподготовка сотрудников проводится в целях получения знаний, умений и навыков для выполнения ими обязанностей на новой должности.

Индивидуальная форма повышения квалификации и переподготовки сотрудника направлена на успешное выполнение служебных обязанностей и предусматривает:

- самостоятельную теоретическую подготовку;
- приобретение профессиональных и организаторских навыков;
- изучение организации оперативно-служебной деятельности;
- изучение законов страны и субъектов Российской Федерации, нормативных правовых актов МВД России;
- участие в подготовке проектов нормативных правовых актов и организационно-распорядительных документов;
- выполнение обязанностей должностных лиц;
- участие в служебных командировках, совещаниях, других мероприятиях.

Стажировка сотрудников (от 5 дней до 1 месяца), планы и руководители утверждаются руководством. Стажировка проводится:

- по месту службы или в иных подразделениях по должностям, на которые сотрудники зачислены в резерв кадров для выдвижения;
- в федеральных органах исполнительной власти и иностранных государствах в установленном порядке.

Руководящий, профессорско-преподавательский и научный состав образовательных и научно-исследовательских учреждений МВД России, учебных центров также по мере необходимости проходит стажировку. По итогам стажировки руководителем стажировки составляется справка-отзыв, которая вместе с отчетом направляется по месту службы сотрудника.

1.2. Служебно-боевая подготовка — составная часть профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Служебно-боевая подготовка включает в себя подготовку: общественно-государственную; специальную; профессиональную психологическую; технико-криминалистическую; медицинскую.

Боевая подготовка предполагает подготовку: тактическую; огневую; физическую; строевую; по гражданской обороне.

Обучение в процессе оперативно-служебной деятельности предусматривает систему мероприятий, направленных на формирование у сотрудников специфических знаний, умений и навыков.

Цель служебно-боевой подготовки как системы государственно-правового ориентирования сотрудников — формирование профессионально-нравственных качеств сотрудника, добросовестно и сознательно выполняющего должностные обязанности.

На занятиях по общественно-государственной подготовке осуществляется формирование у сотрудников:

- знания государственной политики Российской Федерации и укрепление гражданской убежденности;
- верности государственным интересам и Конституции Российской Федерации; оценки событий общественно-политической жизни;
- высоких нравственных качеств, обеспечивающих строгое соблюдение Присяги;
- логического мышления, грамотных, вежливых и аргументированных ответов на вопросы граждан, оказания им необходимой правовой помощи и консультаций, корректного ведения дискуссии.

Цель служебно-боевой подготовки как системы профессионально-прикладной деятельности — формирование у сотрудников эффективных способов овладения инновационными приемами в решении поставленных задач.

На занятиях по специальной подготовке личный состав изучает:

- содержание законодательных актов России, их реализацию в оперативно-служебной деятельности;
- опыт работы подразделений внутренних дел России и иностранных государств по борьбе с преступностью и терроризмом, по обеспечению общественного порядка, защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, собственности, интересов общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств;
- правовые основы оперативно-служебной деятельности в чрезвычайных обстоятельствах, в ходе применения сотрудниками мер принуждения;
- условия и способы соблюдения законности при проведении специальных операций и режимных мероприятий;
- приемы и способы успешного решения оперативно-служебных задач сотрудниками различных специальностей;
- вопросы обороны, условия и пределы применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия на основе моделирования конкретных ситуаций оперативно-служебной деятельности;
- вопросы инженерной подготовки и основы взрывобезопасности (фортификационное оборудование КПП, блок-постов и других сооружений; маскировка и прикрытие позиций подраз-

- типичные способы и места установки и маскировки взрывных устройств, мин-ловушек;
- действия сотрудников при обнаружении взрывчатых веществ; меры безопасности при обнаружении, обозначении и обезвреживании взрывных устройств;
- опыт взаимодействия со средствами массовой информации в целях успешного решения оперативно-служебных задач.

Занятия по специальной подготовке с руководящим составом нацелены на изучение:

- содержания законодательных актов в части, касающейся деятельности органов внутренних дел;
- организационной структуры правоохранительных ведомств и их управленческих функций;
- опыта правоохранительных органов России и иностранных государств по борьбе с преступностью и терроризмом, обеспечению общественного порядка, защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан, собственности, интересов общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств;
- средств и методов, обеспечивающих эффективное выполнение оперативно-служебных задач;
- современных средств, методов и форм обучения сотрудников профессиональным знаниям, умениям и навыкам.

Цель служебно-боевой подготовки как системы профессионально-психологического ориентирования сотрудников — формирование у них готовности к успешному преодолению психологических трудностей оперативно-служебной деятельности и применению психологических знаний и умений для эффективного выполнения своих обязанностей в любой оперативной обстановке.

В ходе профессиональной психологической подготовки личный состав приобретает:

- психологические знания для адекватной оценки и учета психологических аспектов оперативно-служебной деятельности;
- профессионально важные психологические качества (эмоциональная устойчивость, наблюдательность, память, мышление, внимание);
- психологическую устойчивость для преодоления трудностей профессиональной деятельности, в том числе в экстремальных условиях;
- психологическую готовность к применению огнестрельного оружия; умение использовать психологические приемы для повышения эффективности решения оперативно-служебных задач.

Занятия по профессиональной психологической подготовке нацелены на овладение:

- психологическими приемами и способами эффективного управления подчиненными (создание положительного морально-психологического климата в подразделении, разрешение конфликтов, индивидуально-психологическая работа, стиль руководства, другие вопросы психологии управления);
- психологической устойчивостью к стрессовым ситуациям управленческой деятельности;
- практическими умениями и навыками, а также современными средствами, методами и формами воспитательной работы с подчиненными по укреплению законности и дисциплины с использованием при этом основ педагогики и психологии.

Технико-криминалистическая подготовка предполагает изучение:

- правил пользования и приемов эксплуатации специальной техники;
- технических средств охраны, досмотра и контроля, средств связи;
- специального транспорта, технических средств обеспечения безопасности дорожного движения, средств экипировки и снаряжения;
- организационной техники, средств наблюдения, оперативной техники, передового опыта использования отечественной и зарубежной техники в правоохранительных органах;
- приемов и способов применения технико-криминалистических средств и методов обеспечения раскрытия и расследования преступлений (практические умения обнаружения, фиксации, изъятия и исследования следов и иных вещественных доказательств осмотра места происшествия);
- тактико-технических характеристик, правил пользования и приемов эксплуатации специальных средств, имеющихся в органах внутренних дел (средства индивидуальной бронезащиты, активной обороны, обеспечения специальных операций).

Практическая отработка приемов и способов использования специальных средств в типовых ситуациях применения мер принуждения и при проведении специальных операций осуществляется на занятиях по тактической и физической подготовке.

Занятия по медицинской подготовке нацелены на формирования теоретических знаний и практических умений:

- оказания само- и взаимопомощи при получении травматических повреждений и ранений, при несчастных случаях и внезапных заболеваниях;
- профилактики инфекционных и профессиональных заболеваний;
- соблюдения здорового образа жизни (режим труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, вопросы обеспечения здоровья и работоспособности сотрудников).

Занятия по тактической подготовке для руководящего состава и для остальных сотрудников проводятся, как правило, отдельно.

На занятиях по тактической подготовке изучаются и отрабатываются действия подразделений и отдельных сотрудников при решении оперативно-служебных задач, в чрезвычайных обстоятельствах и при проведении специальных операций:

- индивидуальные и коллективные действия в составе служебных нарядов и групп боевого порядка (в том числе с использованием специальных средств) в типичных ситуациях задержания правонарушителей в здании или на местности, остановки и досмотра транспортного средства, проникновения в помещение, пресечения массовых беспорядков и другое, а также слаживание действий сотрудников штатных служебных нарядов и групп;
- приемы личной безопасности в типичных и нестандартных ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений;
- приемы и способы обеспечения личной безопасности при авариях, катастрофах, пожарах, наводнениях и других экстремальных ситуациях;
- правила пользования топографическими картами, планами, схемами, фотографиями местности и другими графическими документами;
- приемы и способы оформления и ведения графических документов, составления описания отдельных участков местности;
- приемы и способы чтения топографических карт, измерения и ориентирования по карте и на местности и др.

Задачи тактической подготовки руководящего состава:

- совершенствование знаний в теории управления в чрезвычайных обстоятельствах;
- формирование практических умений и навыков в организации и подготовке органов управления, группировки сил и средств для действий в чрезвычайных обстоятельствах;
- закрепление практических умений в сборе, обобщении и анализе информации об оперативной обстановке, прогнозировании развития событий, принятии рациональных управленческих решений, планировании, управлении и взаимодействии;
- формирование морально-психологической устойчивости к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях;
- изучение новых приемов, способов и форм подготовки и ведения специальных операций, обобщение и внедрение передового опыта проведения специальных операций правоохранительными ведомствами России и иностранных государств.

На занятиях по тактической подготовке руководители изучают и отрабатывают:

- методику быстрого и грамотного определения и доведения оперативно-служебных задач до подчиненных, подготовки и проведения командно-штабных, оперативно-тактических учений, штабных тренировок;
- порядок управления силами и средствами в сложных условиях оперативной обстановки с применением современных специальных средств, технических средств связи и автоматизации.

Проведение тактической подготовки с руководящим составом возлагается на Главное организационно-инспекторское управление МВД России, а также уполномоченные на то структуры.

Занятия по огневой подготовке нацелены на формирование и отработку:

- практических навыков обращения с огнестрельным оружием (извлечение оружия из кобуры, приведение его в боевую готовность, производство выстрела, устранение задержек при стрельбе). Лица, не получившие необходимых знаний, умений и навыков и не усвоившие мер безопасности при обращении с оружием, не изучившие условий выполнения упражнений, к практическим стрельбам из боевого оружия не допускаются;
- приемов стрельбы с прицеливанием по неподвижным и движущимся мишеням в условиях ограничения времени на стрельбу, а также по нескольким мишеням;
- приемов и способов пресечения противоправных действий с помощью табельного огнестрельного оружия, тактики применения и использования оружия в оперативно-служебной деятельности (принятие решения на открытие огня, выбор цели для поражения, стрельба в различных условиях).

Занятия по физической подготовке предполагают формирования и отработку:

- практических навыков применения боевых приемов борьбы (в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты, летней и зимней форме одежды, на фоне физической и психической нагрузки) в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям силового единоборства с правонарушителями;
- профессионально важных физических качеств сотрудников;
- знаний и умений применения средства физической культуры и спорта для обеспечения здоровья и высокой работоспособности.

На занятиях по строевой подготовке изучаются нормативные акты, регламентирующие строевую подготовку, правила ношения установленной формы одежды и предметов снаряжения сотрудника,

отрабатываются строевые приемы и проводятся строевые смотры в целях выработки у сотрудников:

- образцового внешнего вида, подтянутости;
- строевой обученности и слаженности совместных действий;
- умения быстро и четко выполнять распоряжения начальников, развития чувства ответственности за точное выполнение команд, дисциплинированности.

Подготовка по гражданской обороне предусматривает формирование готовности сотрудников к личной защите и защите материально-технических средств от опасностей, возникающих при ведении военных или иных действий в целях:

- совершенствования знаний сотрудников о поражающих факторах ядерного, химического оружия, бактериальных (биологических) средств, последствиях стихийных бедствий и способах защиты от них;
- формирования практических умений организации и проведения мероприятий, направленных на поддержание общественного порядка в городах и населенных пунктах, на маршрутах эвакуации населения, обеспечения охраны материальных и культурных ценностей;
- формирования практических навыков пользования средствами индивидуальной защиты, защитных свойств техники, сооружений и местности;
- подготовки к проведению аварийно-спасательных, других неотложных работ на объектах.

1.3. Формы и организация служебно-боевой подготовки

Формы обучения отражают согласованную деятельность руководителя занятия и обучающихся сотрудников, проводимую в установленном порядке и в определенном режиме. Под формами служебно-боевой подготовки понимают:

- лекции, семинары, индивидуальное обучение (применяются для формирования знаний);
- практические занятия (применяются для формирования умений и навыков);
- учебные сборы по направлениям оперативно-служебной деятельности;
- самостоятельную подготовку сотрудников;
- мероприятия профессионально-прикладного и физкультурно-оздоровительного характера (тренажи перед заступлением на

- физические упражнения (утренняя физическая зарядка, производственная гимнастика, физкультурные паузы и др.).

Самостоятельная подготовка сотрудника как форма непрерывного, систематического пополнения и углубления знаний, закрепления практических умений и навыков включает:

- изучение законодательных актов России с обязательным конспектированием в служебных тетрадях основных положений и требований документов применительно к специфике оперативно-служебной деятельности сотрудника;
- ознакомление с новой юридической, общественно-государственной и специальной литературой, материалами средств массовой информации;
- практическую работу по совершенствованию навыков владения специальной техникой и специальными средствами, а также огнестрельным оружием и боевыми приемами борьбы;
- формирование профессионально важных психологических и физических качеств.

Служебно-боевая подготовка сотрудников организуется по месту службы еженедельно в рабочее время. Занятия проводятся в соответствии с приказом, в котором определяются:

- задачи на новый учебный год исходя из приоритетных направлений борьбы с преступностью, уровня профессиональной подготовленности личного состава и оперативной обстановки в регионе;
- дни недели (месяца) для занятий по разделам служебно-боевой подготовки согласно примерному расчету часов;
- число и состав учебных групп, руководители, лица, ответственные за ведение учетно-планирующей документации.

Занятия по служебно-боевой подготовке проводятся в течение 10 месяцев, а по физической подготовке — в течение учебного года.

Учебные группы создаются с учетом должностных категорий и специализации сотрудников внутренних дел.

Служебно-боевая подготовка в подразделениях проводится: на постоянно действующем семинаре — с руководящим составом МВД России; в учебных группах руководителей подразделений центрального аппарата — со всеми сотрудниками; в группах начальников отделов — с сотрудниками отделов и на учебных сборах. Сборы проводятся в подразделении, которое имеет высокие результаты по оперативно-служебной деятельности и хорошую учебно-материальную базу.

Служебно-боевая подготовка в образовательных, научно-исследовательских, медицинских учреждениях МВД России проводится в

соответствии с тематическим планом: на постоянно действующем семинаре — с руководителями подразделений, кафедр, лабораторий, отделов; в учебных группах руководителей подразделений, кафедр, лабораторий, отделов — с сотрудниками. Тематический план и расписание занятий утверждаются руководителем.

Для проведения сбора составляется отдельный тематический план занятий для сотрудников каждой специализации, а также для сотрудников, проработавших в занимаемой должности менее трех лет. Тематические планы утверждаются руководителем соответствующего направления оперативно-служебной деятельности. По каждой изучаемой теме составляется план-конспект.

К проведению занятий по служебно-боевой подготовке привлекаются руководители и инспекторский состав вышестоящих органов, профессорско-преподавательский состав образовательных учреждений МВД России, специалисты правоохранительных органов, а также федеральных органов исполнительной власти.

На занятиях создается творческая обстановка и условия, стимулирующие у личного состава потребность в повышении знаний, успешном решении оперативно-служебных задач, совершенствовании навыков обращения с оружием, специальными средствами и средствами связи.

1.4. Учет, контроль и оценка служебно-боевой подготовки сотрудников органов внутренних дел

Итоги обучения и уровень подготовленности сотрудников отражаются в журналах учета занятий по служебно-боевой подготовке. В журналах отражаются результаты обучения сотрудников, состояние учебно-материальной базы, качественный состав сотрудников, другие сведения.

Контроль за организацией и состоянием служебно-боевой подготовки осуществляется с целью определения:

- актуальности оперативно-служебной тематики;
- уровня знаний, умений и навыков, их взаимосвязи с показателями оперативно-служебной деятельности личного состава;
- качества и регулярности проводимых занятий, успешности выполнения учебной программы;
- соотношения практических и теоретических занятий в тематическом плане и расписании занятий;
- участия руководящего состава в учебном процессе;
- посещаемости занятий сотрудниками;

- причин выявленных недостатков;
- наличия и состояния учебно-материальной базы, материально-технического обеспечения;
- состояния учетно-отчетной документации и делопроизводства.

При проверках оцениваются: служебно-боевая подготовка (не менее 30% сотрудников от списочного состава); огневая и физическая подготовка (количество сотрудников в соответствии с нормативными правовыми актами МВД России). Выставляются оценки по: специальной, огневой и физической подготовке — «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; остальным разделам — «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «отлично» по специальной подготовке выставляется, если сотрудник ответил на вопросы о содержании и требованиях законодательных актов России по применению мер принуждения к правонарушителям; «хорошо» — ответил правильно, но не полностью раскрыл содержание темы; «удовлетворительно» — раскрыл содержание темы после дополнительных вопросов; «неудовлетворительно» — не смог правильно раскрыть содержание темы и ответить на заданные вопросы.

Оценка по огневой и физической подготовке выставляется в соответствии с требованиями соответствующих нормативных правовых актов МВД России.

Индивидуальная оценка сотрудника по служебно-боевой подготовке формируется из оценок и отметок по каждому из разделов.

Оценка подразделению по специальной подготовке выставляется на основании индивидуальных оценок сотрудников и определяется: «отлично» — если не менее 80% сотрудников получили положительные индивидуальные оценки, при этом более 50% из них — «отлично»; «хорошо» — если не менее 80% сотрудников получили положительные индивидуальные оценки, при этом более 50% из них — «отлично» и «хорошо»; «удовлетворительно» — если не менее 80% сотрудников получили положительные индивидуальные оценки; «неудовлетворительно» — если положительные индивидуальные оценки получили менее 80% сотрудников.

Огневая и физическая подготовка оценивается исходя из требований соответствующих нормативных правовых актов МВД России.

Оценка подразделению по служебно-боевой подготовке формируется исходя из оценок специальной, огневой и физической подготовки: «отлично» — если три оценки «отлично» (или две оценки «отлично» и одна — «хорошо»); «хорошо» — если три оценки не ниже «хорошо» (или две оценки не ниже «хорошо» и одна — «удовлетворительно»); «удовлетворительно» — если три оценки «удовлетворительно» (или две оценки «удовлетворительно» и одна — не ниже

«хорошо»); «неудовлетворительно» — если получена неудовлетворительная оценка по одному из разделов.

Обучение личного состава правоохранительных ведомств направлено на качественное выполнение служебно-боевых задач, обеспечение безопасности страны.

Вопросы для самопроверки

1. В чем состоит особенность организация профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов?
2. Сформируйте цели и задачи специального первоначального обучения личного состава.
3. Как осуществляется обучение в образовательных учреждениях МВД России?
4. Раскройте сущность, цель и задачи служебно-боевой подготовки сотрудников правоохранительных органов.
5. Охарактеризуйте формы служебно-боевой подготовки.
6. Чем отличается служебно-боевая подготовка от других видов подготовки личного состава?
7. Для каких целей применяются учет, контроль и оценка служебно-боевой подготовки личного состава?

Физическая культура и физическая подготовка в служебно-боевом и профессиональном обучении курсантов и слушателей

2.1. Основные направления физического обучения и воспитания курсантов и слушателей

Физическая подготовка — компонент целостного развития личности, составная часть общей культуры и профессиональной подготовки курсантов и слушателей, неотъемлемая часть служебно-профессионального образовательного процесса, нацеленного на гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Функции физической подготовки проявляются в целенаправленном педагогическом процессе, выступают одним из факторов, обеспечивающих биологический потенциал жизнедеятельности обучаемых. Физическое состояние зависит от многих факторов, ведущее место среди которых занимает здоровый образ жизни, предполагающий повседневную службу и учебу, систематические занятия физическими упражнениями и правильную организацию отдыха.

Физическая подготовка способствует формированию привычки здорового образа жизни личного состава. Вместе с тем эффективно решить эту социально-педагогическую задачу пока не удастся, так как не все достигли должной нормы двигательной активности. Причинами тому служат:

- недооценка значения физической подготовки;
- слабая материально-техническая и учебно-спортивная база;
- недостаточное финансирование, отсутствие необходимого спортивного инвентаря, одежды и обуви.

Многие из сотрудников расточительно относятся к своему здоровью, пренебрегают физическими упражнениями. Одна из задач преподавателей кафедры физической подготовки и спорта — ориентировать обучаемых на формирование у них мотивации грамотного отношения к укреплению здоровья, воспитанию служебных,

боевых и морально-волевых качеств, на применение полученных знаний, умений и навыков в поддержании высокого уровня своей физической готовности.

В программах по физической подготовке учитываются особенности каждой специализации; отражаются цель и задачи обучения, количество часов, отводимых на каждый раздел физической подготовки, способы проверки и оценки физической подготовки курсантов и слушателей, формы помощи и контроля.

Преподавание как совместный труд педагога и обучаемого предполагает равноправное сотрудничество. Педагогический процесс нельзя строить на принуждении, строгой регламентации, натаскивании при выполнении учебных нормативов. При оценке успеваемости учитывается умение самостоятельно заниматься физической подготовкой и спортом.

Преподаватель физической подготовки и спорта как высокообразованный специалист должен постоянно совершенствоваться, повышать свое методическое мастерство. Здесь ему помогают знание особенностей возрастного и полового развития, понимание мотивов поведения курсантов и слушателей, с которыми он должен сотрудничать, стимулируя их инициативу и творчество.

В обучении и воспитании курсантов и слушателей применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической подготовки, направленных на всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса. Процесс обучения предполагает:

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической подготовки;
- развитие координационных способностей;
- способность самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

К этому следует добавить и формирование таких качеств, как коллективное общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности, развитие служебно-боевых, морально-волевых, психических, нравственных и умственных качеств.

Эффективному освоению курсантами и слушателями физических упражнений способствуют:

- оптимизация и интенсификация обучения на основе применения современных психолого-педагогических и психолого-физиологических технологий;
- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности в интересах будущей служебно-профессиональной деятельности в войсках.

Под *оптимизацией* и *интенсификацией* педагогического процесса следует понимать:

- повышение целенаправленности обучения и усиление мотивации к занятиям по физической подготовке и спорту на начальных курсах, когда молодой организм адаптируется к службе и способен выдерживать повышенные физические нагрузки;
- применение активных и творческих методов и форм обучения;
- широкое использование компьютеров и других новых технических средств обучения.

Суть *деятельностного подхода* состоит в ориентации курсанта и слушателя на усвоение не только готовых знаний и умений, но и на овладение новыми способами физкультурно-спортивной деятельности: активное усвоение знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных формах физической подготовки. Воплощение в жизнь такого подхода во многом определяется руководящими документами, в которых закрепляется ответственность соответствующих начальников и командиров за создание оптимальных условий для занятий физической подготовкой и спортом, физической готовностью личного состава.

Требования, предъявляемые к системе образования в правоохранительных ведомствах России, направлены на формирование гармонично развитой личности, в том числе средствами и методами физической подготовки и спорта. Наши вузы способны подготовить физически крепких специалистов, обладающих высокими боевыми, морально-волевыми, нравственно-духовными и психологическими качествами. Курсанты и слушатели, овладев навыками и умениями в области физической подготовки и спорта, впоследствии смогут результативно применять их в войсках.

2.2. Управление как важный компонент системы физического воспитания в вузе

Эффективность решения задач физической подготовки в высших учебных заведениях МВД России зависит от управления этим процессом. Эти задачи закреплены в Конституции Российской Федерации, Федеральных законах «О физической культуре и спорте в РФ», «Об образовании», «О медицинском обеспечении» и других законодательных актах и решаются на государственном, ведомственном и местном (непосредственно вузовском) уровнях.

На *государственном уровне* управления физической культурой и спортом (физической подготовкой и спортом) функционируют структуры и должностные лица федерального значения. К ним от-

носятся Агентство по физической культуре, спорту и туризму Правительства РФ, Министерство образования и науки РФ, Олимпийский комитет России и др.

К *ведомственному уровню* управления относятся должностные лица МВД РФ, ГУИН РФ, ФСБ РФ, отделов и служб физической подготовки и спорта правоохранительных ведомств, округов и групп, спортивных клубов. Обязанности официальных органов определены в приказах (директивах) правоохранительных ведомств и других руководящих документах.

Физическая подготовка и спорт в правоохранительных ведомствах России организуются и проводятся в соответствии с установлениями федеральных законов «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», «Положения о порядке прохождения военной службы», других документов, регламентирующих физическую подготовку и спорт в правоохранительных органах России.

Основное направление в деятельности специалистов в данной сфере — обеспечение физической готовности личного состава к выполнению служебных обязанностей и максимального его приближения к выполнению боевых задач, чтобы физическая подготовка стала неотъемлемой и основной частью служебно-боевой подготовки.

В правоохранительных ведомствах приказом МВД РФ № 412 от 29 июля 1996 г. утверждено «Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел РФ» (НФП-96); приказом МВД РФ № 512 от 15 мая 2001 г. внесены изменения и дополнения в НФП-96; приказом МВД РФ № 995 от 11 сентября 2000 г. утверждено «Наставление по огневой подготовке в органах внутренних дел РФ». Приказом Федеральной пограничной службы РФ № 755 от 1 ноября 1996 г. введено в действие «Руководство по физической подготовке в органах и войсках ФПС России».

Во всех перечисленных документах отражена специфика физической подготовки в зависимости от характера служебно-боевой деятельности; определен порядок проверки и оценки состояния физической подготовки в частях и учреждениях; приведены в соответствие с положениями и требованиями Наставления другие приказы и директивы правоохранительных ведомств.

На *местном (непосредственно вузовском) уровне* решаются вопросы обучения и воспитания, подготовки квалифицированных специалистов для войск. *Начальнику учебного заведения* принадлежит решающая роль в руководстве физической подготовкой и спортом. Начальник вуза ставит перед своими подчиненными задачи по организации физической подготовки; отдает приказы на проведение утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы; утверждает планы, назначает начальника кафедры физической подготовки и спорта, руководителей учебных групп для проведения занятий с офицерами постоянного состава, а также чле-

нов спортивного комитета, спортивных организаторов подразделений и тренеров спортивных команд.

Начальник вуза проверяет состояние физической готовности личного состава и наличие материальных средств, присваивает спортивные разряды и судейские категории, награждает спортивными отличиями курсантов и слушателей, разрешает командирование спортсменов для участия в соревнованиях, проводимых вне вуза.

Заместитель начальника вуза является председателем спортивного комитета и осуществляет непосредственное руководство проведением учебных занятий по физической подготовке и спортивно-массовой работе. Он контролирует их качество, а также состояние учебно-материальной и спортивной базы и др.

Определенные функции в руководстве физической подготовкой и спортом выполняют: заместитель начальника вуза по воспитательной работе, а также начальники учебного отдела, материально-технического обеспечения, медицинской службы, финансовой службы, клуба и команды учебных подразделений.

В системе управления особое место занимает начальник кафедры физической подготовки и спорта. Он непосредственно отвечает за организацию физической подготовки и спорта, физическую готовность личного состава, реализацию положений наставлений, приказов, директив и распоряжений.

Руководство на всех уровнях сводится к определенному объему идентичных по форме и содержанию управленческих воздействий на систему физического совершенствования личного состава: выработка и принятие решений; постановка задач исполнителям; координация действий исполнителей; анализ результатов выполнения поставленных задач; подведение итогов.

Важный документ управления — *приказ*, издаваемый на правах единоначалия начальником вуза и содержащий нормы, обязательные для исполнения подчиненными. Он тщательно разрабатывается начальником кафедры физической подготовки и спорта в соответствии с действующими требованиями по служебной переписке и делопроизводству.

Приказы разрабатываются в целях:

- подведения итогов физической подготовки личного состава за прошедший и постановки задач на новый учебный год;
- организации физической подготовки офицеров и прапорщиков постоянного состава;
- организации спортивно-массовой работы и проведения соревнований на первенство вуза;
- проверки личного состава по физической подготовке;
- присвоения военнослужащим спортивных разрядов, судейских категорий и награждения их спортивными нагрудными знаками и др.

В общих приказах вуза могут отражаться: материалы о поощрениях и дисциплинарных взысканиях по поводу состояния физической подготовки и спорта; итоги текущих проверок физической готовности личного состава подразделений; закрепление объектов учебно-материальной и спортивной базы по физической подготовке за подразделениями в целях их качественной эксплуатации, содержания, своевременного ремонта и поддержания в постоянной готовности к занятиям.

Приказ должен:

- соответствовать действующим законодательным документам;
- основываться на фактах и содержать конкретные и реальные предложения и указания;
- исключать дублирование требований, содержащихся в ранее изданных документах, а при необходимости иметь ссылки на них;
- составляться кратко, четко, без применения формулировок, порождающих разные толкования, и по установленной форме.

После окончательной подготовки (соответствующие визы должностных лиц) приказ оформляется и представляется на подпись начальнику вуза, регистрируется в журнале служебных документов и отправляется делопроизводством исполнителям для ознакомления.

На этапе реализации приказа начальник кафедры физической подготовки и спорта обязан разъяснить и конкретизировать каждому исполнителю его задачи, оказать практическую помощь в своевременном их выполнении. На начальника кафедры возлагается планирование учебных занятий и контроль за их проведением. Он руководит научной и методической работой преподавателей.

Начальник кафедры организует контроль за: правильностью расходования средств, ассигнуемых на физическую подготовку; сохранностью и использованием спортивного имущества, инвентаря и аппаратуры; состоянием и эксплуатацией имеющихся спортивных помещений и сооружений. Требуется выполнения необходимых работ учебно-вспомогательным и административно-хозяйственным персоналом.

Основа успешной деятельности преподавателей кафедры — *планирование*, которое предполагает составление: перспективного плана работы, включающего в себя вопросы учебной, научной, методической и спортивно-массовой работы, повышения квалификации преподавателей, развития материальной базы; ежегодного плана работы кафедр; планов индивидуальной работы преподавателей на учебный год; учебных программ; тематических планов; плана научной работы преподавателей, слушателей и курсантов.

Преподаватели кафедры осуществляют индивидуальное планирование, организуют и проводят теоретические и практические занятия по физической подготовке с закрепленными за ними учебными группами, отчитываются за выполненную работу перед начальником кафедры.

Основу деятельности преподавателей кафедры составляют научная и учебно-методическая работа: подготовка учебных программ, положений о спортивных соревнованиях, методических указаний, наглядных пособий; повышение уровня профессионального мастерства преподавателей.

Внедрение научной организации труда, оснащение учебных помещений средствами обучения, компьютерной техникой, тренажерами и наглядными пособиями — предмет постоянной и повседневной заботы.

В обязанности преподавателей входит проведение работы с отстающими курсантами и слушателями, оказание помощи в подготовке к самостоятельным занятиям, для чего разрабатываются индивидуальные и групповые задания, методические рекомендации, комплексы упражнений, проводятся консультации. В конце периода обучения по каждому разделу физической подготовки преподаватели принимают зачеты или экзамены.

В ходе занятий преподаватели анализируют динамику состояния здоровья, физического развития и физической готовности курсантов и слушателей. Они принимают у них нормативы согласно утвержденной учебной программе, участвуют в организации и проведении запланированных мероприятий в качестве спортивных судей.

Для участия обучаемых в соревнованиях создаются секции по различным видам спорта. Работа этих секций осуществляется под руководством или наблюдением преподавателей, тренеров (тренеров-общественников). В секциях ведется учет результатов медицинского контроля и осуществляется систематическое наблюдение над состоянием здоровья курсантов и слушателей.

Учебная работа — главное направление в деятельности кафедры. Преподавательский состав участвует в подготовке программ, планов работ кафедры, которые реализуются в учебно-воспитательном процессе в условиях систематического контроля за их исполнением.

Повышению эффективности учебных занятий способствует их объективная оценка на заседаниях кафедры. Обобщение и внедрение передового опыта нацелены на совершенствование учебно-воспитательного процесса.

На учебных занятиях, тренировках в секциях и соревнованиях проводится систематическая работа по предупреждению и профилактике спортивного травматизма.

Научная и методическая работа направлена на качественное планирование, ведение документации, разработку учебных программ, планов лекций и групповых занятий, а также индивидуальных планов.

Преподаватели должны активно участвовать в обсуждении содержания учебных занятий, проблем новых подходов к преподаванию, методик проведения занятий, в том числе с применением на-

глядных пособий, технических средств обучения, тренажеров, выработке рекомендаций по совершенствованию учебного процесса.

Начальник кафедры назначает преподавателя, ответственного за проведение *спортивно-массовой работы*, который организует тесное взаимодействие и сотрудничество с другими кафедрами и факультетами, спортивными организаторами подразделений. В первую очередь он опирается на курсантов и слушателей с высокой физической подготовкой и предоставляет им возможность для систематического повышения спортивного мастерства.

Четкое планирование, организация и проведение спортивных мероприятий в вузе или вне его повышают авторитет кафедры и учебного заведения в целом.

Большое значение кафедра придает различным туристским мероприятиям, которые помогают обучаемым целенаправленно отдохнуть в период зимних и летних каникул.

Успехи в физической подготовке и спорте в вузе связаны с проведением оздоровительных мероприятий среди профессорско-преподавательского состава.

Функционирование кафедры в немалой степени зависит от учебно-вспомогательного персонала (лаборанты, мастера, механики, музыканты-аккомпаниаторы), который обеспечивает качественное проведение учебных занятий, тренировок в секциях по видам спорта и соревнований, а также эксплуатацию, поддержание в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии сооружений и уход за ними. Они организуют текущий и капитальный ремонт учебно-спортивной базы, снабжение инвентарем и техническими средствами обучения, а также сбережение спортивного имущества.

На кафедре ведутся: протоколы заседаний; журнал учета расписаний по кафедре; акты проверки работы кафедры вышестоящими инстанциями; журналы учета учебной работы с курсантами и слушателями; протоколы спортивных и военно-спортивных соревнований. Здесь также хранятся копии зачетных ведомостей.

Кафедра в установленном порядке отчитывается по итогам учебной работы по физической подготовке и выполнения научной и методической работы за учебный год.

2.3. Физическая подготовка в образовательном процессе вуза

Новые экономические условия существенно меняют отношение молодежи к физической и психологической подготовке, к служебно-боевой и профессиональной деятельности. Общая тенденция со-

стоит в повышении требований к физической подготовке и сокращении времени на обучение физическим упражнениям.

Насыщение новой техникой учебных классов и лабораторий повышает напряженность физической и умственной деятельности курсантов и слушателей, изменяет характер обучения. Реформирование образовательной системы, изменения социальной обстановки, интенсификация учебного процесса и другие особенности служебно-боевой и учебной деятельности предполагают новые подходы к решению встающих проблем. Вводятся новые дисциплины, а бюджет учебного времени сокращается. Зачастую это приводит к нарушению обычного ритма учебы и отдыха, повышению объема и интенсивности физических нагрузок и нервно-психических напряжений.

Внедрение в учебный процесс новых технологий влияет на характер физической и умственной деятельности обучаемых. Например, чтобы мастерски управлять компьютерной техникой, надо овладеть значительным объемом теоретических знаний в области информатики и других дисциплин, что в свою очередь предполагает развитие способности быстро и точно воспринимать и перерабатывать большой объем информации, умение длительно сосредоточивать и перераспределять внимание, координировать движения при манипуляции приборами управления. Такой характер учебы приводит к большой нервно-психической скованности курсантов и слушателей. Постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность ведут к утомлению организма.

Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, курсантам и слушателям необходимо обладать определенными двигательными и специальными психологическими приемами. А приобрести их можно только на занятиях по физической подготовке. Служебно-боевая и профессиональная деятельность всегда эффективнее у тех выпускников вуза, кто уделял должное внимание занятиям физическими упражнениями.

Техническое переоснащение учебно-боевых мест повышает роль физической подготовки и спорта, усложняет требования к обучению и воспитанию курсантов и слушателей.

В образовательной системе физическая подготовка и спорт — обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими дисциплинами. Этот многообразный процесс, в котором используются различные средства, формы и методы, имеет один и тот же объект — курсантов и слушателей, единую цель — сформировать их как высокопрофессиональных офицеров-специалистов.

Физическому обучению и воспитанию присущи общие и частные закономерности педагогической деятельности, а также специфические черты. Так, на занятиях обязательно учитываются возрастные и половые особенности обучаемых. Эффективное проведение занятий предполагает использование специфических форм и методов обучения физическим упражнениям, спортивной тренировки.

Здесь также необходимо учитывать комплекс знаний, полученных на занятиях по другим учебным дисциплинам. Существует прямая связь между физической подготовкой и психологией: физическое здоровье напрямую зависит от состояния психики обучаемых. Чтобы освоить такую дисциплину, как информатика, необходимо вырабатывать выносливость, четкую координацию движений рук и глаз. И только на занятиях по физической подготовке можно сформировать соответствующие навыки.

Педагогический процесс совершенствования физических способностей курсантов и слушателей связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Положительный эффект достигается лишь тогда, когда применение тех или иных средств и методов физической подготовки основывается на знании биологических законов организма человека и требований спортивной медицины.

Успешная физическая подготовка позволяет курсантам и слушателям:

- усваивать больший объем знаний по всем дисциплинам;
- поддерживать физическую форму в хорошем и отличном состоянии;
- повышать качество учебы в соответствии с поставленными задачами.

Таким образом, в образовательной системе физическая подготовка, как и все другие учебные дисциплины, нацелена на подготовку высококвалифицированных офицеров-специалистов.

2.4. Физическая подготовка — условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов в процессе учебной и служебно-боевой деятельности

В процессе служебно-боевой и учебной деятельности возникают различного рода негативные факторы, которые снижают силу и тонус мышц, способствуют застойным явлениям в организме, нарушению деятельности отдельных его систем (кровеносной, дыхательной, нервной, лимфатической и сердечно-сосудистой). К ним

следует отнести: длительное ограничение двигательной активности, статические позы, напряженную динамическую работу, различные шумы, поля ультравысоких частот электронно-вычислительной техники, пониженное или повышенное атмосферное давление, морскую качку, резкий перепад температур, дежурство, охрану общественного порядка и др. Перечисленные факторы ведут к снижению работоспособности, а при систематическом воздействии могут ухудшить состояние здоровья, что определяет необходимость специального использования упражнений для предотвращения их отрицательного воздействия.

Для снятия эмоционального напряжения и устранения застойных явлений в организме предназначены упражнения, проводимые непосредственно в течение учебного дня в паузах или коротких перерывах. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера они повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию личного состава.

Изучение курсантами и слушателями широкого спектра дисциплин связано с большими нервно-психическими напряжениями. Интенсивная учеба требует определенного уровня физической подготовленности каждого в отдельности. Поэтому средства и методы физической подготовки направлены на развитие личной инициативы и самостоятельности. В ходе занятий и соревнований необходимо моделировать стрессовые ситуации и условия их преодоления.

При подготовке к экзаменам и зачетам часто возникает дефицит времени, что не позволяет некоторым курсантам и слушателям в течение учебной недели активно заниматься физическими упражнениями. В таких случаях надо вовлекать их в физкультурно-спортивные и туристские мероприятия в выходные дни.

На занятиях и соревнованиях преподаватели избирательно воздействуют на курсантов и слушателей, формируя и совершенствуя у них психологические качества, компенсирующие воздействие негативных факторов.

В специфических формах спортивной борьбы, при максимальных физических напряжениях формируются и совершенствуются двигательные навыки, бойцовские, физические и психологические качества, а в игровых видах спорта свойства личности направлены на выполнение коллективных действий.

Для разрядки нервной напряженности или снятия возбуждения после каких-либо неудач или успеха можно применить специальные упражнения; спортивные и подвижные игры, плавание или занятия на тренажерах снимут нервно-психическое возбуждение, создадут благоприятные условия для учебы, полного восстановления сил.

Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Следует учитывать, что нарушение экологии окружающей среды, рост правонарушений в стране и в подразделениях правоохранительных ведомств, употребление молодежью алкоголя, наркотических средств, курение, появление новых вирусных заболеваний и другие факторы негативно воздействуют на военнослужащих. Зачастую неподготовленные курсанты и слушатели поддаются этому воздействию, что отрицательно сказывается на их учебной и творческой и активности.

Устранению или нейтрализации негативных факторов как никогда ранее способствуют физические упражнения, двигательная активность, здоровый образ жизни. Хорошим «лекарством от недуга» для обучаемых служат систематические занятия физическими упражнениями, участие в спортивных и туристских мероприятиях, посещение спортивных зрелищ, во время которых снимаются нервно-психические нагрузки, обогащаются эмоции и укрепляется здоровье.

2.5. Специфические особенности проведения физической подготовки курсантов, слушателей и сотрудников в процессе учебной и служебно-боевой деятельности

Содержание, характер, условия обучения и подготовки курсантов и слушателей к служебно-боевой и профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность физического обучения и воспитания. Под *специальной направленностью* понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые максимально обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Практика и результаты научных исследований показывают, что факторами, определяющими специальную направленность физического обучения и воспитания курсантов и слушателей, являются:

- условия, в которых протекает образовательный процесс;
- характер и величина физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых во время учебы;
- качество обучения в вузе и его влияние на физическое и психическое состояние курсантов и слушателей;
- особенности комплектования учебных групп;
- некоторые частные особенности (например, степень желаний получить знания, умения и навыки; неудобства, связанные с рассредоточенностью учебно-спортивной базы).

В течение дня (недели) курсанты и слушатели находятся в аудиториях и в условиях малой подвижности, колебаний температуры, влажности или сухости, засоренности воздуха, вибраций и шумов, скученности, длительной напряженности. На них иногда воздействуют высокие частоты компьютерной техники.

Количество раздражителей, характер нагрузок, существенно влияющих на организм, могут меняться под воздействием комплекса специфических факторов. Наличие физической подготовки может нейтрализовать их. Так, если повышается утомляемость, усталость, нервно-психическое напряжение, то выполняются упражнения, компенсирующие недостаточную двигательную активность, снимающие эмоции, быстро восстанавливающие работоспособность и хорошее настроение.

В вузы поступают представители гражданской молодежи, военнослужащие срочной службы и офицеры. В этих условиях перед преподавателями кафедры стоит задача осуществления индивидуального подхода. В первую очередь необходимо заинтересовать обучаемых активно заниматься физическими упражнениями. При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, оснащенности мест занятий инвентарем, оборудованием и санитарно-гигиеническими условиями.

Коллектив учебной группы, как правило, составляет одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности курсантов и слушателей, тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической подготовки.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно взаимосвязаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя — всесторонний анализ и учет их в физкультурном образовании личного состава.

К специальным задачам, решаемым средствами и методами физической подготовки, относятся:

- формирование способности к перенесению статических напряжений при малоподвижном и монотонном труде в учебных классах;
- развитие специальной выносливости;
- совершенствование быстроты и точности ответных реакций и действий, ориентировки в пространстве и времени;
- поддержание оптимального веса тела;

- повышение устойчивости организма к перегреванию, охлаждению, перепаду температур;
- развитие смелости, решительности, выдержки, самообладания, инициативы и находчивости, эмоциональной устойчивости;
- восстановление функциональных нарушений нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, зрительного утомления, осанки и др.

Специальные задачи решаются за счет включения в программы обучения всех разделов физической подготовки, установления оптимального соотношения учебного времени, отводимого на занятия по отдельным разделам. Для того чтобы последовательно развивать у обучаемых важные психологические качества и прикладные навыки, необходимо разнообразить методику проведения учебных занятий.

Спецификой отличаются утренняя физическая зарядка, тренировки в секциях и по видам спорта, соревнования, упражнения, проводимые в перерывах между учебными занятиями в течение учебного дня. В содержание занятий, спортивных тренировок и соревнований включаются профессиональные приемы и действия.

Система проверки и оценки открывает широкие возможности для отражения специальных задач физической подготовки: на зачеты и экзамены выносятся специальные упражнения и нормативы, установленные по годам обучения и способствующие объективной оценке физической готовности курсантов и слушателей.

Специальная направленность — характерная черта физического обучения и воспитания, позволяющая оптимально использовать имеющиеся средства и методы для повышения работоспособности и, следовательно, успеваемости обучаемых. Для успешной профессиональной деятельности преподавателя необходим учет основных факторов, определяющих специальную направленность учебно-воспитательного процесса, их влияние на физическое и психологическое состояние обучаемых, использование наиболее эффективных средств и методов физического обучения и воспитания.

Решение общих и частных задач требует творческого подхода к работе со слушателями и курсантами.

Физическая подготовка и спорт занимают значительное место в жизни курсантов и слушателей, являются составной частью их обучения и воспитания, несут в себе соответствующие социальные, общественные и служебно-боевые функции. Они направлены на то, чтобы курсанты и слушатели могли эффективно осваивать образовательную программу, успешно овладевать профессией. Физическая подготовка во взаимосвязи с другими учебными дисциплинами способствует формированию гармонично развитой личности.

2.6. Перспективы совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Успешное обучение и воспитание курсантов и слушателей во многом зависит от физической подготовленности абитуриентов, поступающих в вуз. Преподавателям кафедры физической подготовки и спорта совместно с другими подразделениями целесообразно проводить исследование физической подготовленности кандидатов, поступающих в вуз из числа гражданской молодежи, определять наиболее подготовленный в физическом отношении контингент. На экзаменах по физической подготовке необходимо оценивать с учетом возрастных категорий такие качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координацию движений, прикладные умения и навыки. Особое внимание следует уделять выявлению скоростно-силовых качеств и умственных способностей.

Анализ физической подготовленности абитуриентов свидетельствует о том, что при поступлении в вуз на экзаменах по физической подготовке они стремятся получить высокие оценки, поскольку к физической подготовленности кандидатов предъявляются жесткие требования, что объясняется конкуренцией и высокой мотивацией при поступлении на учебу.

В вузах курсанты и слушатели активно включаются в учебный процесс по физической подготовке, который носит целенаправленный характер. У подавляющего большинства первокурсников мотивация к занятиям физическими упражнениями, как правило, высока, они стремятся добиться хороших результатов в выполнении нормативов, предусмотренных учебными программами.

Тем не менее, несмотря на то что посещаемость учебных занятий по физической подготовке в вузах высокая, отдельные курсанты и слушатели не участвуют в сдаче нормативов и стремятся перейти в группу лечебной физической культуры (ЛФК). Согласно итогам экзаменационных сессий общая физическая подготовленность курсантов и слушателей оценивается «хорошо», при этом на первых и вторых курсах она выше, чем на последующих.

Увеличение количества новых специальностей способствует появлению новых учебных дисциплин в вузах. В результате занятия по физической подготовке стали проводить не более двух раз в неделю. Этого явно недостаточно для поддержания оптимальной двигательной активности личного состава.

Изменить ситуацию можно, лишь сконцентрировав усилия на проблемах интенсификации обучения на первых курсах, модерни-

зировав нормативную базу для проверки, внедряя новые подходы к индивидуальной оценке курсантов и слушателей.

Известно, что курсанты и слушатели на зачетах и экзаменах нормативные требования по таким качествам, как сила, быстрота, выполняют на «отлично» и «хорошо», а выносливость, как правило, — «удовлетворительно». Физическая культура и физическая подготовка курсантов-женщин в течение всего периода обучения оценивается «хорошо», поскольку они добросовестно относятся к своей физической готовности. Такая тенденция наблюдается во многих вузах, что свидетельствует о необходимости совершенствования учебного процесса по физической подготовке.

Динамика физической подготовленности кандидатов, слушателей и курсантов, курсантов-женщин позволяет обосновать концептуальные направления физической подготовки личного состава каждого вуза. Одним из факторов формирования прочных двигательных умений и навыков может быть концентрация учебных занятий по физической подготовке в курсантских подразделениях первого и второго года обучения, когда они находятся на казарменном положении.

В целях повышения уровня физической подготовленности с обучаемыми первых курсов следует проводить педагогические эксперименты, нацеленные на:

- изучение исходного уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности курсантов и слушателей;
- организацию учебных занятий по физической подготовке с применением новых методик;
- оценку влияния концентрированной физической подготовки на эффективность выполнения служебно-боевых и профессиональных приемов и действий испытуемых.

На первых курсах обучения определяются исходные показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности обучаемых, их физиологические параметры (сердечно-сосудистая и дыхательная системы), уровень физической подготовленности, чтобы довести их до уровня, в полной мере соответствующего задачам профессионального обучения. Исходя из полученных данных необходимо определять количество занятий в неделю, устанавливать упражнения на проверку; через определенный период по исследуемым показателям проводить контрольные замеры, устанавливая степень их соответствия показателям профессиональной деятельности.

Для обоснования применяемых методик необходимо выявлять эффективность физиологических систем, несущих наибольшую нагрузку при выполнении заданных упражнений, определять ком-

плекс упражнений, способствующих наиболее интенсивной работе этих систем. Здесь важно определять состояние сердечно-сосудистой системы, которая играет главную роль в мобилизации кровообращения, обуславливая физическую выносливость, способность приспосабливаться к необычным условиям, в том числе и к условиям служебно-боевой и учебной деятельности.

Марш-броски, бег на длинные дистанции представляют собой работу большой мощности, выполняемую в пределах небольшого периода времени. В беге наиболее полно проявляются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхания, которые обеспечивают эффективность деятельности в необычных или экстремальных условиях. Поэтому особое внимание надо уделять тем упражнениям, при выполнении которых максимально расходуются энергетические ресурсы. Именно продолжительный бег служит показателем адаптационных возможностей курсантов и позволяет судить об их физической готовности.

Исследования позволяют сделать вывод, что концентрированная физическая подготовка на этапе первоначального обучения — наиболее эффективное средство достижения оптимального уровня готовности к учебной деятельности курсантов.

В каждом вузе в зависимости от специфики можно разрабатывать нормативы для индивидуальной проверки и оценки курсантов и слушателей. Контрольные комплексы упражнений должны формировать важные физические качества у курсантов с учетом их служебно-боевой деятельности. При этом нормативы по физическим нагрузкам должны быть оптимальными, исключая негативное воздействие на организм обучаемых. Важно также и упрощение выставления итоговой оценки.

Контрактная система комплектования подразделений позволяет проводить в вузах исследования в области организации физической подготовки по возрастным категориям. Здесь, однако, важно найти оптимальные критерии деления на возрастные группы, чтобы военнослужащие в процессе выполнения служебно-боевых, учебных и других профессиональных приемов и действий имели одинаковые физические и психические нагрузки.

Ученым и специалистам необходимо уточнять неоправданно усложненные нормативы по физической подготовке. Курсанты и слушатели должны сдавать эти нормативы только в определенной форме одежды, без коррективов на различные погодные условия. Следует помнить, что реальные служебно-боевые действия проходят в непредсказуемой обстановке и чрезмерная градация нормативов снижает уровень физической готовности обучаемых.

Практика свидетельствует: объективные и субъективные причины не способствуют достижению высоких результатов физической готовности. Чтобы переломить ситуацию, преподавателям необходимо:

- уметь организовать занятия по физической подготовке в условиях постоянного дефицита учебного времени;
- определять наиболее важные разделы физической подготовки для эффективного проведения учебного процесса;
- распределять рационально по годам (семестрам) обучения общее количество часов, отведенных на физическую подготовку;
- проводить индивидуальную проверку и оценку по нормативам и в соответствии с возрастными категориями и спецификой обучения.

Следует так строить работу с курсантами и слушателями, чтобы новшества способствовали повышению их мотивации к занятиям физическими упражнениями, физической готовности; постоянно следить за мотивацией курсантов и слушателей к физической подготовке, здоровому образу жизни, профессиональной деятельности.

Преподавателям кафедры с учетом других форм физической подготовки необходимо уделить особое внимание первоначальному этапу обучения, когда учебные занятия с курсантами (например, в сентябре-октябре) можно проводить интенсивно по специально разработанной программе три раза в неделю. Краткосрочная физическая подготовка в течение 2—3 месяцев оказывает долгосрочный эффект на организм обучаемых, т.е. физические качества, сформированные на этом этапе обучения, сохраняются в дальнейшем.

На последующих этапах можно осуществлять стабилизацию сформированных умений и навыков, закреплять их, создавая устойчивый динамический стереотип. На третьем и четвертом курсах основной упор делается на другие формы физической подготовки и на самостоятельные занятия. На пятом курсе (во время написания дипломных работ) занятия по физической подготовке проводятся в свободное время и самостоятельно под руководством командиров учебных подразделений.

Перераспределение времени в пользу младших курсов позволит более эффективно воздействовать на физическую подготовленность курсантов.

Одна из серьезных проблем для многих вузов — проведение занятий по лыжной подготовке и прикладному плаванию из-за отсутствия учебно-спортивной базы и полноценного бюджетного финансирования. Однако имеющийся в наличии лыжный инвентарь можно использовать при проведении соревнований, тренировок, во время активного отдыха и прогулок.

Совершенствование физической подготовки в высших учебных заведениях — одна из актуальных проблем. Эффективность образовательного процесса по физической подготовке в вузах во многом зависит от совершенствования таких ее функциональных компонентов, как: управленческий; проблемный; организационно-содер-

жательный; методико-педагогический и воспитательный; научно-исследовательский; материально-технический и финансовый; контрольно-проверочный; международных спортивных отношений.

Управленческий компонент включает разработку основных положений по физической культуре на основе:

- Конституции РФ, федеральных законов, региональных законодательств;
- нормативных документов правоохранительных ведомств (наставления, руководства, приказы и директивы по физической подготовке, руководящие документы спортивных комитетов);
- руководящих документов вуза (приказы, приказаныя, распоряжения командования, учебные планы и программы, расписание занятий, деятельность кафедры физической подготовки и спорта);
- исполнения распоряжений нормативных актов.

Проблемный компонент предполагает:

- постановку и исследование основных проблем служебно-боевой и профессиональной подготовки специалистов для войск;
- определение целей и задач обучения курсантов и слушателей физической подготовке;
- разработку стандартов физической готовности при приеме кандидатов, поступающих в вуз;
- разработку планов и программ по физической подготовке курсантов и слушателей разных специальностей.

Учебно-организационный компонент включает:

- подбор и расстановку научно-педагогических кадров и распределение должностных обязанностей между ними;
- эффективное планирование учебного процесса по физической подготовке;
- организацию и проведение занятий с акцентом на концентрацию учебного времени на первых курсах;
- использование имеющихся форм и средств для эффективного проведения всех форм физической подготовки;
- разработку и использование оптимальных нормативов по физической подготовке для разных возрастных групп;
- подготовку спортивного актива.

Методико-воспитательный компонент охватывает:

- рациональное использование принципов и методов обучения;
- обеспечение специальной направленности физической подготовки;
- воспитание служебно-боевых, морально-волевых, высоких нравственных и психологических качеств у личного состава средствами и методами физической подготовки.

Научно-исследовательский компонент предполагает:

- организацию и проведение научно-методической работы с преподавателями кафедры физической подготовки и спорта;
- самостоятельную работу преподавателей по повышению своей квалификации;
- участие в научно-методических и теоретических конференциях;
- написание учебно-методических и научных материалов;
- участие в межкафедральных научно-методических советах;
- организацию и проведение научной работы с курсантами и слушателями и др.

Материально-технический и финансовый компонент составляют:

- обеспечение техническими средствами обучения (компьютеризация);
- строительство, ремонт и содержание учебно-спортивной базы;
- подбор, обучение и расстановка технического персонала;
- эффективное использование бюджетных финансовых средств;
- поиск инвесторов, спонсоров, меценатов и другого внебюджетного финансирования для совершенствования учебно-спортивной базы и проведения спортивных мероприятий.

Контрольно-проверочный компонент синтезирует:

- разработку оптимальных нормативов по физической подготовке для курсантов, слушателей и абитуриентов;
- организацию контроля над учебным процессом, проверку успеваемости по физической подготовке курсантов и слушателей в процессе обучения (на зачетах и экзаменах, инспекторами);
- индивидуальную проверку и оценку курсантов и слушателей;
- подведение итогов и поощрение лучших, устранение недочетов.

Компонент международных спортивных отношений охватывает:

- обучение курсантов и слушателей — представителей зарубежных стран в вузах с учетом их специфики;
- разработку учебных планов и учебных программ;
- проведение спортивных мероприятий, направленных на улучшение качества учебного процесса и установление дружеских отношений между обучаемыми.

Успешное функционирование названных компонентов — залог эффективной физической подготовки личного состава вузов, основа дальнейшего ее совершенствования.

Хорошо поставленный образовательный процесс по физической подготовке курсантов и слушателей вузов — важный фактор повышения качества их служебно-боевой и профессиональной деятельности.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите основные направления физического обучения и воспитания курсантов и слушателей.
2. Охарактеризуйте управленческий компонент системы физической подготовки в вузе.
3. Раскройте особенности физической подготовки как составной части образовательного процесса.
4. Приведите условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов в процессе служебно-боевой и учебной деятельности средствами и методами физической подготовки.
5. Назовите специфические особенности проведения физической подготовки курсантов и слушателей.
6. В чем состоит сущность развития физической подготовки курсантов и слушателей на современном этапе?

Организационно-методические особенности физкультурного образования в вузах МВД России

3.1. Цель и задачи системы физкультурного образования курсантов и слушателей

В вузах МВД сложилась специфическая система физкультурного образования. Наряду с общими требованиями, предъявляемыми к физической подготовке студентов, здесь существуют и специфические требования к проведению организационных, методических, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий, связанных с обучением и воспитанием курсантов и слушателей. Эта система носит целенаправленный характер и отражает объективные закономерности педагогики, представляя собой совокупность принципов и методов, средств и форм, компонентов и условий управления и организации, используемых в соответствии с целями и задачами физического, духовно-нравственного и психологического совершенствования обучаемых и их подготовки к профессиональной деятельности.

Цель физкультурного образования здесь состоит в обеспечении готовности к быстрому и качественному овладению профессией курсантами и слушателями, к перенесению нагрузок и нервно-психических напряжений; в повышении устойчивости организма к воздействию негативных факторов, встречающихся в процессе обучения, а также в формировании нравственной культуры личности. Достижение указанной цели предполагает решение определенных образовательных, воспитательных и оздоровительных *задач*, а именно:

- осознание роли и значения физической подготовки в развитии личности;
- овладение научно-теоретическими, организационно-методическими, педагогическими и практическими основами физической подготовки;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, физическому совершенствованию и самовоспитанию, а также потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- выработка служебно-боевых, морально-волевых, нравственно-духовных и психологических качеств;
- укрепление здоровья и закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию негативных факторов.

Хорошее здоровье и физическое состояние курсантов и слушателей — один из главных результатов эффективно организованного физкультурного образования.

Обучение и воспитание курсантов и слушателей опирается на общие принципы, сложившиеся в государстве и правоохранительных ведомствах России: демократизацию, гуманизацию, патриотизм, научность, народность и специальную направленность физической подготовки.

Демократизация физкультурного образования проявляется в разнообразии содержания, форм и методов обучения и воспитания, их вариативности, отказе от отношений жесткого подчинения и переходе к сотрудничеству между педагогом и обучаемыми, в обеспечении всем и каждому курсанту и слушателю равных возможностей для максимального раскрытия их способностей.

Преподавание строится на основе разнообразия методов и средств обучения, с учетом различных физических данных курсантов и слушателей, а также их двигательных и психических способностей. Педагоги используют широкие возможности учебной и внеучебной работы, опыт преподавания и проведения спортивных мероприятий в вузе.

Гуманизация связана с решением проблем: формирования личности и создания условий для ее гармоничного развития; уважения к личности, доверия к ней, защиты ее интересов. В ходе обучения и воспитания между педагогом и обучаемыми складываются отношения сотрудничества. Общаясь на учебных занятиях, тренировках и соревнованиях, они взаимно обогащаются знаниями, умениями и навыками, систематически совершенствуя их. На основе осмысленного отношения к физкультурно-спортивной деятельности у преподавателей и обучаемых создается свое научное мировоззрение. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию мышления, творческому проявлению личности, эстетическому восприятию жизни, физическому совершенствованию.

Педагог распределяет физические упражнения по степени сложности и субъективной трудности, с учетом индивидуальных особенностей каждого. В ходе совместной деятельности между преподавателем и обучаемыми устанавливаются взаимопонимание и духовная близость.

Патриотизм заключается в воспитании у курсантов и слушателей гордости за свою военную профессию, любви к своей Родине, принадлежности к традициям и духовному наследию народа. Дос-

тижение высоких результатов отечественных спортсменов на чемпионатах мира и олимпийских играх связано с большим патриотическим порывом, желанием быть полезными своему Отечеству, прославить его.

Научность предполагает, что задачи, средства, методы и формы физкультурного образования основываются на научных знаниях, научном прогнозировании.

Народность заключается в том, что в России большое значение придается физическому и духовному оздоровлению населения, защите интересов страны и ее обороне от внешних посягательств. Поэтому физическая подготовка и спорт — общенародное явление, способствующее укреплению здоровья, закаливанию, повышению разносторонней физической подготовленности, воспитанию высоких служебно-боевых, нравственных и психологических качеств.

Специальная направленность реализуется в подготовке курсантов и слушателей как будущих офицеров-специалистов и предполагает определенные подходы, основанные на практических запросах.

3.2. Средства и формы физической подготовки

На учебных занятиях используются такие **средства**, как: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения — движения и действия, используемые в целях улучшения физического состояния человека. Перечень основных упражнений, включаемые в занятия с курсантами и слушателями, определяются нормами физической подготовки (НФП-96) и учебными программами, которые направлены на их физическое совершенствование.

Бег, ходьба, прыжки, борьба, рукопашные схватки, преодоление препятствий, другие упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию. Ряд упражнений из гимнастики, спортивных игр, лыжной подготовки и плавания вырабатывают специфические физические и психологические качества и прикладные умения и навыки.

Выполнение упражнений обеспечивается совокупностью медико-биологических и физиолого-психических процессов. В результате перестройки организма, происходящей под их воздействием, развиваются и совершенствуются физические качества, двигательные навыки, улучшается координация движений, укрепляется здоровье. При осознанном выполнении упражнений совершенствуются умственные способности. Овладение различными движениями, их точное и своевременное применение в соответствии с конкретно сло-

жившимися условиями требуют от курсантов и слушателей осмысленных действий, памяти и внимания.

Упражнения могут быть самыми разнообразными по *форме* и *содержанию*. Форма — это структура упражнений. Содержание и форма находятся в единстве и взаимосвязи. Упражнение выполняется определенным способом, называемым *техникой*, в которой выделяют *основы*, *главное звено* и *детали*. Основы техники и главное звено упражнения едины, а детали могут быть различными и зависят от индивидуальных особенностей человека.

При обучении новому упражнению курсанты и слушатели овладевают основами техники. При многократном его повторении у них формируются наиболее эффективные способы выполнения элементов в соответствии с их индивидуальностью, что придает технике специфическую окраску. Техника упражнения постоянно совершенствуется и определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями: положением движения и амплитудой, скоростью и силой, темпом и ритмом.

Упражнения делятся на группы. Одни направлены на развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости, другие развивают гибкость, третьи снимают застойные явления в организме при длительной статической работе, четвертые формируют навыки плавания, передвижения на лыжах.

По структурным признакам выделяют упражнения *циклические* (ходьба, бег, передвижение на лыжах и плавание), *ациклические* (поднятие тяжестей, прыжки с места) и *смешанные* (прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц упражнения делятся на: *динамические*, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением; *статические*, когда мышцы относительно продолжительное время находятся в напряжении (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора); *по направлению*, когда осуществляется развитие мышц рук, ног, шеи, спины или мышечных групп.

Классификация упражнений позволяет лучше понимать сущность, значение, особенности использования их в решении задач физического обучения и воспитания слушателей и курсантов.

Оздоровительные силы природы — солнце, воздух, вода, снег, песок, другая окружающая природная среда. Они способствуют закаливанию организма человека, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему. При закаливании повышается сопротивляемость организма холоду, жаре, резкому перепаду температур, а также устойчивость к инфекционным заболеваниям и работоспособность.

Закаливание предполагает обмывание или обтирание тела холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла, мытье

ног холодной водой, купание в проруби. Закаливание происходит на утренней зарядке, учебных занятиях, тренировках и соревнованиях. Плавание, бег или ходьба, передвижение на лыжах обеспечивают непосредственный контакт с оздоровительными силами природы.

К *гигиеническим факторам* относят санитарное состояние мест занятий и оборудования, которое подразумевает чистоту воздуха, определенную температуру и влажность, освещение и постоянную уборку помещений. Личная гигиена — неперемный атрибут физической подготовки курсантов и слушателей, которые обязаны знать гигиенические требования и соблюдать гигиену, а руководитель занятий прививает им навыки самостоятельного выполнения процедур общественной и личной гигиены. Несоблюдение этих правил снижает эффективность упражнений, может отрицательно отразиться на здоровье.

В вузах сложились следующие **формы** физического обучения и воспитания: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе служебно-боевой и учебной деятельности. Кроме того, проводятся тренировки в спортивных секциях и соревнования.

Учебные занятия — основная форма физического обучения и воспитания. К ним относятся: теоретические и практические, инструкторско-методические и показательные занятия; индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя. Направленность, содержание и методика занятий постоянно совершенствуются, что способствует повышению физической подготовленности и работоспособности курсантов и слушателей, закладке фундамента систематических занятий физическими упражнениями, а значит, эффективности профессиональной деятельности.

Утренняя физическая зарядка — элемент распорядка дня курсантов. Она проводится ежедневно в течение 30—50 мин. командирами подразделений или назначенными для этого лицами в целях систематической тренировки личного состава. Выполняемые разнообразные упражнения после сна в любую погоду, оказывают положительное воздействие на все функциональные системы организма человека.

Слушатели-офицеры зарядку проводят самостоятельно.

Упражнения, выполняемые на зарядке в течение недели, по направленности и содержанию можно разделить на несколько вариантов. Первый вариант включает общеразвивающие упражнения; второй — упражнения на снарядах; третий — преодоление полосы препятствий; четвертый — комплексную тренировку; пятый — ускоренное передвижение. На зарядке можно использовать сочетание

различных вариантов, а также плавание в бассейне, водоеме или реке. Один раз в месяц зарядку желательно проводить в составе нескольких подразделений под музыку.

Физическая тренировка в процессе служебно-боевой и учебной деятельности проводится с целью повышения тренированности и поддержания профессиональной работоспособности курсантов и слушателей. При этом упражнения, включаемые в данную форму обучения, учитывают учебные и служебно-боевые задачи в ходе дежурства, попутной тренировки, при передвижении транспортными средствами.

Тренировки в спортивных секциях и соревнования проводятся во внеучебное время с целью приблизить спорт к решению задач совершенствования физических, специальных и психологических качеств у курсантов и слушателей.

Спортивно-массовая работа направлена на вовлечение личного состава в регулярные занятия спортом, чтобы повысить уровень физической готовности и спортивного мастерства, воспитать волю к победе. Одновременно спортивно-массовая работа нацелена на решение задач организации здорового быта и разумного досуга курсантов и слушателей, способствуя укреплению дисциплины, товарищества, сплочению коллектива.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие курсантам и слушателям научно обоснованный объем двигательной активности (не менее 14 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке и спорту.

3.3. Организация учебного процесса по физической подготовке

Под *организацией* учебного процесса по физической подготовке понимается использование определенных *элементов* и *условий*, обеспечивающих обучение и воспитание курсантов и слушателей: проведение учебных занятий, тренировок в секциях по видам спорта; спортивно-массовая работа и соревнования. Организация различных форм физической подготовки в вузе имеет общие и специфические особенности.

Содержание обучения и воспитания составляют: планирование; подготовка профессорско-преподавательского состава; качественное проведение учебных занятий; материально-техническое, финансовое, информационное и медицинское обеспечение; контроль, проверка и оценка; научно-исследовательская работа.

Планирование позволяет увидеть перспективу процесса обучения курсантов и слушателей, целенаправленно проводить их физическую и психологическую подготовку, наиболее полно использовать средства и формы этой работы. Вся эта работа осуществляется на основе учебного плана и расчета часов, организационных указаний руководства. В основе планирования лежит научный подход, который предполагает:

- подбор средств и методов, максимально повышающих качество учебы;
- учет объективных особенностей формирования двигательных навыков, физических, специальных и психологических качеств.

Планирование учебных занятий должно обеспечивать:

- связь физической подготовки с общими задачами образовательной системы вуза;
- систематичность обучения физической подготовке;
- сочетание и взаимосвязь различных форм физической подготовки;
- относительно равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели;
- учет местных условий.

Связь физической подготовки с общими задачами образовательной системы вуза обусловлена необходимостью повышения профессионального уровня и работоспособности курсантов и слушателей, освоения ими учебных дисциплин. Планирование занятий нацелено на учет общих и специальных задач учебного процесса, что достигается соответствующим распределением учебного времени, отводимого на занятия, соревнования, тренировки. Это помогает оптимизировать развитие основных физических, специальных качеств и прикладных навыков. Такое планирование увязывает физическое обучение и воспитание с общим образованием.

Систематичность обучения физической подготовке предполагает регулярность и определенную последовательность в использовании различных средств и методов физического обучения и обеспечивается проведением:

- занятий не менее двух раз в неделю;
- утренней физической зарядки на каждый день;
- спортивных тренировок до двух раз в неделю.

Систематичность реализуется в постепенном наращивании физических и специальных качеств каждым курсантом и слушателем, твердом закреплении ими военно-прикладных навыков.

Сочетание и взаимосвязь различных форм физической подготовки — важное требование к планированию. Необходимо, чтобы все формы физической подготовки были согласованы по срокам и основному содержанию с занятиями. Так, состязания по лыжам, гимнастике,

плаванию, легкой атлетике преподаватели планируют на завершающую стадию обучения, когда курсанты и слушатели более натренированы. Это позволяет лучше закрепить результаты освоения ими учебной программы и проверить уровень их физической готовности.

Относительно равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели обеспечивается комплексным планированием с учетом нагрузки на занятиях по другим учебным дисциплинам и увязывается по содержанию и срокам. Тренировки в секциях по видам спорта планируются в те дни, когда не проводятся учебные занятия.

Учет местных условий обеспечивает конкретность и реальность планирования учебных занятий. Под местными условиями понимаются:

- уровень физической подготовленности курсантов и слушателей;
- материально-техническое обеспечение занятий;
- место расположения учебного подразделения (наличие рядом парков, спортивных сооружений, экологически загрязненных объектов).

Уровень физической подготовленности обучаемых учитывается при разработке тем и расчете часов на каждый семестр. Чем он выше, тем сложнее должно быть содержание занятий. При низком уровне подготовленности планируются различные подготовительные и менее сложные упражнения. По мере повышения физической подготовленности обучаемых усложняются упражнения, увеличивается количество повторений их выполнения.

Материально-техническое обеспечение занятий осуществляется так, чтобы каждой учебной группе были созданы максимально благоприятные условия для качественного обучения на стадионе, в бассейне, на полосе препятствий, спортивном зале или помещении, оборудованном для занятий по рукопашным схваткам или гимнастике, в тренажерном зале и на спортивных площадках.

Задача планирования состоит в том, чтобы, исходя из наличия и пропускной способности спортивных сооружений, обеспечить систематическое и равномерное проведение занятий во всех учебных группах; максимальную загрузку мест занятий в течение каждого учебного часа. Надо стремиться к тому, чтобы места занятий, инвентарь и имущество использовались наиболее рационально.

Местные условия учитываются так, чтобы сезонные разделы физической подготовки (плавание, лыжная подготовка, ускоренное передвижение) планировались в наиболее благоприятные сроки. От погодных условий зависит возможность проведения занятий по лыжной подготовке; при необходимости их можно заменять на упражнения, близкие по функциональным возможностям: кроссы, марш-броски, бег на длинные и средние дистанции.

В программу обучения курсантов и слушателей вводятся упражнения, имеющие повышенную сложность. В ходе занятий их проводят интенсивно, с увеличением объема и функциональной психической нагрузки. В таких случаях обеспечивается необходимая техника безопасности. В случае травм или неадекватных реакций курсантов и слушателей на физическую нагрузку педагог принимает соответствующие меры с последующей отметкой в учебном журнале.

Подготовка профессорско-преподавательского состава предполагает постоянную работу по наращиванию знаний, повышению профессионального мастерства, эффективному проведению учебных занятий по физической подготовке. Деятельность профессорского преподавательского состава строится на основе принципов демократизации, гуманизации, непрерывности обучения, педагогики сотрудничества (взаимодействия); ориентирована на всестороннее духовное и физическое развитие личности. Предполагается, что преподаватели обладают высоким уровнем спортивного мастерства, физической подготовленностью по легкой атлетике, борьбе, гимнастике, плаванию; владеют медико-биологическими основами, хорошей речью и дикцией.

Психолого-педагогическая подготовка лежит в основе профессионализма преподавателя. В ходе учебно-воспитательной деятельности он вооружает курсантов и слушателей системой идей и методов решения психолого-педагогических задач в целях развития у них профессионально важных качеств (умение выразить свои мысли; способность понимать других людей, уважать их индивидуальность; наблюдательность и отзывчивость).

Преподаватель организует занятия с курсантами и слушателями в любых условиях. Профессия его носит творческий характер, и поэтому в своей работе преподаватель опирается на разнообразные учебные пособия, научную и специальную литературу, опыт своих коллег.

Хорошая квалификация преподавателя обеспечивает высокий уровень физической подготовленности обучаемых. Для этого ему необходимо постоянно совершенствовать свою методику, в процессе практической деятельности развивать организаторские способности. Педагогическое мастерство преподаватель повышает на учебных занятиях: практических, теоретических, инструкторско-методических и показательных; во время самостоятельной работы.

Теоретические занятия проводятся в целях изучения руководящих документов и проблем физического обучения и воспитания.

Практические занятия решают задачи поддержания и повышения уровня физической подготовки педагога, от которого зависит образцовый показ всех упражнений, приемов и действий, используемых при обучении.

Инструкторско-методические занятия играют важную роль в подготовке преподавателей к проведению тренировок в спортивных секциях и соревнованиях.

Показные занятия направлены на ознакомление преподавателей с образцовой методикой проведения учебных занятий, тренировок по видам спорта в командах и спортивных секциях. На них демонстрируют: правильную технику выполнения упражнений, приемов и действий; наиболее эффективные методы и методические приемы обучения; рациональные способы организации занятий и полноценного использования оборудования и инвентаря.

Практические занятия организуются систематически, а теоретические, инструкторско-методические и показные — по мере необходимости. По своему содержанию и срокам они согласовываются с программами обучения так, чтобы к началу занятий с курсантами и слушателями преподаватели овладели необходимыми знаниями, умениями и навыками. Занятия с преподавателями проводятся в учебное время, а также в дни методических сборов на кафедре, со спортивным активом, как правило, во внеучебное время.

Самостоятельная работа нацелена на дальнейшее совершенствование методических знаний, умений и навыков преподавателя. Она включает изучение руководящих документов и методических материалов по физической подготовке и спорту, уяснение задач и содержания предстоящих занятий, составление конспектов, тренировку в выполнении упражнений, проверку мест занятий, оборудования и инвентаря.

Материально-техническое обеспечение — важный элемент организации процесса физической подготовки. Высокий уровень занятий и спортивных мероприятий достигается за счет хорошей спортивной базы.

Финансовое обеспечение предусматривает выделение средств, необходимых для приобретения инвентаря и оборудования, ремонта и аренды учебно-спортивной базы, содержания обслуживающего персонала и др.

Физическое обучение и воспитание курсантов и слушателей проводится при постоянном *медицинском обеспечении*, которое предусматривает:

- участие медперсонала в мероприятиях по физической подготовке и спорту;
- изучение влияния физической подготовки и спорта на состояние здоровья, обобщение результатов медицинских наблюдений и представление руководству вуза предложений по дальнейшему повышению качества физического обучения и воспитания;
- контроль над санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий и физической нагрузкой при проведении учебных занятий;

- привитие навыков самоконтроля, гигиены и закалывания.

Успехи медицинского обеспечения достигаются совместными усилиями медперсонала, обучаемыми и преподавателями.

Информационное обеспечение включает архивирование и хранение информации по физической подготовке и спорту. Так, в процессе физкультурно-спортивной деятельности информация может циркулировать (прием и передача), а также храниться в терминалах, серверах, на магнитных, лазерных и других носителях в течение длительного времени. Специалистам приходится проделывать большую работу по внесению физкультурно-спортивной информации в архив, по ее обработке, сбережению и защите от несанкционированного доступа.

В терминалах может находиться примерный перечень физкультурно-спортивной информации. Это сведения:

- о структуре и функционировании Агентства по физической культуре и спорту при Правительстве РФ, Олимпийского комитета России, Международного олимпийского комитета, национальных олимпийских комитетов стран, международных спортивных объединений;
- о военнослужащих — чемпионах и рекордсменах олимпийских игр, мира, континентов, страны;
- о системе физической культуры и спорта стран мира, о деятельности федераций спорта, культивируемых видах спорта;
- о нормативно-правовой базе по физической культуре и спорту России и зарубежных стран;
- о тренерах и судьях по видам спорта правоохранительных ведомств;
- о деятельности физкультурно-спортивных вузов России, кафедр физической подготовки и спорта вузов правоохранительных ведомств, научно-исследовательских институтов, факультетов физической культуры вузов России и зарубежных стран;
- о научном потенциале в сфере физической культуры и спорта России (доктора и кандидаты наук, профессора, доценты, научные сотрудники, писатели и художники, другие специалисты);
- о спортивных сооружениях правоохранительных ведомств России и зарубежных стран;
- о деятельности коммерческих спортивных фирм;
- о видах спорта Единой всероссийской спортивной классификации;
- о туристической деятельности, видах и формах туризма;
- о библиографии (словари, энциклопедии, книги, диссертации, периодическая печать и др.);
- об издательствах по физической культуре и спорту;

- о детско-юношеском спорте;
- о спортивной атрибутике (значки и вымпелы, медали и жетоны, музыка и песни, конверты и марки, открытки);
- о спортивных клубах и яхт-клубах;
- о фестивалях, спортивных праздниках и др.

Таким образом, информацию о физической подготовке и спорте можно надежно и долговременно хранить и пользоваться ею в любое время.

Основной смысл **контроля** состоит в том, чтобы добиться безусловного выполнения учебной программы, нормативных документов, распоряжений руководства вуза. Систематический и объективный контроль позволяет глубоко изучить фактическое состояние физической подготовки, вскрыть недостатки, обобщить лучший опыт обучения и воспитания курсантов и слушателей и на этой основе наметить конкретные меры по дальнейшему повышению квалификации преподавателей.

Контроль возлагается на должностных лиц вуза и заключается в анализе процесса физического обучения и воспитания, определении качества выполнения организационных и методических требований руководящих документов. Проверка учебных занятий, например, выявляет наличие у преподавателя плана, утвержденного начальником кафедры; материальную обеспеченность занятия; методическую подготовленность педагога. Большое внимание уделяется регулярности проведения теоретических, инструкторско-методических и показательных занятий преподавателями; качеству и систематичности контроля за всеми видами занятий со стороны руководства кафедры.

В ходе контроля спортивно-массовой работы определяется качество планирования, деятельности спортивного актива, спортивных организаторов факультетов, тренеров команд по видам спорта; регулярность тренировок в командах, семинаров; уровень спортивных рекордов в вузе; наличие пропаганды здорового образа жизни; надлежащего материального и медицинского обеспечения.

Проверка и оценка состояния физической подготовленности преподавателя осуществляются в целях определения его функциональной способности к успешному обучению. Они носят систематический, объективный, конкретный характер и предполагают оказание помощи.

Важное средство повышения уровня профессиональной деятельности преподавателя — владение **объективной информацией**. Обобщение и распространение передового опыта организации спортивных мероприятий, популяризация достижений в физической подготовке и спорте способствуют эффективному обучению курсантов и слушателей.

Большое значение придается *научно-исследовательской работе*, проводимой на кафедре физической подготовки и спорта. поиско-

вые, методические и прикладные исследования, учебно-методическая работа направлены на совершенствование физкультурно-спортивного образования курсантов и слушателей. Кафедра организует и проводит установочные методические занятия для преподавателей по отдельным разделам учебной программы.

К важнейшим условиям развития физического обучения и воспитания курсантов и слушателей относится определение перспектив разработки научных исследований и научно-методического обеспечения. Эту проблему необходимо решать целенаправленно: планировать тематику диссертационных работ преподавателей, вовлекать в научную работу курсантов и слушателей, определять направления исследований.

Научные исследования в физической подготовке и спорте должны опережать время. А для этого необходимо разрабатывать новые концепции, внедрять новые учебные программы и принимать их после экспериментальной проверки, научной экспертизы, широкого обсуждения на кафедре.

Научно-исследовательская работа приближает практику физического обучения и воспитания курсантов и слушателей к требованиям образовательного процесса. Новые разработки позволяют добиваться высокого уровня их физической подготовленности.

3.4. Физическая подготовленность курсантов и слушателей

Конечная цель и ключевой фактор специфического педагогического процесса по формированию двигательных навыков, служебно-боевых, морально-волевых и психологических качеств обучаемых — физическое совершенство, которое предполагает высокий уровень физического состояния, физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности.

Физическое состояние оценивается по сумме показателей физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности личности.

Физическое развитие характеризуют такие морфологические показатели, как рост, вес, окружность груди, развитие мышечной массы. Сюда включаются жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки, мышечная сила, гибкость и др. Уровень физического развития определяется по данным внешнего осмотра и измерениям тела.

Состояние здоровья зависит от нормального функционирования всех органов и систем человека, а также от наличия или отсутствия болезней, морфологических изменений организма обучаемого. Эти

данные можно выявить во время медицинского осмотра (диспансеризации).

Физическая подготовленность курсантов и слушателей предполагает разносторонние двигательные способности, оптимальный уровень развития физических и прикладных умений и навыков. Она совершенствуется под влиянием систематических занятий физическими упражнениями, с помощью которых развивается сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация.

Под влиянием упражнений значительно улучшается функциональное состояние организма обучаемого. При этом совершенствуются функции нервной системы, которые затормаживают процессы возбуждения, регулируют реакции на изменение ситуации.

Сердечно-сосудистая система на различные нагрузки у натренированных курсантов и слушателей реагирует рационально. При резких ее увеличениях она характеризуется экономной работой органов кровообращения и сокращением восстановительного периода. Повышенный объем легких обеспечивает хорошее снабжение кислородом крови и повышает ее защитные свойства, что, в свою очередь, благотворно сказывается на деятельности других систем и органов.

Физические упражнения улучшают обменные процессы в организме человека, в мышцах увеличивается содержание гликогена — основного энергетического вещества. Он расходуется экономно, окисление продуктов распада происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется. Происходят и другие благоприятные процессы, что способствует укреплению здоровья, а также общей и профессиональной работоспособности.

Учебные занятия, тренировки в секциях улучшают физическое развитие, укрепляют здоровье, повышают уровень разносторонней физической подготовленности курсантов и слушателей, т.е. являются основным средством физического совершенствования.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему освоению учебных дисциплин, повышает устойчивость организма к воздействию негативных факторов.

Высокий уровень физической подготовленности находится в прямой зависимости от профессиональной деятельности и позволяет курсантам и слушателям четко выполнять свои функции, преодолевать физические нагрузки, нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени между учебой и отдыхом. Физически подготовленные курсанты и слушатели менее подвержены утомлению, быстро усваивают учебный материал, как правило, хорошо учатся, становятся хорошими профессионалами.

Известно, что новые технологические системы, применяемые в учебном процессе и в войсках, не снижают, а, наоборот, усиливают

роль человека в управлении. Человек остается важнейшим и наиболее надежным звеном любой системы управления, а степень его надежности зависит от технических, физиологических, организационных и других факторов. Поэтому важно систематически повышать и поддерживать на определенном уровне физическое состояние обучаемых. Это осуществляется за счет систематического выполнения специфических упражнений, которые положительно влияют на физическое состояние, особенно на выработку тонкой двигательной координации.

Чрезмерное наращивание физической силы вызывает скованность и напряженность, затрудняет овладение тонкими двигательными навыками. Баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание способствуют развитию высокой проприоцептивной чувствительности и других важных качеств.

Физическое совершенство обучаемого определяется комплексными показателями его морфологических особенностей, функциональных возможностей и двигательных способностей. Формирование физического совершенства — многогранный процесс, который зависит от правильного использования средств, методов, организации и условий учебной деятельности педагогов, их материального благосостояния, а также от социальных условий курсантов и слушателей.

Следует учитывать, что курсанты во время учебы в вузе заметно меняются морфологически, прибавляют в весе и росте. Это происходит за счет того, что они закрепляют и шлифуют навыки систематического физического совершенствования, приобретенные в школе, становятся самостоятельными личностями и занимаются физическими упражнениями вполне осознанно.

В вузе имеются объективные предпосылки для развития физических и духовных сил, морально-волевых и психологических качеств обучаемых. В конечном счете это ведет к гармоничному развитию личности, физическому совершенству, чему способствуют хорошо организованный учебный процесс и отдых, калорийное питание, сон, нормальные бытовые условия, медицинское обеспечение и контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, наличие свободного времени, избавление от вредных привычек.

Однако главное и эффективное средство в достижении физического совершенства — это упражнения, разные по характеру и интенсивности. Их целенаправленное использование оказывает многостороннее и глубокое влияние на физическое состояние, физическое развитие, состояние здоровья и физическую подготовленность курсантов и слушателей. При систематическом выполнении упражнений мышцы претерпевают изменения, которые затрагивают антропометрические и внешние признаки, а также функциональные показатели. Правильное и регулярное выполнение упражнений

обеспечивает удлинение, утолщение и повышение прочности костей, улучшение эластичности связок; укрепляет и увеличивает массу мышц.

Под влиянием упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плеч и бедер, уменьшается окружность живота и толщина кожно-жировой складки; снижается возможность получения травм. Форма грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становится естественной и пропорциональной; мышцы — рельефными; походка, осанка и фигура — гармоничными и красивыми. Заметно улучшаются и функциональные показатели: увеличиваются жизненная емкость и объем легких, подвижность грудной клетки, мышечная сила, стабилизируется вес.

В ряде случаев упражнения способствуют устранению или исправлению сформировавшихся или врожденных недостатков в телосложении. Особенно этому благоприятствуют занятия по гимнастике, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, плаванию, спортивным и подвижным играм, другим видам спорта.

Физическая подготовка — составная часть образовательного процесса. Важно, чтобы ее организация, средства, методы и формы способствовали успешному освоению знаний курсантами и слушателями.

Вопросы для самопроверки

1. В чем состоят цель и задачи физкультурного образования курсантов и слушателей?
2. Охарактеризуйте средства и формы физической подготовки курсантов и слушателей.
3. Как осуществляется организация учебного процесса по физической подготовке в вузе?
4. Назовите факторы, определяющие физическое совершенствование курсантов и слушателей.

Физическая подготовка в воспитании служебно-боевых и нравственных качеств

4.1. Воспитание у курсантов и слушателей служебно-боевых, морально-волевых и психологических качеств

Физическая подготовка, будучи тесно связанной с другими учебными дисциплинами вуза, способствует лучшему их усвоению. Как составная часть образовательного процесса, она нацелена на формирование у курсантов и слушателей необходимых умений и навыков, служебно-боевых, морально-психологических и физических качеств, выступает одним из важнейших средств воспитания патриотизма: любви к своему народу, городу, в котором родился и вырос, высшему учебному заведению, в котором учился и приобрел важную профессию, уважения к Государственному гимну и флагу.

На занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели готовят себя к выполнению главного своего предназначения — быть защитниками правопорядка в стране. Физические упражнения при соответствующем их использовании способствуют воспитанию высоких служебно-боевых, морально-волевых качеств: добросовестного отношения к учебе; чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам; гуманности, честности, непримиримости к несправедливости.

Развитие служебно-боевых и морально-волевых качеств возможно только через многократное повторение различных упражнений, участие в соревнованиях, преодоление значительных нагрузок и нервно-психического напряжения. Примером могут служить рукопашные схватки, преодоление препятствий, марш-броски, метание гранат, лыжная гонка или бег, где необходимо проявить волю, чтобы уложиться в соответствующий норматив и получить хорошую оценку или выполнить спортивный разряд.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все составляющие психики человека (мышление, память, внимание, воля, эмоции) и направляются на выполнение по-

ставленной цели. Это характерно для соревновательной деятельности, в ходе которой названные свойства психики совершенствуются. В спортивных играх, различных единоборствах постоянно преодолеваются как внешние, так и внутренние трудности.

Выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, а также по распоряжениям руководителя занятий и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной формы одежды, временных нормативов, этики способствует воспитанию у курсантов и слушателей дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

Моральное удовлетворение приносят те занятия по физической подготовке и соревнования, на которых обучаемые или спортсмены достигают определенных результатов за счет систематических тренировок и честной борьбы с соперником. В спорте нетерпимы любые проявления нечестности.

Учебные группы по своему составу, как правило, многонациональны. Занятия необходимо проводить так, чтобы у обучаемых формировались дружественные отношения, товарищеская взаимопомощь, уважение и сопереживание. Неправильная организация занятий или спортивных мероприятий могут создать атмосферу конфликтных ситуаций в межличностных отношениях. Негативным явлениям следует давать принципиальную оценку для их предотвращения в последующем.

Формирование тех или иных качеств носит индивидуальный характер. Каждый обучаемый, встречаясь с трудностями, реагирует на них по-разному. Те или иные упражнения или виды спорта способствуют выработке различных боевых, морально-волевых и психологических качеств у курсантов и слушателей. Здесь нужен дифференцированный подход. В любом случае необходимые качества формируются только при сознательном и целенаправленном участии руководителя занятий и самого обучаемого. В педагогическом процессе важны правильный подбор упражнений, методика их проведения, применение общих и специфических принципов обучения и воспитания.

Смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание вырабатываются у обучаемых на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике, прикладному плаванию и переправам вплавь, лыжным гонкам, преодолению препятствий и рукопашному бою. Эти качества можно воспитывать целенаправленно на тренировках и состязаниях, используя специальные упражнения.

Если обучаемый не умеет плавать, испытывает страх перед водой, ему следует сначала выполнить подготовительные упражнения: отрегулировать дыхание, отработать плавательные движения на су-

ше, затем в воде для удержания тела на поверхности. Это позволит ему преодолеть водобоязнь и одновременно выработает у него настойчивость и смелость.

Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, важные для определенных профессий, можно сформировать специальными упражнениями на гимнастических снарядах, в спортивных играх, легкой атлетике и лыжной подготовке.

Внимание, активность и устойчивость к внешним помехам вырабатываются в процессе выполнения упражнений. Например, во время учебы у курсантов и слушателей могут появиться напряженность, мышечная скованность, обостренная или замедленная реакция. Это преодолевается с помощью выполнения отдельных упражнений, направленных на развитие навыков произвольного расслабления мышц и нормализации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия должны быть так организованы, чтобы обучаемые могли проявлять инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений снимает робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов.

Соревнования по баскетболу, волейболу и другим спортивным играм воспитывают коллективизм и товарищескую взаимопомощь. В соревнованиях интересы коллектива совпадают с интересами каждого в отдельности, т.е. все заинтересованы в завоевании призового места. Неудача или недобросовестность одного может нанести ущерб всему коллективу. В условиях совместных действий товарищеская взаимопомощь позволяет переносить физические нагрузки и напряжения легче, решать поставленные задачи более благоприятно.

Гуманные отношения друг к другу развиваются и совершенствуются на соревнованиях и тренировках, так как спорт предполагает здоровое и честное соперничество, когда побеждает сильнейший, что соответствует олимпийским идеалам.

4.2. Физическая подготовка и воспитательная работа с курсантами и слушателями

На учебных занятиях, тренировках, спортивных соревнованиях у курсантов и слушателей под воздействием командиров, коллектива и определенных условий формируются необходимые служебно-боевые, морально-волевые и психологические качества. Задача командиров — способствовать созданию у своих подчиненных мотивации к достижению высоких результатов в учебе, воспитанию нравственных, духовных и патриотических качеств.

Занятия физическими упражнениями помогают курсантам и слушателям найти свое место в коллективе, формируют внутреннюю потребность действовать в соответствии со своими убеждениями. Регулярно выполняя различные упражнения, обучаемые осознают необходимость совершенствования своих физических и психологических качеств. В процессе физической подготовки у них появляется убежденность в необходимости выполнения служебного долга, совершенствования своего мировоззрения.

Физкультурно-спортивные мероприятия воспитывают такое качество, как сознательное выполнение долга перед Отечеством, перед своим народом. Активные занятия позволяют курсантам и слушателям находиться в хорошей физической форме, а это значит быть способными выполнять служебно-боевые и учебные задачи как самостоятельно, так и в составе подразделения. Физически развитый курсант или слушатель — это общественно активный человек, преданный Родине.

Известно, что до 50% спортсменов, входящих в состав сборных команд страны, составляют спортсмены общества «Динамо». Выступая на международной арене, они завоевывают призовые места, а личный состав, «болея» за своих кумиров, проявляет чувство гордости за них.

На учебных занятиях по физической подготовке, соревнованиях курсанты и слушатели находятся в коллективе, где формируются взаимопомощь и взаимовыручка, складываются дружеские отношения. Коллективы в большинстве своем многонациональны. Поэтому необходимо создавать дружественную атмосферу, решительно пресекать любые националистские проявления.

В вузе готовятся специалисты, которые в дальнейшем будут заниматься воспитанием личного состава, пропагандой и агитацией, организацией спортивных соревнований.

Офицеры-воспитатели хорошо осознают, что физкультурно-спортивная работа — эффективное средство активного воздействия на личный состав. Средствами воспитательной работы они наглядно демонстрируют, что тот, кто занимается спортом, всегда энергичен, здоров, способен приносить пользу обществу. Активных атлетов вовлекают в спортивный актив вуза, назначают спортивными организаторами подразделений, привлекают к судейской практике, проведению спортивных праздников и вечеров. Успехи в спортивной работе обязательно отражаются в стенной печати, на местном радио и в газетах.

Выполняя общественно полезные функции (участие в соревнованиях, смотре физической готовности), курсанты и слушатели приобретают опыт организаторской, методической и воспитательной работы, т.е. профессионально совершенствуются.

В период проведения соревнований необходимо создавать условия для честной борьбы, здорового соперничества. Соревнования — это специфические совместные действия военнослужащих, когда взаимоотношения соперников не несут в себе антагонизма: каждый должен предъявлять высокую требовательность к себе и окружающим, соблюдать спортивную этику.

Занятия по физической подготовке проводятся в соответствии с руководящими документами (НФП-96, приказы МВД РФ, начальника вуза, утвержденный распорядок дня, учебный план, программы), в которых определяются нормативы для каждой категории военнослужащих, устанавливается соответствующая форма одежды для их выполнения. Регулярные занятия по физической подготовке положительно воздействуют на личность, повышают чувство ответственности, развивают чувство долга.

В массовых соревнованиях (например, подтягивание на перекладине, бег на 3 км, лыжная гонка на 10 км, гиревой спорт и др.) курсанты и слушатели выступают как единый коллектив, в котором интересы одного подчинены интересам всего подразделения: успех или неудача отражается на всех. Именно на таких соревнованиях укрепляются дружба и товарищество.

На торжественные открытия спортивных праздников, соревнований, спартакиад, другие спортивно-массовые мероприятия целесообразно приглашать служителей религиозных конфессий, которые могут благословить участников, призвать их к честному и благородному соперничеству.

Занятия физическими упражнениями (например, на полосе препятствий, в спортивных играх, рукопашном бою) способствуют слаживанию коллектива, оказывают воздействие на служебно-боевую сплоченность.

Физическая подготовка содействует активному отдыху личного состава в выходные дни, после рабочего дня, несения службы и во время отпуска. Офицеры-воспитатели должны умело использовать это время в целях сближения с подопечными, укрепления коллективизма, повышения эмоционального настроения личного состава.

4.3. Физическая подготовка и клубная работа

По вопросам физического и нравственного воспитания личного состава наиболее тесно сотрудничают начальник физической подготовки и спорта и начальник клуба вуза (части). В их компетенцию входит наглядная агитация по физической подготовке и спорту: выставки, плакаты, транспаранты, афиши, таблицы, отображающие

нормативы по физической подготовке, правила спортивных соревнований, спортивную атрибутику и др. Главные требования к наглядной агитации — оперативность и злободневность. К изготовлению и оформлению наглядных материалов привлекается актив, спортивные организаторы подразделений, члены спортивного комитета и женсовета.

Необходимо учитывать, что оперативные фотовыставки, стенды, отражающие новости спорта части, города, страны, спортивного общества «Динамо» России, спортивные газеты, журналы, выставки призов и дипломов, завоеванных спортсменами части в соревнованиях, положительно воздействуют на личный состав.

Выразительно оформленные плакаты, объявления, вывешенные в клубе части, на спортивных площадках, в подразделениях, спортивных залах, повышают интерес военнослужащих к физической подготовке и спорту. Сообщения о спортивных мероприятиях могут передаваться по радио или устно на построениях личного состава. По завершении соревнований или других спортивных мероприятий выпускается фотобюллетень, рукописный плакат, по радио объявляются успехи отличившихся спортсменов.

Если имеется возможность, то в клубе или спортивном зале проводятся конкурсы-выставки спортивных плакатов, изготовленных в течение определенного периода.

Каждый курсант и слушатель обязан знать нормативы по физической подготовке комплекса и разрядные нормы по прикладным видам спорта, культивируемым в вузе. Таблицы с нормативами вывешиваются на видных местах. Сведения о рекордах даются так, чтобы можно было легко сравнить одни показатели с другими.

По местному радио (телевидению) передается информация о спортивной жизни страны, спортивного общества «Динамо», сведения об опыте лучших подразделений, добившихся высоких спортивных результатов; организуются беседы с известными спортсменами, тренерами, а также репортажи о поединках на спортивных соревнованиях. Неоценимую помощь в воспитании личного состава оказывают передачи с воспоминаниями военнослужащих, участвовавших в боях, военных конфликтах, их рассказы о влиянии физической подготовки на успех боевых операций, о значимости силы, выносливости, меткости в стрельбе в боевых условиях.

В комнатах отдыха личного состава оформляются стенды со списками лучших спортсменов, обладателей спортивных наград, чемпионов и рекордсменов части. Здесь отражаются успехи спортсменов в международных соревнованиях. Можно вести подшивку газет и журналов, выставлять на стендах брошюры и книги о физической культуре и спорте, туризме.

Спортивные праздники (вечера) посвящаются знаменательным датам вуза (части), города, страны, МВД РФ. В их программу

включаются выступления командиров, выдающихся спортсменов, тренеров, ветеранов спорта; спортивные игры, эстафеты, отдельные номера лучших спортсменов части; художественная самодеятельность. Вручаются грамоты (дипломы), знаки спортивного отличия, призы, кубки и вымпелы.

Программа праздника утверждается начальником вуза. В ее разработке и оформлении места проведения мероприятия обязательно участвуют начальник клуба и актив вуза. Для эмоционального подъема используются боевая техника, стрельба из оружия холостыми патронами, ракетницы, разноцветные дымовые шашки, звуковые и осветительные средства, прыжки с парашютом, приглашаются кинологи, осуществляется высадка морского десанта. При этом строго соблюдаются все меры предосторожности.

Независимо от дислокации вуза и времени года спортивные праздники проводятся на стадионе, в спортзале или бассейне, на летном (вертолетном) или ледовом поле, площадке для парашютных прыжков. Они начинаются с парада участников, показательных выступлений лучших спортсменов части и приглашенных спортсменов. Затем проводятся товарищеские встречи и спортивные игры. Заканчиваются праздники спортивными эстафетами и подведением итогов, вручением призов и наград победителям.

В ходе проведения праздничных мероприятий используются флаги расцветивания и национальные костюмы. Выступления отдельных спортсменов проводятся в сопровождении духового оркестра части. Заранее необходимо позаботиться о приглашении зрителей, представителей официальных органов власти, начальников.

Спортивный праздник (вечер) можно приурочить к периоду выхода обучаемых в летний лагерь, подведения итогов учебного года или ко дню вуза. Перед его открытием в торжественной обстановке поднимается Государственный флаг России, оркестр исполняет Государственный гимн.

В программу спортивного праздника входят, как правило, перетягивание каната, демонстрация приемов рукопашного боя, массовые гимнастические упражнения со стрелковым оружием. Эффектны выступления штангистов, акробатов, батутистов, кинологов и парашютистов.

В конце праздника исполняются песни, звучит бодрая музыка духового оркестра.

Важную роль в воспитании курсантов и слушателей играют спортивные тематические вечера, местные туристские походы и экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, товарищеские встречи по различным видам спорта с атлетами города.

Вечер спорта проводится в клубе вуза, спортзале, бассейне или в других удобных для этого местах. Начинается он с сообщения

приказа начальника вуза о достижениях в спортивно-массовой работе, успехах в городских, гарнизонных и других соревнованиях. Перед личным составом выступают известные спортсмены, тренеры, специалисты физической подготовки и спорта. В программу включают выступления представителей видов спорта, номера художественной самодеятельности, отрывки из видеофильмов с участием спортсменов вуза.

В фойе клуба (другого помещения) проводятся выставки призов, кубков и дипломов, завоеванных в соревнованиях спортсменами вуза, а также оформляются стенды с фотографиями о спортивной жизни. Здесь же организуются различные конкурсы, игры для детей военнослужащих, консультации, обмен марками, конвертами, открытками, значками со спортивной атрибутикой, раздаются автографы известными спортсменами.

Несомненно, что в вузе есть курсанты и слушатели, увлекающиеся фото- и видеосъемкой. Они могут организовывать показ наиболее удачных сюжетов из спортивной жизни вуза (части), туристских походов. Демонстрацию фотогазет, диафильмов и просмотр слайдов можно проводить в комнате отдыха личного состава.

В библиотеке вуза, как правило, накапливается различная литература о физической культуре и спорте. Немало усилий в деле комплектования библиотеки по физической культуре и спорту прилагает начальник кафедры физической подготовки и спорта и спортивный актив. Книги, брошюры, журналы библиотеке дарят и читатели. Необходимо, чтобы там имелась методическая литература, книги о выдающихся спортсменах, тренерах, а также различные спортивные справочники.

В библиотеке можно проводить тематические вечера и встречи, делать подборки литературы, составлять рекомендации для чтения спортивных материалов и др. Работники клуба должны оказывать в этом содействие сотрудникам библиотеки.

К формам воспитания и обучения военнослужащих в деле физической подготовки также относятся: беседы, доклады и лекции, встречи с ветеранами, вечера и читательские конференции, просмотр фильмов, деловые игры, дискотеки, выставки, передачи местного радио, фотогазеты, экскурсии др. Важную роль в воспитании играет спортивная реклама.

Велико значение воспитания на спортивных традициях. Для этого в вузе оборудуется комната спортивной славы, где на стендах размещаются спортивные реликвии, экспонаты, грамоты, альбомы, дипломы и предметы спортивного инвентаря. Здесь проводятся встречи с ветеранами спорта, выдающимися спортсменами и тренерами, происходит награждение спортивными грамотами, дипломами, знаками, медалями и жетонами.

4.4. Физическая подготовка и организация спортивно-массовой работы в вузе

Начальник, его заместители, начальник кафедры физической подготовки и спорта — главные организаторы спортивно-массовой работы в вузе. В проведении мероприятий им оказывают помощь представители клуба, офицеры по воспитательной работе, по социально-правовым вопросам, медицинской службы, факультетов, спортивный комитет вуза, спортивные организаторы подразделений, женсовет и спортивный актив. От их совместных усилий зависит успех спортивно-массовых мероприятий.

В подразделениях, на стрельбищах, полигонах и других объектах в период тактических учений можно проводить спортивные мероприятия с учетом местных условий, традиций и рода службы.

Специалисты привлекают личный состав вуза, актив и членов семей военнослужащих к созданию или приобретению спортивного инвентаря и оборудования, к обслуживанию бассейна, спортивных площадок и зала, к их уборке и содержанию в чистоте и порядке, что воспитывает бережливость и заботливое отношение к материальным ценностям.

Не всегда материально-техническое обеспечение можно осуществить за счет бюджета вуза. Надо искать инвесторов, спонсоров, меценатов, другие источники финансового и материального обеспечения мероприятий по физической подготовке и спорту в вузе.

Наиболее доступны при организации спортивных мероприятий в вузе спортивные подвижные игры, лыжные и пешие походы, игры в шахматы и шашки, настольный теннис, армреспорт. Мото-, велопробеги, греблю на шлюпках можно совмещать с экскурсиями по достопримечательным местам края, где проходит обучение слушателей и курсантов.

В выходные дни личный состав имеет больше свободного времени. Необходимо использовать все возможности для проведения в это время спортивно-массовой работы. Заранее составляется план, который обсуждается с активом вуза. План утверждается начальником вуза (или его заместителем). Затем готовятся призы, кубки и грамоты для награждения победителей. Составляется сценарий спортивного мероприятия, по возможности проводятся репетиции показательных игр и эстафет. Если запланированы товарищеские встречи с гражданской молодежью или с представителями других вузов, то им заблаговременно рассылаются приглашения. В спортивное мероприятие включаются аттракционы, например удар по мячу с завязанными глазами, жонглирование мячом и др.

Положительное влияние на воспитание личного состава оказывает шефство над школами, а также добрые взаимоотношения с

коллективами промышленных и сельских предприятий. С ними можно проводить товарищеские встречи по видам спорта, оказывать друг другу посильную помощь в строительстве спортивных сооружений, в обеспечении спортивным инвентарем и оборудованием, обслуживании спортивных сооружений. Можно устраивать совместные лекции и беседы, концерты художественной самодеятельности. В программу концертов включаются фрагменты различных видов спорта (акробатика, аэробика, гимнастика, тяжелая атлетика, бокс, фехтование, армспорт и др.). Номера должны исполняться на высоком профессиональном уровне.

Среди курсантов и слушателей нередко встречаются художники, скульпторы, представители других творческих профессий. Они могут запечатлеть на холсте или в гипсе эпизоды спортивных соревнований, выдающихся спортсменов вуза. Их работы выставляются в помещениях управления вуза, в офицерском клубе, в помещениях для проживания курсантов.

4.5. Пропаганда физической подготовки

Одно из важных средств воспитания личного состава — пропаганда лучших спортивных достижений спортсменов вуза, для чего выпускаются листки-молнии, отражающие те или иные спортивные события или результаты проведенных игр. Когда проходят совместные учения с военнослужащими других ведомств, то организуются спортивные встречи. Победителям вручаются такие призы или подарки, которые поднимают настроение и вызывают положительные эмоции.

Во время встреч с представителями правоохранительных органов зарубежных стран организовываются спортивные встречи. Их готовят заблаговременно. Сценарий такого спортивного события тщательно продумывается. В соревновательную часть включаются доступные и зрелищные виды спорта: поднимание гири, перетягивание каната, эстафеты, волейбол и т.д.

Члены семей военнослужащих — составная частица организма вуза. Семейное благополучие непосредственно влияет на боеспособность личного состава. Среди членов семей военнослужащих есть люди, увлекающиеся физической культурой и спортом. Вовлечение их в спортивную жизнь части положительно сказывается на воспитании личного состава, обустройстве спортивной базы, организации отдыха и досуга.

Работникам клуба, начальнику кафедры физической подготовки и спорта, спортивному комитету неоценимую помощь может оказать женсовет вуза. Среди членов семей он всегда может отыскать

хороших спортсменов, судей по спорту, организаторов, методистов ЛФК, врачей, фельдшеров, художников, которые помогут квалифицированно провести спортивные мероприятия, окажут помощь в профилактике травматизма, соблюдении правил гигиены, организации других физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Среди членов семей военнослужащих могут быть журналисты, праведы, другие специалисты. Их помощь необходима при осуществлении всех форм воспитательной работы, в укреплении семьи, организации досуга, в пропаганде здорового образа жизни. Она положительно сказывается на служебно-боевой деятельности военнослужащих.

Члены женсовета могут быть непосредственными участниками активного отдыха, концертов, встреч, конференций, просмотров фильмов, турпоходов, тренировок по видам спорта, выездов на природу. В вузе можно создавать женские команды по волейболу, баскетболу, стрельбе, лыжам, шахматам, аэробике и гимнастике; проводить тренировки в детских спортивных командах и секциях. Это важно еще и потому, что в настоящее время в правоохранительных ведомствах РФ проходят службу женщины, которые обязаны участвовать в спортивных мероприятиях.

Выпускники вузов будут служить в отдаленных гарнизонах и частях. Их дети будут лишены некоторых удовольствий городской жизни. Таким детям надо уделять больше внимания, вовлекать их в занятия спортом. С ними можно проводить спортивные игры, занятия в спортивных секциях, соревнования. Дети могут оказать сильную помощь в обслуживании спортивных соревнований, ремонте спортивного инвентаря и сооружений.

Для детей разрабатываются и проводятся военизированные игры с маскировкой, применением дымовых завес, шумовых эффектов (стрельба холостыми патронами, взрывы). Их учат пользоваться компасом и картой, дрессировать служебных собак, управлять парусом, грести веслами, применять различные виды сигнализации. В процессе такой работы у ребят воспитываются смелость, решительность, самостоятельность, инициатива, ловкость, мышление, чувство коллективной и взаимной выручки.

4.6. Физическая подготовка и правовая культура

В вузах нередко наблюдается нарушение социальных прав личного состава, происходит снижение роли физической подготовки и спорта в воспитании. Ряд вопросов правовой культуры курсантов и

слушателей требует пересмотра или корректировки. Здесь особую роль играет повышение юридической грамотности военнослужащих, их способность применять правовые и нормативные акты по физической подготовке и спорту.

В военных конфликтах зачастую участвуют представители правоохранительных ведомств — спортсмены (снайперы, боксеры, борцы). Факты свидетельствуют о незнании ими законов, правил, приказов и нормативных документов. Издаваемые приказы об организации физической подготовки в вузе не всегда проходят контроль специалистов по праву, в них часто обнаруживаются различные противоречия. До сих пор не разработан механизм наказаний за неисполнение приказов начальника вуза относительно проведения регулярных учебных занятий и тренировок по физической подготовке. Необходимо также совершенствовать правовые знания преподавателей кафедры, спортивного актива. Правовая культура в области физической подготовки и спорта формируется целенаправленно в процессе обучения курсантов и слушателей.

Изучение правовых документов надо включать в лекции, систему командирской подготовки офицеров. Некоторые правовые положения следует напоминать перед проведением спортивных мероприятий. Для курсантов и слушателей должны быть предусмотрены учебные занятия по отдельным вопросам права, лекции ведущих специалистов прокуратуры. В комнате отдыха необходимо иметь юридическую литературу, касающуюся физической подготовки и спорта.

К чтению лекций, проведению бесед и консультаций должны привлекаться профессиональные юристы. В процессе такой работы решаются различные задачи ситуационного характера, что вызывает особый интерес курсантов и слушателей. В лекционный материал следует включать такие вопросы, как: военные конфликты, коммерциализация спорта и ее воздействие на правовое воспитание личности; правовая грамотность и правовая культура; основы правового регулирования в области физической подготовки и спорта.

Физическая подготовка и спорт в вузах правоохранительных ведомств РФ — это не только обучение в совокупности со спортивными мероприятиями, но и целенаправленный воспитательный процесс, организация активного отдыха личного состава, членов семей военнослужащих, повышение правовых знаний.

Вопросы для самопроверки

1. Какими средствами физической подготовки можно осуществлять воспитание служебно-боевых, морально-волевых и психологических качеств у курсантов и слушателей?

2. Назовите методы и способы проведения воспитательной работы с курсантами и слушателями используемые в процессе физической подготовки.
3. В чем состоит совместная деятельность начальников физической подготовки и спорта и клуба вуза в вопросах воспитания личного состава?
4. Приведите особенности организации физической подготовки курсантов и слушателей, а также спортивно-массовой работы в вузе.
5. Перечислите способы пропаганды физической подготовки курсантов и слушателей.
6. Как повысить правовую грамотность курсантов и слушателей в сфере физической подготовки и спорта?

Психолого-педагогическое взаимодействие преподавателей и обучаемых

5.1. Психические особенности личности

Преподаватель физической подготовки и спорта — это специалист, руководитель, учитель и воспитатель вверенных ему курсантов и слушателей. По роду своей деятельности ему приходится быть и вдумчивым философом, и социологом, и психологом, хорошо разбираться в вопросах общественной и государственной жизни страны. Преподаватель всем своим поведением влияет на формирование нравственно-психологического климата коллективов учебных групп. Поэтому он должен быть носителем высокой личной культуры.

В педагогической деятельности по физической подготовке выделяют три большие группы психических явлений: психические процессы; психические свойства личности; психические состояния. Все эти явления тесно взаимосвязаны.

Психические процессы — различные формы субъективного отражения объективной действительности. С их помощью осуществляется познание окружающего мира, усвоение знаний и навыков, обучение и профессиональная деятельность. К видам психических процессов относятся: ощущение, восприятие, память, представление, воображение, мышление, речь, чувства (эмоции) и воля. Они формируют *познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы*.

Психические свойства личности — индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга. К ним относятся темперамент, характер, способности, потребности и мотивы.

Психические состояния характеризуют временную динамику психической деятельности. Это утомление, эмоциональное напряжение (стресс), монотония и др.

Преподавателям физической подготовки и спорта, тренерам спортивных команд необходимо хорошее знание психических свойств человека, особенностей психических состояний обучаемых, психических процессов в коллективах; профессиональное владение методами управления.

Не зная психологических особенностей своих обучаемых, преподаватель может допустить ошибку, которая приведет к негативным последствиям. Так, желая сформировать у подопечных уверенность и смелость, непроизвольно можно способствовать проявлениям беспечности, небрежности; воспитывая у членов сборных команд настойчивость и упорство, можно создать условия для развития упрямства и недисциплинированности. Знание психологии позволяет преподавателю избежать ошибок, повысить эффективность учебно-воспитательной работы с курсантами и слушателями.

В ходе занятий преподаватель часто встречается с различными трудностями: невыполнением упражнений так, как это требует программа; негативным отношением к упражнениям; травмами или болезнями; недисциплинированностью. Как правило, это его раздражает, мешает нормальному протеканию учебного процесса. Зачастую преподавателю не хватает профессионального мастерства и психологических знаний. Чтобы всегда быть на уровне решаемых задач и избежать ошибок, необходимо:

- систематически обновлять знания по общей психологии, педагогической психологии, психологии физического воспитания;
- в ходе учебно-методических сборов, семинаров овладевать основными психодиагностическими методами и затем применять их на практике;
- обмениваться опытом с другими преподавателями по части регулирования личностных взаимоотношений в коллективе.

В психологии для характеристики человека используются два понятия: индивид и личность. *Индивид* — это биосоциальное определение человека. Индивидом можно называть любого человека. *Личность* — категория социальная. Она характеризует человека как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений.

Понятие «индивид» указывает на связь человека с природой, понятие «личность» — на связь человека и общества, которая зависит от социальных условий (экономических, политических, культурных и др.). Личность — постоянный объект изучения многих наук. Не менее актуально рассмотрение личности как объекта физической подготовки.

В психологии физического воспитания личность понимается как совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих физической активностью обучаемых. При изучении личности курсанта или слушателя у педагога часто возникают вопросы: как выяснить его желания и побуждения, что им движет, к чему он стремится, что его привлекает в учебе, спорте, физической подготовке, т.е. преподаватель уясняет *мотивацию* его физической деятельности.

Педагогу необходимо знать о возможностях обучаемого, его *способностях* и талантах.

Чтобы предугадать поведение обучаемого на занятиях, педагог выясняет, как он подготовлен к нагрузкам физически и морально, какие мотивы и установки закрепились у него в качестве стержневых *особенностей личности*. Мотивация, способности и особенности личности взаимосвязаны и взаимообусловлены.

На практике преподаватель сталкивается с многообразием *свойств личности* обучаемого, определяющих его поведение. Так, курсант или слушатель может быть ответственным или безответственным, доверчивым или подозрительным, общительным или замкнутым, отзывчивым или эгоистом, добрым или злобным. Встречаются динамические личности, отличающиеся живостью, вспыльчивостью, страстностью или импульсивностью. У других, наоборот, преобладают медлительность, флегматичность, тревожность и др.

Каждая личность характеризуется своеобразием проявления ума: сообразительностью, любознательностью, находчивостью, оригинальностью, наблюдательностью, дальновидностью или тупостью. Каждый обучаемый является носителем различных свойств. Задача преподавателя — сформировать заданные и усовершенствовать имеющиеся ценные качества на занятиях по физической подготовке: смелость, решительность, собранность, настойчивость, обязательность и т.д.

В своем психологическом анализе преподаватель опирается на знание *классификации свойств личности*. Эти свойства составляют шесть больших групп и определяют разнообразие личностных проявлений.

Первая группа — природные свойства личности, определяющие динамику психической деятельности (хладнокровность, невозмутимость и импульсивность).

Вторая группа — нравственные свойства личности (честность, правдивость, лживость).

Третья группа — черты личности, которые проявляются в общении (доброта, чуткость, тактичность и доверчивость).

Четвертая группа — черты личности, присущие обучаемому (требовательность, самокритичность, гордость и уверенность в себе, зазнайство и самомнение).

Пятая группа — отношение к вещам, продуктам общественной деятельности и материальным ценностям (щедрость, скупость, аккуратность, неряшливость, бережливость или расточительство).

Шестая группа — свойства личности или характера, проявляющиеся в отношении к различным видам деятельности (учебе, службе, физической подготовке и спорту).

Каждый человек обладает комплексом черт, подчас противоречивых, которые определяют *тип личности*. Для адекватного воспри-

ятия личности обучаемого необходим постоянный контакт и много-сторонний анализ, поскольку характеристика отдельных черт не дает объективной картины. Поведение личности определяется совокупностью устойчивых свойств психики, которая называется темпераментом.

Тип темперамента — совокупность индивидуальных психологических особенностей личности, которые определяют динамику ее поведения, проявляющуюся на энергетическом уровне и во временных параметрах реакций. **Темперамент** — динамическая характеристика личности. Существует четыре типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический.

Сангвинический темперамент присущ живым, активным курсантам и слушателям, которые постоянно ищут новых впечатлений. Если таких впечатлений нет, они становятся вялыми и скучными. Неудачи и неприятности такие люди переносят легко, не фиксируя внимания на своих промахах и ошибках. У сангвиников недостает продуманности, в интересах — постоянства, в поступках — упорства и настойчивости.

Холерический темперамент — боевой тип, задорный, легко и быстро раздражающийся. Характер у курсантов и слушателей, обладающих таким темпераментом, неуравновешен, настроение неустойчиво, психика возбудима. Они склонны к ярким эмоциям: радости, гневу и печали. Переживания холериков сильны и глубоки, полностью захватывают их, проявляясь во внешнем облике и поведении. Речь изобилует образными сравнениями, движения быстрые и резкие. Холерик не думает об опасности, действует смело и решительно, делу отдается страстно и увлеченно.

Носители **флегматического** темперамента — спокойные, ровные, настойчивые и упорные курсанты и слушатели. Уравновешенность и постоянство — главные отличительные черты людей этого типа. Их настроение всегда ровное и постоянное, вид невозмутимый и спокойный, мимика и жесты однообразны, голос невыразительный, речь и движения замедленные. Каждое дело они тщательно обдумывают, поступки планируют. Если принимают какое-либо решение, выполняют его последовательно и неотступно.

Меланхолический темперамент присущ чувствительным, легкоранимым, обидчивым, склонным к снижению настроения, болезненно реагирующим на разные воздействия курсантам и слушателям. У них по различному поводу может возникнуть чувство обиды, неуверенности и собственной неполноценности. Они подолгу переживают мелкие неудачи, пасуют перед незначительными трудностями, отказываются от борьбы с ними, испытывая страх и неуверенность. Меланхолики не любят торопиться, действуют замедленно, речь и мышление у них заторможены, голос негромкий, мимика и жесты невыразительны, движения скованны.

Поведение обучаемых определяется не только типом темперамента, но и другими особенностями личности. Нельзя ставить перед собой проблему, какой тип темперамента лучше или хуже, желателен или нежелателен. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Зная типы темперамента, опытный педагог может умело направлять работу на преодоление отрицательных черт и развитие положительных. Однако стремиться к изменению у обучаемых типа темперамента не следует.

Психическое состояние — временное изменение в психике человека, происходящее под влиянием внешних или внутренних причин. Различные формы поведения обучаемого во время занятий протекают на фоне некоторой совокупности состояний, которые определяют готовность его к эффективному выполнению учебных заданий. Психическое состояние обучаемого может как положительно, так и отрицательно влиять на поведение и успешность его учебы. Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе проявляются такие состояния, как утомление, монотония и психическая напряженность.

Утомление — один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей. Оно выражается в ухудшении работоспособности под влиянием длительных учебных нагрузок и свидетельствует об истощении внутренних резервов организма.

При утомлении увеличивается частота сердечных сокращений, однако кровоток снижается за счет слабой работы сердца. Мышцы недостаточно снабжаются кислородом, двигательные реакции выполняются с большим усилием. Одновременно нарушается устойчивость вегетативных реакций, что приводит к снижению силы и скорости мышечных сокращений, дискоординации в работе регуляторных механизмов, и, как следствие, — замедляется темп работы, нарушается точность, ритмичность и координация движений, появляются расстройство внимания, ослабление воли, сонливость, снижение мотивации к учебе. При слабом контроле утомление может перейти в хроническую форму. В конечном счете работоспособность снижается до такой степени, что обучаемые не способны выполнять упражнения и переживают острое чувство упадка сил и беспомощности.

Скорость развития утомления и степень его выраженности зависят от объективных и субъективных факторов, среди которых наиболее важные — возраст, пол, физическое развитие, состояние здоровья, мотивация к учебе, уровень развития волевых качеств.

Монотония как психическое состояние является результатом односторонности каких-либо действий (несложные стереотипные упраж-

нения, бедность внешней информации). Монотония способствует развитию утомления. Степень ее влияния на обучаемых зависит от индивидуальных психологических особенностей. Положительная мотивация, высокое чувство ответственности способны в значительной степени компенсировать ее развитие.

Монотония проявляется, как правило, у слабонервных и менее подвижных курсантов и слушателей. Причем курсанты-женщины более терпеливы к монотонной работе, чем курсанты-мужчины. Негативные явления монотонии хорошо компенсируют разнохарактерные упражнения. Для компенсации монотонии преподаватели повышают заинтересованность в выполнении тренировочных заданий; меняют упражнения и ритм их выполнения; регулярно отмечают успехи, вводят на занятиях посторонние раздражители (музыкальное сопровождение, рассказы об интересных фактах из жизни известных спортсменов); изменяют обстановку учебно-тренировочного процесса (переход из зала на свежий воздух). Эти приемы способствуют снятию монотонии и утомления, в значительной степени повышают эффективность проведения учебных занятий и тренировок.

Психическая напряженность проявляется у курсантов и слушателей в сложных условиях деятельности и может быть умеренной или повышенной. *Умеренная психическая напряженность* соответствует комфортным условиям учебы в оптимальном режиме, что означает длительное сохранение работоспособности, отсутствие ошибок и аномалий. Она выражается в повышенной активности, хорошем самочувствии, наличии мотивации к достижению высоких результатов. *Повышенная психическая напряженность* возникает в экстремальных ситуациях, когда слушатели и курсанты проявляют возбужденность, скованность или импульсивность. Чувство повышенной ответственности вырабатывает у них полную или частичную заторможенность в действиях, состояние «трусливости», для которого характерны апатия, пассивность, невмешательство в ход события. При этом может проявляться страх.

Прогрессивный тип поведения проявляется тогда, когда курсанты и слушатели хотят достичь наилучшего результата. Такое поведение характеризуется оптимизмом, задором, повышенной отдачей сил, мобилизацией физической и психической активности организма.

Стресс, как правило, сопровождается негативными последствиями, так как организм расходует дополнительные ресурсы, что иногда вызывает даже сердечно-сосудистые заболевания, язву желудка или астму. У некоторых обучаемых этот синдром выражен ярко. Их поведение становится агрессивным, они нетерпеливы, их речь экспрессивна, мускулы лица напряжены. Чувство хронической нехватки времени подталкивает их к повышенной активности. Многие слушатели и курсанты устойчивы к стрессам.

В педагогической практике преподавателям надо постоянно изучать психические качества курсантов и слушателей, стремиться к снижению у них напряженности, исключать или ограничивать причины возникновения стресса.

5.2. Психология межличностного общения преподавателя и обучаемого

Основная форма общения между педагогом и обучаемым — учебные занятия, тренировки в спортивных секциях, соревнования, где они обмениваются информацией. При этом у слушателей и курсантов формируется самосознание, выявляются достоинства и недостатки.

Общение — форма психологической взаимосвязи педагога и обучаемого в процессе их совместной деятельности. Членораздельная *речь* — основное средство общения, которое называют *вербальным*. Педагог и обучаемый также могут общаться между собой при помощи жестов, мимики и движений тела. Такое общение называют *невербальным*.

Самые разнообразные функции общения педагога и обучаемого можно условно дифференцировать на социальные и психологические.

Социальные функции общения представляют собой управление и контроль: преподаватель на занятиях и тренировках по видам спорта отдает обучаемым словесные команды, контролируя правильность их выполнения. Обучаемые воспринимают команды, видят своего преподавателя, понимают его требования и выполняют их. Тренируясь, они слышат речь педагога, который дает оценку их действиям: хвалит за отлично выполненный прием или делает замечание. Когда обучаемые участвуют в соревнованиях, то оценку они слышат от зрителя (овации, если показан хороший результат; общий вздох досады, если произошел срыв) или от судейской коллегии.

Психологические функции общения многообразны. Одна из них — удовлетворение от контактов и *самоактуализация личности*. Удовлетворение от контактов играет большую роль в жизни обучаемых, в формировании их отношения друг к другу, учебе, соревнованиям, коллективу, педагога и самим себе. Эмоциональное удовлетворение от контакта способствует снятию напряжения, лучшему взаимопониманию, поддержанию чувства собственного достоинства.

Самоактуализация личности происходит тогда, когда обучаемый действует вместе с другими, добиваясь цели совместно с коллективом единомышленников, с товарищами по спортивной команде. В этом случае происходит усиление своего личного влияния на других за счет общения с авторитетными и влиятельными партнерами.

Средства общения между педагогом и обучаемым — слова, система слов и выражений. Физкультурно-спортивная деятельность имеет как бы собственный язык общения: спортивные жаргонные слова, выкрики, жесты, мимику. Общение при этом возможно, если этот язык общепринят, его могут понимать: преподаватель — обучаемый, обучаемый — обучаемый, т.е. партнеры. Здесь важен не только смысл слов, но и тон, в каком они сказаны. Иногда тон значит больше, чем речь. Особую роль при общении играет громкость произношения слов, звонкость голоса.

В физкультурно-спортивной деятельности широко применяются невербальные средства общения. Эти средства общения осваиваются на занятиях, тренировках и в состязаниях. Между педагогом и обучаемым происходит *прямое (непосредственное)* и *косвенное (опосредованное)* общение. Живое непосредственное общение — основа психологической связи педагога и обучаемого. Неформальное общение в процессе обучения происходит по принципу симпатии, товарищества. Однако педагогу не следует забывать, что необходимо сочетать дружеское общение и деловое сотрудничество.

На занятиях между преподавателем и обучаемым должно быть только *формальное (ролевое)* общение. Оно является официальным и требует исполнения определенных правил и ритуалов. В отношениях с обучаемыми преподаватель играет соответствующую роль, имеет определенные права и обязанности согласно руководящим документам правоохранительных ведомств РФ. Общение может приобретать и дружескую форму, однако оно не будет столь убедительным, как неформальное общение.

Дружеское общение протекает по неписаным правилам товарищества, взаимопонимания и согласия. При таком общении происходит *взаимная оценка и взаимовлияние* с учетом интересов и возможностей, а также уровня культуры. Факторы взаимовлияния — убеждение, внушение и личный пример.

Убеждение — процесс логического воздействия с помощью логического обоснования, словесных сообщений, приведения доказательств своей правоты. *Внушение* рассчитано на некритическое восприятие, на веру в правильность сообщения. *Личный пример* — такое влияние, которое достигается путем обращения внимания на себя, демонстрации эталона поведения.

Педагог общается с учебной группой, и ему надо учитывать такую проблему, как неформальное лидерство. Здесь могут быть группировки, влияющие на общее мнение в коллективе, подчас в негативном плане. Курсантские группы состоят из молодых людей с небольшим жизненным опытом, многие из них незнакомы со службой в армии и на флоте и поэтому легко поддаются отрицательному воздействию.

5.3. Психолого-педагогическая деятельность преподавателя (тренера)

В учебно-воспитательном процессе важную роль играет педагогическая психология, которая изучает психологические закономерности обучения и воспитания личности.

Под **обучением** понимается целенаправленный, организованный, систематический процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов, тренеров. Обучение — учение и преподавание. **Учение** — деятельность слушателя или курсанта по овладению знаниями, умениями и навыками. **Преподавание** — педагогическая деятельность по организации учебной деятельности и управления. Обучение — тесное взаимодействие учителя и ученика: у одного цель — усвоение знаний, у другого — передать эти знания.

Педагогическая деятельность имеет свое содержание, цели и задачи. Она дает ответы на вопросы, чему обучать, кого обучать и какими методами. Учение — особый вид деятельности человека, которая осуществляется на определенной ступени развития психики, когда обучаемый может сознательно регулировать свои действия для усвоения необходимых знаний, умений и навыков.

Учение — вид продуктивной деятельности, в ходе которой происходит развитие личности в целом, осуществляется формирование познавательной активности, творческого отношения к труду. Например, усвоение физических упражнений требует активных внешних перцептивных и сенсомоторных действий, а также внутренних мнемонических (формирование представления о данном упражнении) и умственных (анализ, синтез, сравнение с другими упражнениями) действий.

Педагог имеет дело с очень сложным объектом управления — личностью обучаемого, различными видами его психической деятельности. Результативность процесса обучения находится в прямой зависимости от степени управления им. Эффективность управления обусловлена знанием преподавателем особенностей обучаемых. Имея представление о цели управления, об исходном состоянии управляемого процесса, преподаватель определяет программу воздействий и реализует ее, обеспечивая систематическую обратную связь, а также переработку информации, полученной по каналу обратной связи.

Процесс передачи знаний проходит в несколько этапов. На первом этапе дается ориентировочная основа действия, когда обучаемые овладевают упражнением в тех условиях, которые необходимы для его выполнения. Приемы и действия формируются медленно и непрочны. На последующих этапах этот процесс осуществляется быстро, безошибочно и становится устойчивым.

Содержание обучения физической подготовке составляют знания, умения и навыки, которыми должны овладеть слушатели и курсанты.

С точки зрения психологии *знания* — обобщенное отражение действительности. Они могут быть на уровне представлений или на уровне понятий. Чтобы формировать знания на уровне понятий, надо специально обучать слушателей и курсантов приемам умственной деятельности по выделению и объединению признаков изучаемых предметов и действий, т.е. логическому, теоретическому, практическому и образному мышлению. Так, формирование понятия «*Комплекс вольных упражнений на 16 счетов*» основывается на логическом, практическом и образном мышлении.

Умения — примененные на практике знания по физической подготовке и спорту. Возможно, что многим слушателям и курсантам не понадобятся усвоенные знания в будущей профессиональной деятельности. В этом случае они не станут средством дальнейшего познания, не будут связаны с практикой и не превратятся в умения.

Навыки — закрепленные физические упражнения, которые являются результатом обучения. Для навыка характерна автоматизация приемов выполнения упражнений. Навык освобождает сознание от контроля над этими приемами и позволяет сосредоточить внимание на целях и условиях действия.

В зависимости от того, какие приемы выполнения упражнений частично автоматизируются, различают следующие виды навыков: *сенсорные* (различие звуков при слушании речи, определение дистанции у спортсмена), *моторные* (бег на лыжах, плавание различными способами), *сенсомоторные* (движения в спортивных играх), *интеллектуальные* (судейство в спорте).

В зависимости от психической активности курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке наиболее часто применяются информативный, программированный, проблемный и интерактивный методы.

Информативный метод — разучивание новых упражнений, когда обучаемый осмысленно запоминает упражнение, повторяет его, а затем тренируется по установленным правилам данного вида спорта.

Программированный метод — усвоение упражнений на основе самостоятельного выбора, его осмысления, применения на практике и активного самоконтроля при выполнении.

Проблемный метод — усвоение упражнения в нестандартных условиях. Он используется и в процессе дальнейшей учебы или военно-профессиональной деятельности.

Интерактивный метод — усвоение упражнения в процессе обсуждения и тренировки отдельных его элементов при непосредственном общении обучаемых.

Применение того или иного метода зависит от характера упражнения, его сложности, новизны, задач обучения в каждом конкретном случае, уровня психического развития обучаемых.

Каждый педагог (тренер) — личность, представляющая собой целостную систему и неповторимое единство взаимосвязанных качеств. Любое качество имеет свое специфическое содержание в зависимости от того, с какими другими качествами оно связано. Так, доброта, стремление помогать людям в сочетании с требовательностью и принципиальностью имеют положительное значение в воспитании курсантов и слушателей. Стержнем личности является ее нравственная сфера. На всех этапах обучения и воспитания по физической подготовке преподаватель всем своим поведением влияет на курсантов и слушателей и прививает им нормы нравственного поведения.

В формировании личности педагога важную роль играет *психология воспитания*, изучающая психологические закономерности, действующие в условиях целенаправленной организации педагогического процесса. В отличие от обучения воспитание предполагает взаимодействие не только педагога и обучаемого, но и обучаемых между собой. В последнем случае они выступают в качестве объекта и субъекта воспитания.

Особый смысл имеет *самовоспитание* — систематическая деятельность, направленная на выработку у себя дисциплинированности, честности, физических, эстетических, интеллектуальных качеств, привычки поведения в соответствии с социальными нормами. Преподаватель (тренер), воспитывающий сам себя, может лучше реализовать свои профессиональные возможности.

Самовоспитание — процесс длительный. Он неотделим от учебной и общественной деятельности. В ходе его преподаватель осознает свою социальную значимость, свои возможности и недостатки. Самовоспитание требует активной работы над собой, выработки умения управлять своим поведением. Цели и задачи при формировании воли должны быть посильными. В противном случае исчезает стимул в достижении необходимых результатов. Сильная воля делает самовоспитание устойчивым, так как это наиболее высокая форма саморазвития и самосовершенствования личности.

5.4. Психологические основы физической подготовки курсантов и слушателей вуза

В процессе обучения и воспитания курсанты и слушатели, сотрудники спецподразделений учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных, вестибу-

лярных ощущений и восприятий. В этот период у них развивается память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний, это способствует совершенствованию физических качеств и двигательных действий в ходе систематических занятий и в условиях постоянной специальной нагрузки. Высокая степень развития волевых черт характера (настойчивости, смелости, решительности) — важнейшая предпосылка овладения самыми сложными двигательными действиями и преодоления трудностей.

Одна из ключевых проблем в обучении и воспитании — овладение техникой упражнений. Чем быстрее это произойдет, тем больших успехов достигнет обучаемый. Процесс овладения техникой во многом зависит от уровня развития психических процессов (психомоторных реакций, зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, восприятий, представлений, мышления и внимания), регулирующих движения, характерные для конкретного вида упражнений. При этом важную роль играют *перцептивные качества* (широта поля зрения и быстрота восприятия), которые обеспечивают все операции, связанные с получением информации, а также *психомоторные качества* (точность сенсомоторной реакции и быстрота движений), от которых зависит эффективность действий обучаемого.

Совершенствовать психомоторные функции и познавательные психические процессы можно, выполняя (в рамках программы) разнообразные упражнения, а также путем специального развития ведущих двигательных качеств. В периоды интенсивных тренировок и соревнований особенно заметна зависимость результатов физической подготовки от психических процессов.

На учебных занятиях, соревнованиях курсанты и слушатели сталкиваются с объективными и субъективными трудностями.

Объективные трудности связаны с: усвоением программных требований по гимнастике, плаванию, ускоренному передвижению, боевым приемам борьбы, лыжной подготовке; выполнением обязательных контрольных упражнений при проверке и оценке физической готовности личного состава; организацией и условиями проведения занятий.

Субъективные трудности обусловлены: возрастными особенностями обучаемых; отношением к общим условиям проведения занятий и к конкретному занятию; индивидуальными возможностями выполнения упражнений, направленных на воспитание волевых качеств.

В практике существует понятие *психологической подготовки*. Успехи спортсмена связывают с хорошей психологической подготовкой, а неудачи, срывы — с недостаточной психологической подготовкой. Завершая разделы физической подготовки, как правило, в конце семестра обучаемые сдают зачет или экзамен. К зачету (экза-

мену) они готовят себя психологически, настраиваются заблаговременно. Это и называется *общей психологической подготовкой*. Подготовка к занятиям по рукопашным схваткам или преодолению препятствий, к отдельному соревнованию называется *специальной психологической подготовкой*. В любом случае психологическую подготовку надо корректировать в зависимости от условий и обстоятельств. Как правило, это осуществляет преподаватель.

В учебном процессе важное место занимает пара: педагог (тренер) — обучаемый (спортсмен). От педагога требуется проявление особого такта во взаимоотношениях с учеником, умение найти те мотивационные струны в его характере, воздействуя на которые можно наиболее рационально управлять им. Большой ошибкой является противопоставление способного слушателя или курсанта менее способным, предоставление ему больших прав, чем другим. Это чревато внутриколлективным конфликтом, что для способного обучаемого может оказаться губительным.

Учебная группа — сложный организм, в котором социально-психологические явления, возникающие в результате непосредственного общения, находятся во взаимодействии и постоянном движении. К наиболее значимым социально-психологическим явлениям относятся: взаимные требования и оценки, самоутверждение, соперничество и соревнование, взаимопонимание, сопереживание и сочувствие, внушение и подражание, коллективное настроение и традиции.

Отношения между курсантами и слушателями в группе всегда сложны и отличаются определенными особенностями: с одной стороны, во время соревнований они соперники, с другой — они вместе учатся, проводят досуг, делят все трудности обучения. В учебных группах возможно создание отдельных микрогрупп, которые формируют психологическую обстановку в коллективе. Все это преподаватель должен учитывать в своей педагогической деятельности.

5.5. Содержание и специфические особенности труда преподавателя (тренера)

Требования, предъявляемые к преподавателю физической подготовки и спорта в настоящее время, определяются: изменениями, произошедшими в обществе, формированием новых общественно-политических и экономических отношений; преобразованиями в правоохранительных ведомствах РФ, в частности в образовательной системе, физкультурно-спортивном движении страны.

Деятельность преподавателя сопряжена с постоянным изменением обстановки в спортивном зале, бассейне, стадионе на площадке для передвижения на лыжах, предполагает использование

разнообразного спортивного инвентаря и оборудования, неправильное обращение с которым может привести к травмам. Занятия всегда проходят с высокой двигательной активностью слушателей и курсантов и возможностью проявления ими недисциплинированности. При неодинаковой физической подготовленности и высокой моторной плотности урока преподаватель одновременно руководит несколькими малыми группами и на разных снарядах. При этом он ограничен во времени воздействия на своих подопечных, так как занятия проходят, как правило, два раза в неделю. Кроме того, он должен иметь хорошо сформированные навыки выполнения различных видов упражнений, некоторые из которых интерферентны, т.е. противоположны по своей двигательной структуре, когда развитие одних навыков затрудняет формирование других.

Преодолеть названные трудности преподаватель может за счет своих личностных качеств, систематически их развивая. Опытный педагог точно и быстро ориентируется на занятиях благодаря широкому полю зрения, большому объему внимания, умению быстро его переключать. Начинающий преподаватель создает свой объем информации, в котором могут храниться образы самых разнообразных действий. Он вырабатывает зрительную память, постоянно реагирует на меняющуюся динамичную обстановку занятия, учится быстро и правильно принимать нужные решения, проявлять эмоциональную устойчивость, выдержку, самообладание, инициативность и настойчивость.

Как правило, преподаватель знает больше, чем курсанты или слушатели, но не всегда может показать упражнение, которое с легкостью выполняют ученики. Возраст, состояние здоровья иногда не позволяют ему наилучшим образом показать технику сложного упражнения. Здесь приходится на помощь, во-первых, мастерство педагога (все зависит от умения объяснить и использовать наглядные пособия); во-вторых, авторитет, который складывается из высокой профессиональной компетентности, творческого отношения к занятиям, трудолюбия и работоспособности, уважительного отношения к курсантам и слушателям, высокой требовательности и справедливости в оценках.

Профессионализм преподавателя базируется на нравственной основе. При отсутствии активной жизненной позиции, высоких нравственных качеств преподаватель не сможет выполнить свою главную задачу — воспитывать профессионально грамотного специалиста, физически и духовно развитых человека, патриота, способного укреплять служебно-боевую готовность личного состава.

Содержание деятельности педагога складывается из следующих компонентов — конструктивного, коммуникативного, организаторского и гностического (познавательного) — и меняется в зависимости от специфики разделов физической подготовки.

Конструктивный компонент — умение преподавателя планировать и прогнозировать физическое развитие слушателей и курсантов, формировать у них личностные качества. Опытный педагог, обладающий аналитическим мышлением, может предвидеть реакцию на тот или иной способ воздействия. Педагогу, поддерживающему тесные контакты с начальником факультета и командиром учебной группы, с каждым обучаемым в отдельности, особенно с теми, кто проявил хорошие склонности к физической подготовке и спорту, всегда сопутствует успех. Эти контакты позволяют ему оказывать влияние на моральный климат в учебном подразделении, на каждого курсанта или служителя в отдельности, предупреждая негативные настроения и проявления.

Коммуникативный компонент — умение легко вступать в контакт с обучаемыми, коллегами и поддерживать с ними нормальные взаимоотношения. В педагогической деятельности искренность, доброжелательность, терпеливость, тактичность и непринужденность педагога с обучаемыми положительно влияют на дисциплину, отношение к занятиям, к самостоятельной подготовке, на прочность усвоенных знаний и навыков.

Для установления и поддержания добрых отношений со слушателями и курсантами наиболее благоприятны сдержанность, вежливая строгость и пунктуальность. Как на занятиях, так и в неформальном общении большое значение имеет отзывчивость преподавателя, внимательность к вопросам, мнениям и замечаниям своих подопечных, повышенное внимание к физически слабо подготовленным курсантам.

Предвзятое отношение, неприязнь со стороны преподавателя ведут к неправильному выбору методов и приемов воздействия, осложняя общение не только на индивидуальном уровне, но и с учебной группой в целом, что может вызвать стойкое отрицательное отношение сокурсников к занятиям по физической подготовке. Вот почему со стороны педагога недопустимы грубость, повышение голоса и употребление бранных слов — все то, что подрывает его авторитет, может привести к длительным конфликтам.

Организаторский компонент предполагает умение четко подготовить и провести учебное занятие, любое спортивное мероприятие, зарядить своей энергией других, а также деловитость, распорядительность и хозяйственность. Организовать — значит в каждой ситуации уметь правильно оценить обстановку, принять оптимальное решение и добиться его выполнения.

От организаторских умений и навыков преподавателя зависит эффективность проведения занятия или соревнования. Организаторский компонент деятельности предъявляет высокие требования к личностным качествам педагога. Первостепенную роль здесь играют гибкость и критичность ума, умение быть энергичным, ини-

циативным, требовательным, настойчивым, решительным, работоспособным.

Гностический компонент — познание и понимание основных условий и явлений, связанных с педагогической деятельностью. В ходе познания важная роль принадлежит анализу: собственной педагогической деятельности; особенностей физической подготовленности обучаемых, их интересов, склонностей, жизненных идеалов и убеждений; их отношения к физической подготовке и спорту; общей успеваемости и взаимоотношений в учебной группе; опыта учебной и воспитательной работы своих коллег.

5.6. Основные составляющие профессионализма преподавателя (тренера)

За период многолетней деятельности кафедры физической подготовки и спорта здесь сложились определенные традиции и направления обучения слушателей и курсантов, сформирован научный потенциал, т.е. сформировалась специфическая *педагогическая школа*. Профессионализм преподавателя физической подготовки и спорта определяется тем, насколько умело он применяет фундаментальные теоретические знания на практике, насколько чутко реагирует на те изменения, которые происходят в стране и образовательной системе, как осуществляет творческий поиск в учебно-воспитательной и организационной работе. Профессионализм предполагает наличие педагогического мастерства, педагогической культуры, культуры воспитания и т.д.

Педагогическое мастерство преподавателя — синтез психолого-педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков и умений, эмоционально-волевых средств выразительности, которые во взаимосвязи с личностными качествами позволяют офицеру успешно решать учебно-воспитательные задачи. Оно накапливается постепенно, приходит с большим педагогическим стажем.

Непосредственное воздействие на слушателей и курсантов преподаватель осуществляет с помощью многих умений, которые и составляют *педагогическую технику*, которая проявляется в процессе организации проведения учебных занятий, тренировок по видам спорта и соревнований. *Методическое мастерство* предполагает умения применить на занятиях наиболее эффективные методы преподавания, сочетать учебный процесс с воспитательным; организовать самостоятельную подготовку; использовать технические средства обучения; вести учет и контроль. При овладении таким арсеналом методов и способов обучения у преподавателя появляется легкость в планировании и проведении занятий и спортивных мероприятий, уверенность в своих силах.

Для повышения интереса слушателей и курсантов к занятиям используется такая форма общения, как дискуссия. Здесь преподаватель дает ответы на «острые» вопросы, учит логически мыслить, аргументировать и отстаивать свои позиции в споре, терпеливо относиться к критике. Хорошо активизируют внимание слушателей и курсантов военно-специальные и деловые игры.

При подведении итогов занятий необходимо всесторонне анализировать действия обучаемых. И здесь от тональности слов зависит уровень их настроения на преодоление недостатков и трудностей, на повышение спортивных результатов. Чтобы установить хороший контакт с курсантами и слушателями, уместно использовать юмор, иронию, шутки, остроты. Они могут выступить в качестве методических приемов обучения, придавая речи образность, делая ее живой, простой и доходчивой.

Однако самые совершенные методы и приемы обучения при их частом использовании вначале теряют привлекательность, а затем и эффективность воздействия. Поэтому преподавателю необходимо постоянно искать все новые и новые, перенимая опыт своих коллег.

Педагогическая культура преподавателя — профессиональная специфическая категория, означающая определенную степень овладения педагогическим опытом, степенью совершенства учебно-воспитательной деятельности, развития личности. Она предполагает такие личностные качества, как эрудиция, интеллигентность, высокая нравственность и педагогический такт.

Преподаватель всегда на виду у своей аудитории. Для обучаемых он служит авторитетом, его поведение должно служить им образцом. Вот почему такое большое значение придается педагогической культуре преподавателя. Для того чтобы воздействовать на умы и сердца курсантов и слушателей, ему нужно много работать над собой. Настоящий педагог предан своему делу, стремится передать свои знания обучаемым, привить им научное мировоззрение, воспитать любовь к своей профессии, учебному заведению, Отечеству, государственным и национальным идеалам. При этом он проявляет доброжелательность, заинтересованность в каждом курсанте, слушателе.

В основе педагогической культуры лежит общая человеческая культура, основу которой составляют: мировоззрение человека, уровень его образования, отношение к труду, общая воспитанность, круг интересов и запросов, нормы повседневного поведения. Преподавателю высокой культуры присущи такие качества, как последовательность, вдумчивый анализ поведения и поступков, готовность мысленно поставить себя на место подопечного и оказывать ему помощь, глубокая вера в каждого ученика. Формируя вокруг себя здоровый микроклимат, будучи центром притяжения для других людей, он способен управлять запросами, чувствами и настроением каждого обучаемого в отдельности.

Педагогическая культура преподавателя синтезирует различные элементы умственной и практической деятельности. В ней можно выделить мировоззренческую, нравственную, профессиональную, интеллектуальную, эмоциональную, эстетическую и физическую составляющие. В педагогической культуре выражается его отношение к курсантам и слушателям, к процессу воспитания. Понимание социальной значимости педагогического труда заставляет преподавателя постоянно работать над собой, повышать свой профессиональный уровень. Ведущими нравственными критериями педагогической культуры выступают честность, принципиальность, любовь к людям, самоотдача, тактичность. Призвание преподавателя к педагогической деятельности проявляется в отношении к личности, к профессиональным обязанностям. Преподаватель, который честно относится к своему делу, приносит наибольшую пользу обществу и получает нравственное удовлетворение от своего труда.

Педагог выбрал свою профессию, руководствуясь высокими нравственными мотивами — любовью к своей профессии, пониманием ее значимости для общества, стремлением передать свои знания и опыт обучаемым. В основе его деятельности лежат гуманизм и любовь к людям. Труд преподавателя физической подготовки и спорта всегда востребован, ему нельзя расслабляться и работать вполсилы. Тот, кто вкладывает в дело свою душу и сердце, отдает всего себя любимой работе, по праву считается талантливым человеком с высокой педагогической культурой.

Культура воспитания и личностные качества преподавателя физической подготовки и спорта начинаются с высокой индивидуальной культуры, которая проявляется в профессиональном мастерстве, обширных знаниях, цельности и гармоничности личности, педагогическом такте, умении завоевать доверие слушателей и курсантов, овладеть их помыслами, сделать их своими единомышленниками.

Культура воспитания индивидуальна. Ее нельзя очертить жесткими правилами на все случаи жизни. В первую очередь это умение дифференцированно влиять на личность. Чтобы воздействовать на слушателей и курсантов, нужно:

- *во-первых*, быть искренне заинтересованным в судьбах каждого из них, уважать чувство человеческого достоинства, проявлять наблюдательность, психологическую прозорливость, стараться заглянуть в их внутренний мир, понять душевное состояние, раскрыть индивидуальные особенности личности;
- *во-вторых*, чтобы принимать оптимальные решения в той или иной конкретной обстановке (что является важной предпосылкой получения эффективных результатов), каждое действие необходимо хорошо обдумывать. Нельзя раздражаться и проявлять нетерпимость, поскольку это, как правило, ведет к нарушениям элементарных норм педагогического такта;

- *в-третьих*, в педагогической практике меры воздействия (если педагог применяет какие-либо санкции) нужно дозировать, нельзя допускать резких высказываний. Опытный преподаватель в меру сердится, в меру осуждает проступок, в меру поощряет. Поощрение или наказание должно стать важным событием в жизни учебной группы, чтобы оно запомнилось надолго.

С точки зрения психологии *педагогический такт* — проявление чувства меры, выбор наилучшей формы и содержания педагогических воздействий в процессе учебно-воспитательной деятельности. Он основан на выдержке и уравновешенности, внимательности и высокой требовательности, уважении к курсантам и слушателям со стороны преподавателя. Педагогический такт преподавателя выражается в требовательности без грубости и мелочной придирчивости, влиянии на обучаемых в форме убеждений и предупреждений.

Необходимо уметь отдавать распоряжения или выражать просьбы без упрощения, но и без высокомерия; внимательно слушать собеседника, не показывая своего превосходства; к его высказываниям, независимо от их правильности и грамотности, подходить серьезно. Уравновешенность, самообладание и деловой тон общения без холодности и раздражительности способствуют взаимопониманию. Надо всегда быть внимательным и чутким (без подчеркивания этого), избегать фамильярности и панибратства, а в юморе — насмешек.

В процессе обучения и воспитания курсантов и слушателей возможны педагогические ошибки, от которых не застрахован любой преподаватель. Накопление ошибок опасно — они наносят существенный вред учебно-воспитательному процессу, их необходимо исправлять. Вот почему так важно своевременно увидеть и осознать свои недочеты и, переступив через самолюбие, оперативно вскрыть причины, исправить изъяны и не допускать повторов.

Одно из проявлений культуры воспитания — культура речи. Роль речи преподавателя физической подготовки и спорта имеет особую значимость, так как он зачастую действует в нестандартной обстановке (особенно в условиях соревнований) и попадает под влияние эмоций. Мышление и речь человека развиваются в тесном единстве. Различают две основные функции речи: *коммуникативную* (средство общения между людьми) и *семантическую*, когда язык является средством выражения мыслей, их образования и развития. Коммуникативная функция речи делится на *информационную*, *выразительную* и *волеизъявление*. Всеми этими функциями преподаватель пользуется в ходе общения с курсантами и слушателями.

Для того чтобы речь преподавателя была содержательной и понятной, ему целесообразно пользоваться краткими синтаксическими конструкциями, избегая злоупотреблений специальными терми-

нами. Многословие, повторения, другие речевые дефекты снижают уровень педагогического процесса.

Выразительная речь педагога отличается эмоциональной насыщенностью, ясностью и отчетливостью произношения, правильным акцентированием и интонацией, использованием метафор, сравнений, эпитетов и гипербол.

Действенность речи педагога предполагает ее влияние на мысли, чувства и волю обучаемых, их убеждения и поведение. Наиболее эффективны выразительная речь, умелое использование интонации в приложении к верно найденным словам. Крайне важно учитывать и психологическое воздействие слова на конкретную личность. Недопустимы грубые выражения, оскорбительные замечания и жаргонные слова.

Преподаватель физической подготовки и спорта — человек с большими возможностями и обязанностями. Овладев комплексом педагогического мастерства, он способен воздействовать на коллектив обучаемых в целом и на каждого в отдельности; влиять на моральный климат в учебном подразделении; прививать знания, умения и навыки в объеме программы обучения, воспитывать людей, преданных своему делу и Отечеству. Специальность обязывает педагога быть общительным, обязательным, уметь привлекать к себе курсантов и слушателей, вызывать их на откровенность. Доброжелательность, внимание и чуткость к ним, требовательность и забота о них — залог хорошо налаженной обратной связи.

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте психические особенности, проявляемые на занятиях по физической подготовке курсантов и слушателей.
2. В чем заключается психология межличностного общения преподавателя и обучаемого по физической подготовке?
3. Раскройте особенности психолого-педагогической деятельности преподавателя физической подготовки и спорта.
4. Какие психологические процессы протекают у курсантов и слушателей в ходе занятий по физической подготовке?
5. В чем специфика труда преподавателя физической подготовки и спорта?
6. Дайте характеристику основных составляющих профессионализма преподавателя физической подготовки и спорта.

Международное физкультурно-спортивное сотрудничество правоохранительных органов

6.1. Физкультурно-спортивное сотрудничество как педагогический процесс

В последние годы существенно изменился характер международных спортивных связей. В современном мире спортивное сотрудничество осуществляется на разных уровнях. Что касается системы органов внутренних дел, то спортсмены общества «Динамо» активно участвуют в различных международных соревнованиях. В высших учебных заведениях МВД РФ обучаются иностранные курсанты и слушатели, которые активно участвуют в спортивной жизни вузов. Выпускники вузов по роду службы также могут соприкоснуться в этой сфере деятельности, а значит, им необходимо знать проблемы спортивного сотрудничества, его место и роль в жизни правоохранительных органов, поскольку эти проблемы неотделимы от общественно-политических событий в стране и мире. Это и поддержание связей спортсменов правоохранительных ведомств в рамках СНГ, и участие специалистов в спортивных мероприятиях, и снятие напряженности в международных отношениях за счет проведения спортивных соревнований, и укрепление безопасности государств средствами и методами физической подготовки и спорта.

В настоящее время возможен обмен опытом в области физической подготовки и спорта, повышение спортивного мастерства в спортивных клубах, обучение иностранцев в высших учебных заведениях МВД РФ, участие в соревнованиях полицейских и пожарных разных стран, интеграции научных исследований, организации научно-практических и методических конференций. Все это должно способствовать развитию и укреплению дружественных связей.

В международном спорте сложились такие понятия, как «спортивные контакты», «спортивные связи», «спортивное сотрудничество».

Спортивные контакты — единичные встречи отдельных спортсменов, команд и тренеров, а также ученых, журналистов и других специалистов правоохранительных органов во время спортивных соревнований, праздников, симпозиумов, конференций. Контакты происходят без согласования сторон, как правило, экспромтом.

Спортивные встречи — вид спортивных действий спортсменов правоохранительных органов, тренеров, команд, в ходе которых обе стороны (или несколько сторон) решают поставленные задачи: победить (или достичь определенного результата) в соревнованиях, принять участие в спортивном празднике, обменяться опытом, оказать помощь. Подобные встречи планируются в соответствии с предварительными договоренностями и на взаимно выгодной основе. Они бывают двусторонними или многосторонними.

Спортивные связи — вид отношений в области спорта между правоохранительными органами разных стран, желающих систематически осуществлять дружественные спортивные встречи в соответствии с договором. По инициативе заинтересованных сторон такие связи направляются на улучшение качества учебно-тренировочного и воспитательного процесса в командах, повышение спортивного мастерства атлетов, престижа команд и отдельных спортсменов.

Спортивные отношения — взаимодействие правоохранительных органов разных стран в области физической подготовки и спорта на договорной основе в целях укрепления и развития спортивных связей. Как правило, в договоре отражается широкий круг вопросов, в том числе: совершенствование учебно-спортивной базы, материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса, а также проведение научно-исследовательских изысканий в области физической подготовки и спорта.

Спортивное международное сотрудничество — плановая и систематическая работа, осуществляемая в соответствии с регламентирующими документами (кодексом, хартией или уставом) в рамках спортивного сообщества. В этой области деятельности нарабатывается соответствующий опыт, складываются определенные традиции, общие для правоохранительных органов разных стран. Сотрудничество в спорте, как правило, зависит от политической воли руководства государств.

В спортивном сотрудничестве обычно участвуют представители правоохранительных ведомств, имеющих общие взгляды по принципиально важным вопросам спортивной жизни, общие цели. Сотрудничество основывается на равноправии и невмешательстве во внутренние дела друг друга. Стороны стремятся найти общие подходы к развитию системы физической подготовки и спорта в своих правоохранительных ведомствах.

Спортивное международное движение предполагает массовое развитие спорта во многих странах мира и объединяет спортсменов, тренеров, деятелей науки, других специалистов в области физической подготовки и спорта. Однако влияние политики, экономики, идеологии, философии различных государств придает спортивному движению определенную специфику.

Спортивное международное сообщество — сложившаяся форма сотрудничества в области спорта стран, имеющих идентичные общественно-политические институты власти, экономический склад, структуру правоохранительных ведомств, принципы их формирования и комплектования, обучения; культурные и спортивные традиции.

В международном спортивном сотрудничестве за более чем 100-летний период накоплен как позитивный, так и негативный опыт.

До 1918 г. (окончание Первой мировой войны) спортивных встреч между отечественными и зарубежными сотрудниками правоохранительных ведомств не существовало. Однако с момента зарождения международного спортивного движения, как свидетельствуют историки, наиболее активными его сторонниками выступали представители армейских кругов. Они создавали спортивные общества, клубы, международные федерации и лиги, кодекс поведения их членов. Военные определяли идеологический характер деятельности спортивных организаций, формировали нравственно-психологическую атмосферу коллективов, направляли свою работу на подготовку новобранцев для армии.

Большую роль в развитии военно-спортивных связей сыграла созданная в 1909 г. в Петрограде Главная гимнастическо-фехтовальная школа (ныне Военный институт физической культуры). В задачи школы входило изучение проблем физической подготовки в России и за рубежом.

С 1918 по 1945 г. спортивные встречи между правоохранительными органами не практиковались, хотя в сборных командах нашей страны спортсмены общества «Динамо» выступали на международных соревнованиях и добивались выдающихся успехов.

В 1945 г. было проведено четыре матча московским «Динамо» в Великобритании, которые завершились со счетом 19 : 9 в пользу наших футболистов. Динамовские футболисты первыми в послевоенные годы «прорубили окно» в спортивную Европу, достойно представили все лучшие качества отечественного футбола.

В 20-е годы XX столетия наши спортсмены не выступали в официальных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы, в олимпийских играх. Соперниками наших мастеров были представители рабочих спортивных клубов. В составах спортивных делегаций, выезжавших за границу, всегда были динамовцы. Так, в Чехословакии (1924) успешно выступила легкоатлетка Журавлева. В Скандинавию (1926) выезжала команда пловцов, в Германию — борцы, в числе которых были Г. Курдов, М. Зиминский, судья по спору И. Хайдин. На стадионах Парижа и Берлина блестяще выступил динамовский стайер А. Максун.

На ледяных дорожках Норвегии и Финляндии (1927) удивил спортивный мир блестящими по тем временам секундами на стай-

ерских станциях Г. Кушин. В Осло (1928 г.) на международной зимней рабочей спартакиаде по фигурному катанию на коньках успешно выступил Ю. Зельдович; Г. Кушин — среди конькобежцев; А. Додонов — на лыжных гонках, а в боксе — К. Градополов, В. Бзеров, А. Павлов, С. Целовальников.

Мотоциклисты Уралец и Козак из общества «Динамо» в составе сборной команды страны совершили пробег по маршруту Москва — Варшава — Краков — Вена — Нюрнберг — Дрезден — Лейпциг — Берлин — Кёнигсберг — Москва. Больших успехов за рубежом добились стрелки. На международных соревнованиях они завоевали первые места.

Чемпионский титул в прыжках с шестом (Хельсинки, 1928 г.) завоевал Н. Озолин.

В 30-х годах XX столетия динамовцы участвовали в серии заочных матчей со стрелками спортивных клубов Великобритании и США. Спортсмены Жамков, Нещетаев, Шугаев, Галкин, Однолетков, Ролинский и другие одержали уверенную победу.

В Стокгольме и Осло (1934 г.) пловцы завоевали все первые места. Успешными были выступления динамовцев — прыгуна в воду А. Жигалова и пловчихи К. Алешиной.

Под знаком единства рабочих спортивных организаций всех стран в борьбе против войны и фашизма (Антверпен, 1937 г.) состоялась Международная рабочая спартакиада, где отличились легкоатлеты Н. Озолин, Р. Люлько, С. Ляхов и З. Синицкая.

После Великой Отечественной войны (1941—1945 г.) международные спортивные связи были возобновлены. Участие отечественных спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира стало объективной необходимостью.

Динамовцы Н. Белов, К. Коберидзе, И. Коткас стали чемпионами Европы (1947 г.) по классической борьбе. В кроссе «Юманите» Н. Думбадзе и А. Андреева (1948 г.) превысили мировые рекорды.

В Осло (1948 г.) на чемпионате Европы по легкой атлетике приняли участие динамовцы Е. Гокиели, Н. Думбадзе, Т. Севрюкова, Е. Сеченова, А. Чудина, Н. Каракулов, С. Комаров, Н. Озолин, А. Пугачевский. Е. Сеченова выиграла спринт, М. Исакова (1949 г.) завоевала лавровый венок чемпионки мира в конькобежном спорте, а З. Холщевникова установила мировой рекорд в многоборье.

В 1952 г. наши спортсмены успешно выступили на Олимпийских играх в Хельсинки. Динамовские спортсмены всегда занимали достойное место в составах сборных команд страны.

Большое значение для расширения международных спортивных связей динамовцев сыграло установление контактов с родственными спортивными организациями других стран.

В Варшаве (1957 г.) представители спортивных организаций МВД и госбезопасности социалистических стран приняли решение

о спортивном сотрудничестве. Это был первый год прямых спортивных контактов советских динамовцев с родственными спортивными организациями социалистических стран. Количество делегаций динамовцев, выезжавших за рубеж, и приезжавших по приглашению «Динамо» делегаций других стран к нам увеличилось. Дружеские контакты год от года росли и крепли.

В дальнейшем была достигнута договоренность о проведении спортивных соревнований по видам спорта среди спортсменов «Динамо» различных стран.

В 1968 г. в Ленинграде были проведены первые международные соревнования между сборными командами Болгарии, ГДР, Румынии, Чехословакии и СССР по пожарно-прикладному спорту.

Команды общества «Динамо» систематически выезжали в разные страны мира на товарищеские соревнования и для участия в розыгрышах Кубков Европы по волейболу, баскетболу, водному поло, футболу, фехтованию, участвовали в розыгрыше призов, например приза «Пежо» по велоспорту (Франция).

Популярность футбольной команды «Динамо» общеизвестна — а как знаменит был ее вратарь Л. Яшин!

Динамо́вцы успешно выступали на всех олимпийских играх, завоевывая на каждой из них большое количество золотых, серебряных и бронзовых наград.

В последние годы динамовцы активно участвуют в международных чемпионатах полицейских и пожарных, на которых правоохранительные ведомства представлены в 60 видах спорта.

Сборная команда МВД России в Мельбурне (Австралия, 1995 г.), в Калгари (Канада, 1999 г.), в Стокгольме (Швеция, 1999 г.) завоевала более 100 наград.

Спортивные отношения между странами — специфический объект, политическая сфера, общественно-педагогическое движение, сопровождаемое созданием разнообразных общественных институтов. Чтобы решать проблемы в сфере международного спортивного сотрудничества, необходимо иметь представление о структуре и способах комплектования правоохранительных органов, политической направленности в разных странах, об отношении руководства к спорту, об обучении и воспитании личного состава, в том числе и в области физической подготовки и спорта.

Спортивное сотрудничество взаимосвязано с учебно-тренировочным и педагогическим процессом. В круг его интересов входят проблемы использования достижений педагогики, психологии и социологии в целях развития и совершенствования физической подготовки и спорта.

В течение многих лет отдельные идеи педагогического воздействия на личный состав средствами спорта рассматривались, как правило, в отрыве друг от друга.

В последние годы в трудах некоторых ученых прослеживается взаимосвязь спорта с общественно-политическими процессами, учитывается противоречивость некоторых идей в сфере образования. В ряде вузов учитываются рекомендации, предлагаемые специалистами в области спортивного сотрудничества.

В настоящее время складываются условия, в которых возможно средствами и методами физической подготовки и спорта целенаправленно влиять на ход обучения и воспитания представителей зарубежных правоохранительных органов. А значит, специалисты должны сконцентрировать свой научный и практический интерес на следующих важных проблемах:

- осуществлять педагогическое воздействие на формирование спортивных связей в нужном направлении на уровне спортивного сообщества той или иной страны; спортивного сообщества правоохранительных органов нескольких государств;
- формировать общественно-педагогическое движение в области спортивного сотрудничества;
- развивать образовательный процесс в области физической подготовки и спорта, осуществлять спортивное сотрудничество.

В этом важном деле следует руководствоваться как общепедагогическими, так и специфическими принципами, вырабатывать новые научно-педагогические положения, формулировать новые идеи создания устойчивых спортивных связей, например в рамках СНГ. Практика показывает, что спортивное сотрудничество на постоянной основе становится реальностью тогда, когда появляется структура, удовлетворяющая интересы группы стран.

В распространении идей спортивного сотрудничества большая роль принадлежит педагогам вузов. От них зависит выведение спортивной работы на новый уровень с применением современных методик и информатизационных технологий; распространение этих идей на мировом уровне; ускорение интеграционных процессов между вузами разных стран. Решение названных и других задач, в первую очередь в рамках СНГ, возможно за счет: создания необходимых условий для развития системы спортивных связей; превращения спортивной образовательной системы в действенный фактор международного сотрудничества в области физической подготовки и спорта.

6.2. Факторы, определяющие развитие сотрудничества в сфере физической подготовки

Успешность развития спортивного сотрудничества определяется рядом объективных и субъективных факторов. Крепкие связи меж-

ду правоохранительными органами существовали в период, когда в странах была стабильность, когда государственные лидеры нуждались в политическом, экономическом партнерстве. Конфронтация всегда отражается на состоянии спортивных связей, особенно в периоды военных конфликтов, экономических блокад, политической дискриминации или давления, о чем свидетельствуют многочисленные факты. Так, две мировые войны прерывали проведение Олимпийских игр, а военные конфликты не позволяли (и не позволяют в настоящее время) проводить встречи спортсменов на различных международных соревнованиях.

К группе факторов *социально-государственного уровня*, от которых зависит установление международных спортивных контактов, относятся:

- стабильность в мире и регионах;
- принадлежность государства к той или иной общественно-политической формации;
- социально-экономическое благосостояние народов стран;
- развитие международного спортивного движения.

Группу факторов *социального уровня* составляют:

- направленность политических блоков или коалиций;
- политическая воля руководства стран;
- наличие качественного состава правоохранительных органов или специальных формирований;
- тенденции развития физической культуры и спорта в стране, а также физической подготовки в правоохранительных органах;
- особенности национальных, религиозно-духовных, культурных, образовательных и социальных традиций стран;
- наличие объективной информации о состоянии физической подготовки и спорта в правоохранительных ведомствах разных стран.

Группа факторов *методико-педагогического уровня* охватывает:

- потребность в интеграции научно-педагогической мысли в области физической подготовки и спорта разных правоохранительных ведомств;
- педагогические и методические особенности совершенствования спортивного сотрудничества;
- наличие властной управленческой структуры международного спортивного сообщества;
- компьютеризация как технологическая процедура эффективного управления системой международных спортивных отношений.

В группу факторов *организационно-методического уровня* входят:

- организационные особенности управления (статус, структура, штаб-квартира и устав сообщества; управленческий аппарат и

- опыт организации и проведения спортивных мероприятий;
- создание печатных органов сообщества;
- поддержание правовых отношений между представителями правоохранительных ведомств, входящих в сообщество;
- организация материально-технического и финансового взаимодействия.

При налаживании спортивных отношений необходимо исходить из *базовых научно-педагогических положений*, определять цели и задачи спортивного сотрудничества, выделять первоочередные проблемы, требующие разрешения.

При установлении спортивных контактов необходимо учитывать национальные, религиозные, правовые, нравственные и другие особенности контингента правоохранительных органов.

Немаловажную роль в спортивном сотрудничестве играют состояние физической культуры и спорта в стране, отношение государства к здоровью нации, существующая система физкультурного движения, подготовка молодежи к службе в правоохранительных органах.

Спортивное сотрудничество успешно развивается тогда, когда страны имеют хорошо укомплектованные правоохранительные органы, когда их командование пользуется авторитетом в государстве, когда страна определила приоритеты в боевой и физической подготовке.

На установление спортивных связей существенно влияет и развитие международного спорта, его место и роль в общедемократическом движении.

6.3. Совершенствование международного физкультурно-спортивного сотрудничества

Установление, развитие и совершенствование международного спортивного сотрудничества имеют свои закономерности. Изучение условий и факторов, определяющих эти закономерности, позволило сформулировать и обосновать следующие базовые научно-педагогические положения:

- *добровольность, регулярность, доступность участия каждого правоохранительного ведомства в мероприятиях спортивного сообщества;*
- *обязательный учет исторических и этнических особенностей каждого правоохранительного ведомства, религиозно-духовных отличий ее контингента;*

- *приоритетность прикладной направленности в системе спортивных контактов;*
- *выравнивание уровня спортивной подготовки различных команд и оказание помощи тем командам, которые не достигли нужного уровня;*
- *объективная информация и активная пропаганда деятельности правоохранительных органов в сфере физической подготовки и спорта.*

Представленные положения отвечают общим задачам международного спортивного движения и способствуют развитию спортивных связей, удовлетворению потребности заинтересованных стран в проведении спортивных мероприятий на основе совершенствования спортивных отношений. Они служат основой создания и функционирования нового спортивного сообщества, например в рамках СНГ, развития, укрепления и совершенствования сотрудничества в сфере физической подготовки и спорта.

В ходе модернизации правоохранительных ведомств, с изменением условий призыва на службу на основе контракта и обучения личного состава возникает необходимость:

- разработки новой системы обучения и воспитания личного состава, его физической подготовки в вузах и войсках;
- новых подходов к подготовке высококлассных спортсменов в клубах, к обеспечению их участия в международных соревнованиях;
- формирования новых взглядов у общественности на установление, развитие и совершенствование системы международных спортивных связей.

Научно-педагогические положения спортивного сотрудничества обращены как к руководству правительств и правоохранительных ведомств, так и к участникам процесса физкультурного образования. Они взаимосвязаны, дополняют друг друга и составляют основу идеологии сотрудничества в области спорта, его правовой базис. Эта идеология служит делу мира и укреплению стабильности в регионах, предотвращению военных конфликтов.

Формирование и развитие спортивного сотрудничества зависят от:

- понимания правительством и высшим руководством правоохранительных ведомств значимости спортивных отношений и их поддержки; заинтересованности специалистов физической подготовки и спорта в проведении спортивных мероприятий и достижении успеха на них;
- учета особенностей обучения и воспитания в вузах; наличия хорошо подготовленных спортсменов, заинтересованных в проведении спортивных мероприятий;

- установления спортивных контактов с рядом стран до установления политических, экономических и иных связей с ними;
- абсолютизации идей, методов, принципов спортивного сотрудничества, неспособности реагировать на быстро меняющиеся условия в стране и мире, которые могут привести к ослаблению взаимных контактов и даже к их прекращению.

Субъекты спортивного сотрудничества имеют общую цель и ориентацию. Однако в этом процессе возможны различного рода противоречия, которые разрешаются по мере расширения сферы сотрудничества правоохранительных ведомств.

Спортивное сотрудничество имеет успех тогда, когда в нем заинтересовано не только руководство сотрудничающих стран и их правоохранительных ведомств, но и низовые звенья (вузы, спортивные клубы, тренеры, команды, спортсмены, специалисты физической подготовки и спорта). Это значит, что спортивное сотрудничество — результат волеизъявления «верхов» и длительной созидательной работы «низов».

Спортивное сотрудничество — многолетняя совместная работа специалистов разных стран, имеющая глубокий политический смысл. Оно начинается с отдельных контактов, затем приобретает характер системы. При этом процесс сотрудничества проходит три этапа.

Подготовительный этап — выработка идеологии и концепции (тактики и стратегии) спортивного сотрудничества, их внедрение в общественное сознание, привлечение сторонников.

Принятие решений — время планирования работы, обсуждения мероприятий на определенный период, вопросов материально-технического и финансового обеспечения, законодательного их оформления.

Проведение в жизнь намеченной программы и планов спортивного сотрудничества предполагает осуществление конкретных мероприятий в интересах развития физической подготовки и спорта в международном масштабе.

Спортивное сотрудничество было и остается составной частью общения и культурного обмена личного состава разных правоохранительных ведомств. Спортивное движение правоохранительных органов — составная часть мирового спортивного движения; оно зависит от политических, идеологических и экономических условий развития государств.

В соревнованиях международного масштаба представители каждого правоохранительного органа стремятся показать высокий результат. Чтобы достигнуть успеха, спортсмены, тренеры и специалисты направляют свои усилия на повышение качества учебно-тренировочного процесса в спортивных клубах, квалификации пе-

дагогических кадров в вузах. Однако структурные подразделения, где готовятся спортивные и физкультурные кадры, в последнее время претерпели существенные изменения, и не всегда в лучшую сторону.

В настоящее время формируются новые направления спортивного сотрудничества:

- незапланированные заранее встречи на уровне отдельных команд и спортсменов других правоохранительных органов;
- обучение иностранцев, как правило, из ближнего зарубежья в вузах МВД РФ;
- участие спортсменов России высокой квалификации в спортивных мероприятиях полицейских;
- участие спортивной элиты общества «Динамо» в составе сборных команд России, выступающих на международных чемпионатах и Олимпийских играх;
- работа отдельных выдающихся спортсменов и тренеров, специалистов (по контрактам) в зарубежных спортивных клубах.

В области физической подготовки международные контакты правоохранительных органов практически отсутствуют.

Спортивное сотрудничество имеет свою историю, содержание, основные этапы развития и специфические особенности. Оно является составной частью физической подготовки и спорта, а значит, и служебно-боевой и оперативно-боевой подготовки личного состава. В определенной степени спортивное сотрудничество может оказывать воздействие на теорию и практику физической подготовки, на содержание и проблематику физкультурно-спортивной науки в целом.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите тенденции развития физкультурно-спортивного сотрудничества.
2. Какой вклад внесла педагогика в развитие физической подготовки и спорта?
3. Охарактеризуйте факторы, определяющие развитие физкультурно-спортивного сотрудничества.
4. Раскройте основные научно-педагогические положения международного физкультурно-спортивного сотрудничества правоохранительных органов.

Научно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры и спорта

7.1. Научная деятельность преподавателей кафедры физической подготовки и спорта

Научно-исследовательская работа (НИР) кафедры физической подготовки и спорта — составная часть педагогической деятельности преподавателей, максимально приближенная к общим требованиям обучения и воспитания курсантов и слушателей.

Система обучения и воспитания курсантов и слушателей, подготовка их к учебной, служебно-боевой деятельности и действиям в экстремальных условиях непрерывно совершенствуются, используя достижения в сфере педагогики, социологии, медико-биологических и других исследований. Главная цель работы в данной области — обеспечение всестороннего, гармоничного развития личного состава, способного успешно защитить общественный порядок в стране. К наиболее актуальным проблемам исследований здесь можно отнести: взаимосвязь боевой и физической подготовки и ее специальная направленность; эффективность управления физической подготовкой и планирования; совершенствование обучения и воспитания курсантов и слушателей вузов; формирование физических, психологических качеств и прикладных навыков; совершенствование системы отбора и профессионального становления личного состава; особенности физической подготовки военнослужащих-женщин. Все эти разработки обогатили теорию и практику физической подготовки.

Модернизация правоохранительных органов требует новых подходов к организации и проведению физической подготовки, предлагая переосмысление взглядов на данный процесс в вузах.

Постоянное совершенствование техники, изменение характера и условий учебной и служебно-боевой деятельности специалистов требуют дальнейшего развития и нового научного обоснования форм, средств и методов физической подготовки. Намечаются существенные изменения в профессиональном отборе абитуриентов, комплектовании их в учебные группы, обучении и воспитании. Это также требует научного осмысления. Практическая работа офицера-специалиста содержит в себе элементы исследовательской деятель-

ности, а в некоторых случаях напрямую предполагает научный и экспериментальный подход.

Наиболее важным здесь выступает анализ физического состояния курсантов и слушателей, определение эффективности учебно-боевой деятельности, организация спортивно-массовой работы и культурного досуга. Не менее актуальны и вопросы повышения духовности офицеров и членов их семей, правовых отношений между командирами и подчиненными в ходе спортивных мероприятий. Умение обобщать результаты исследований требует определенных навыков, которые закладываются в вузе.

Большую роль в развитии исследовательских умений и навыков играют кафедры физической подготовки и спорта, где накоплен огромный опыт. Курсанты и слушатели овладевают программным материалом, вырабатывают исследовательские навыки, повседневно повышая теоретический кругозор. Важное место отводится самостоятельной творческой деятельности. Навыки исследования формируются именно в период самостоятельной творческой работы в кружках научного общества, при подготовке курсовых работ, выполнении лабораторных заданий, написании дипломов, во время стажировки в войсках.

Практическая работа преподавателей кафедр вузов связана с поисками и экспериментами. Поэтому они предоставляют курсантам и слушателям возможность испытать себя, получить навыки и умения научного познания, овладеть системным подходом к проблемам как в области физической подготовки и спорта, так и других учебных дисциплин. Помогая курсантам и слушателям освоить базовую программу, они прививают им интерес к научной работе.

Преподаватели кафедры физической подготовки и спорта, изучая и обобщая передовой опыт, совершенствуют организацию и методику физического обучения и воспитания курсантов и слушателей. В целях доказательства эффективности новых подходов к физкультурному образованию они учитывают объективные закономерности развития учебно-воспитательного процесса, потребности дальнейшего экономического развития страны, опыт прошлого.

НИР на кафедре физической подготовки и спорта проводится в тесной связи с научными исследованиями других кафедр. Главные ее критерии — объективность, умение выделить как положительные, так и отрицательные стороны, способность делать глубокие обобщения.

К основным направлениям НИР на кафедре физической подготовки и спорта можно отнести:

- разработку путей совершенствования средств и методов обучения и воспитания курсантов и слушателей в процессе преподавания. Предметом исследования может стать интенсифи-

- исследования в области взаимодействия физической подготовки, спорта и экономики, правовых отношений между личностью и обществом, эксплуатации спортивных сооружений. Предметом исследований могут быть нервно-психические напряжения как результат интенсификации обучения физической подготовке, организация активного отдыха семей личного состава;
- разработку методик и внедрение в учебный процесс компьютерных программ по управлению физической подготовкой и спортом.

При организации и проведении научных изысканий применяются самые разнообразные методы, а именно:

- методы организации и проведения исследований (экспериментальные, контрольные и индивидуальные);
- методы сбора и анализа ретроспективной и текущей информации (контент-анализ);
- педагогический эксперимент (естественный и модельный, лабораторный и абсолютный, последовательный и параллельный, а также прямой, перекрестный и многофакторный);
- педагогическое наблюдение (проблемное, тематическое, разведывательное и основное, включенное и невключенное, открытое и скрытое, непрерывное и периодическое);
- хронометрирование и контрольные испытания;
- анализ документальных материалов (фронтальный и выборочный, традиционные и формализованные методы);
- анкетирование (сплошное и выборочное, очное и заочное, групповое и индивидуальное, почтовое и раздаточное);
- беседа или интервью;
- математические методы (средняя арифметическая величина, медиана, мода, среднее квадратичное отклонение, коэффициент вариации, стандартная ошибка среднего значения, критерий Стьюдента и др.);
- экспертные оценки военно-профессиональной работоспособности;
- оценка физического развития, функционального и психического состояния;
- практическая проверка физической подготовленности;
- научное прогнозирование и предвидение;
- системный анализ и синтез, обобщение и сравнение;
- историко-логический метод;
- педагогическое моделирование;
- восхождение от абстрактного к конкретному;

- количественный и качественный анализ полученных результатов исследования.

Процесс исследования предполагает анализ литературных и архивных источников, служебных документов, изучение авторефератов диссертационных работ, накопление фактического материала и др.

Педагогические методы исследования дополняют статистические методы, где можно выделить такие элементы, как группировка материала, выведение расчетных обобщающих показателей и анализ материала, факторный и корреляционный анализ, регрессия, математическая обработка результатов исследования.

Выбор темы научной работы, изучение литературы, тщательный сбор данных, их обработка и обобщение, эксперимент и формирование основных выводов и предложений — важные этапы работы.

Вначале определяется тема, формулируется основная идея, обосновывается ее актуальность. Для дальнейшей работы составляется план, в котором предусматриваются: изучение состояния вопроса, проведение наблюдений, педагогические эксперименты, обобщение отдельных результатов, реализация материалов на практике. Сроки устанавливаются по неделям и месяцам. В процессе работы возможна их корректировка.

Результаты научных исследований могут оформляться в виде таблиц, рисунков, схем и графиков. Таблицы — наиболее распространенная форма иллюстрации, применяемая для показа цифрового материала, отражающего ту или иную закономерность, для сопоставления различных результатов.

На заключительном этапе научной работы формулируются выводы, предложения и рекомендации.

Научный труд определенным образом оформляется. На титульном листе указывается наименование учреждения, где выполнялась работа, фамилия и инициалы автора, название работы и год выполнения. Текстовый материал излагается в следующей последовательности. Во введении раскрываются цели и задачи исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость научной работы, актуальность, гипотезы, основные проблемы, выносимые на защиту. Далее идет анализ источниковой базы, который дает представление о разносторонности темы, выявляет неисследованные аспекты и показывает отношение автора к возможности их разработки. Обязательно раскрываются методы исследования, новые и оригинальные методики описываются более подробно.

Основная часть научной работы раскрывает содержание поставленной проблемы. В соответствующих главах приводится описание данных и фактов; делается их анализ, сравнение с другими данными; дается оценка, научное обоснование установленных закономерностей и фактов.

В конце научной работы формулируются выводы и предложения, приводится список используемой литературы.

Научный труд тщательно редактируется, выверяются цифровые данные, цитаты, таблицы, фамилии приводимых в работе авторов. Оформление научного труда зависит от того, куда он будет представлен: в газету, журнал или сборник научных трудов. Научный доклад, автореферат и диссертация предполагают определенный объем, содержание, стиль изложения.

Ценность исследования определяется теоретической новизной, развитием существующих теоретических положений и практической направленностью. Исследователь стремится довести результаты своей работы до широких кругов читателей, добиваясь внедрения всего прогрессивного и нового в теорию и практику физической подготовки войск.

Результаты исследований могут быть реализованы в учебном процессе кафедры физической подготовки и спорта, в докладах на научно-практических и теоретических конференциях, семинарах, симпозиумах, в специальных и деловых играх, а также в учебных пособиях и научных изданиях.

Кроме проведения исследовательской работы, преподаватели принимают активное участие в работе научного кружка кафедры, постоянно используют методы научной работы в своей педагогической деятельности. Они систематически изучают, обобщают и внедряют передовой опыт, проявляют интерес ко всему новому в науке, физкультурно-спортивном движении в стране.

7.2. Организация научной работы курсантов и слушателей

Научная работа курсантов и слушателей осуществляется в соответствии с руководящими документами, наиболее важные из которых — положение о научной работе на кафедре физической подготовки и спорта, положение о конкурсах на лучшую научную работу и лучший научный кружок, где излагаются цели и задачи деятельности научных кружков, условия и формы научной работы.

Цель научной работы курсантов и слушателей — добровольное и активное содействие повышению качества подготовки специалистов с помощью средств физической подготовки и спорта. К основным задачам здесь относятся: овладение навыками научных методов познания; привитие основ самостоятельного выполнения теоретических, экспериментальных и практических исследований. Не менее важен анализ материалов различных учебных дисциплин в их тесном взаимодействии с физической подготовкой, спортом и

туризмом. Научные знания способствуют более глубокому изучению важнейших разделов физической подготовки.

Составление научных докладов, написание статей и рефератов, разработка отдельных научных тем вырабатывают у обучаемых умения и навыки исследовательской работы, а также прививают интерес к научным знаниям. Научные изыскания курсантов и слушателей тесно связываются с профилем учебной работы и характером НИР других кафедр вуза. Состояние научной работы курсантов и слушателей обсуждается на заседаниях кафедры физической подготовки и спорта не реже одного раза в семестр.

Организационная единица научной работы курсантов и слушателей — научный кружок при кафедре. Обсуждение научных проблем в нем проводится как в учебное, так и во внеучебное время.

Основные формы научной работы на кафедре: участие в разработке и обсуждении частных вопросов на заседаниях научного кружка; выполнение исследований по инициативным темам; написание докладов для сообщений на кафедральных совещаниях, научных конференциях курсантов и слушателей; опубликование научных работ в различных изданиях; использование полученных результатов на практике.

Члены кружка могут быть соисполнителями в разработке научных тем, осуществляемой преподавательским составом. Наиболее активные из них участвуют в межвузовских научных конференциях.

Работу научного кружка возглавляют руководители, в обязанности которых входят: разъяснение целей и задач научного кружка и приобщение курсантов и слушателей к исследовательской деятельности; определение тематики научных исследований; оказание помощи в подготовке рефератов; организация заседаний членов кружка; редактирование представленных к изданию тезисов докладов. Когда состав научного кружка многочислен, создается совет с определенными полномочиями, избирается председатель. Планирование позволяет проводить научную работу более целенаправленно. В качестве научных руководителей, как правило, выступают доктора и кандидаты наук, профессора и доценты. Они оказывают помощь членам научного кружка по проблемам: планирования; организации докладов и лекций на научные темы и встреч с учеными; участия в конкурсах на лучшую научную работу; показа научных видеофильмов; распространения положительного опыта; проведения итоговой научной конференции; опубликования научных статей в печати; участия в научных конференциях других вузов; составления отчета о проведенной работе за год.

К основным задачам членов научного кружка относятся: активное участие в изысканиях и обсуждении научных работ; представление выполненных научных работ для опубликования в печати.

Ежегодно в вузах проводится конкурс на лучшую научную работу курсантов и слушателей, цель которого — повышение качества обучения, стимулирование научной работы, выявление лучших научных работ. На конкурс принимаются завершённые работы, лучшие из которых могут быть представлены на другие конкурсы. Победителей награждают дипломами.

Для оценки качества авторских научных работ назначается конкурсная комиссия, которая учитывает: актуальность, новизну, оригинальность и наличие новых методик исследования; применение современных методов математической обработки полученных материалов; логичность, последовательность и ясность в стиле изложения; внешнее оформление.

Конкурсная комиссия принимает во внимание: соответствие тематики научной работы основному направлению НИР кафедры; количество научных работ, удостоенных поощрения на конкурсе вуза; количество научных работ, опубликованных в различных изданиях; реализацию результатов научной работы в учебном процессе; количество и качество мероприятий, проведенных в кружке.

Конкурсная комиссия представляет руководству вуза отчет об итогах конкурса на лучшую научную работу, а также список отличившихся курсантов и слушателей. Награды победителям вручаются, как правило, на научных конференциях или на общих собраниях.

После окончания вуза выпускники, выполнившие научные задания, могут продолжить начатые исследования под руководством преподавателей кафедры.

Научный кружок — основная организационная единица научной деятельности курсантов и слушателей. В него вовлекаются те, кто проявляет склонность к поиску и изысканиям. Прием в члены кружка осуществляется на основании устного заявления.

Основные задачи научного кружка:

- обучение методике и способам самостоятельного научного поиска, выработка навыков работы в научных коллективах;
- развитие творческого мышления, углубление и закрепление полученных при обучении знаний;
- применение научных методов познания;
- привитие навыков выполнения теоретических, экспериментальных и практических исследований;
- обучение написанию научных докладов, статей и рефератов;
- популяризация научных знаний;
- участие в изобретательской и рационализаторской работе, разработка технических средств обучения, действующих стендов, макетов и тренажеров;
- выявление наиболее одаренных обучаемых, использование их творческого потенциала для решения актуальных задач военной науки.

Общее руководство научной работой курсантов и слушателей возлагается на начальника кафедры физической подготовки и спорта. Эта работа нацелена на:

- участие в плановых научных работах кафедры;
- исследование по инициативным темам;
- выполнение заданий в период войсковой (флотской) стажировки;
- обсуждение проблем физической подготовки на заседаниях научного кружка, диспутах;
- написание научных докладов, сообщений, рефератов и выступления с ними на заседаниях кружков, семинарах, межкафедральных совещаниях, научно-практических конференциях;
- подготовка научных материалов к изданию;
- использование результатов исследований в физкультурном образовании;
- участие в конкурсе на лучшую научную работу.

Для руководства научным кружком распоряжением начальника кафедры назначается научный руководитель, в обязанности которого входят: разработка научной тематики и направлений; оказание помощи в составлении плана-проспекта научных изысканий, а также в редактировании научных работ курсантов и слушателей, подготавливаемых к изданию; организация заседаний научного кружка.

На кафедре ведется журнал учета работы кружка, составляется план работы на семестр. В конце года подводятся итоги и представляется отчет в совет научного общества вуза.

Права и обязанности членов научного кружка отражаются в положении о научном обществе курсантов и слушателей вуза.

Член научного кружка имеет право:

- участвовать в работе, избирать и быть избранным в руководящие органы научного общества;
- обсуждать научные работы;
- пользоваться научными и другими материалами кафедры;
- получать помощь от научного руководителя;
- представлять выполненные научные труды для опубликования в изданиях вуза.

Члену научного кружка предоставляется возможность:

- систематически и глубоко овладевать теоретическими и специальными знаниями;
- участвовать в научно-исследовательской работе кафедры;
- выступать с докладами на кафедральных совещаниях и научных конференциях вуза;
- содействовать привлечению новых членов кружка.

Члена научного кружка, не пожелавшего в дальнейшем сотрудничать в исследованиях, исключают из его состава.

Информация о лучших научных работах доводится до преподавательского состава кафедр.

Важным документом, регламентирующим работу научного кружка, является положение о конкурсе на лучшую научную работу и лучший научный кружок курсантов и слушателей кафедры физической подготовки и спорта.

Цель конкурса: повышение качества обучения курсантов и слушателей, стимулирование проводимой ими научной работы, улучшение деятельности научного кружка кафедры, выявление лучших научных трудов. На конкурс принимаются работы членов научного кружка кафедры, выполненные одним или несколькими курсантами и слушателями в течение учебного года. Возможно их участие в работе научных кружков других кафедр. Решение о выдвижении работ на конкурс принимается кафедрой после их обсуждения.

Научный руководитель представляет в конкурсную комиссию работы под девизом, который помещается на титульном листе вместо сведений об авторе и научном руководителе. В отдельном запечатанном конверте под тем же девизом даются сведения об авторе или коллективе авторов (фамилия, имя, отчество), учебной группе, а также сведения о научном руководителе. Конверты вскрывает председатель комиссии после рассмотрения всех работ, поступивших на конкурс, и вынесения решения. Работы представляются на конкурс в установленные сроки.

Для оценки качества авторских научных трудов и деятельности научного кружка начальник кафедры физической подготовки и спорта назначает конкурсную комиссию из трех опытных преподавателей, которая принимает решение открытым голосованием (большинством голосов).

Комиссия в установленные сроки представляет начальнику кафедры отчет об итогах конкурса. Награды за лучшую научную работу и лучший научный кружок вручаются на общем собрании лично го состава кафедры физической подготовки и спорта.

7.3. Рекомендации по изложению и оформлению научных работ

Материалы научных работ публикуются в целях ознакомления читателей с основными положениями предстоящих докладов на конференции или депонирования главных идей и результатов, изложенных в уже сделанных сообщениях. В материалах кратко излагаются лишь ключевые положения научной работы, которые могут дать достаточное представление о сущности проведенного исследования и его главных результатах. При этом основной упор делается

на освещении полученных результатов исследования и формулировке научных выводов. Материалы проводятся в следующей последовательности: вначале кратко формулируется замысел работы, затем раскрывается основное содержание, показывается теоретическая и практическая значимость исследования, даются рекомендации о возможном применении полученных результатов.

Печатается работа через полтора интервала на одной стороне листа форматом 210 × 297 мм, сохраняя с левой стороны поле 3 см, справа — 1,6 см, сверху и снизу — по 2,5 см.

Главные идеи научной работы излагаются лаконично и ясно. Сокращение слов и помарки в тексте нежелательны. Специальные термины могут даваться как в латинском, так и в русском написании, цифры тщательно выверяются. Фамилии упоминающихся в тексте авторов пишутся с инициалами, обязательно указываются даты издания их трудов, приводятся иллюстрации и таблицы, которые более убедительно отражают полученные результаты исследования.

На титульном листе подготовленного материала необходимо указать название работы, воинское звание, фамилию, инициалы автора (авторов) и научного руководителя. Содержание работы включает план, введение, основную часть (раскрывает 2—3 вопроса), заключение, выводы и рекомендации, список использованной литературы и приложения.

Далее печатается краткое изложение научного исследования. В конце ставится подпись автора (авторов) и научного руководителя, дата.

При выборе темы учитывается личный интерес к теме, опыт службы в войсках, степень теоретической и практической подготовки, материально-технические возможности, наличие свободного времени. Теоретическую сторону проблемы следует увязывать с практикой, используя материалы собственных наблюдений. В работах прикладного характера должны находить отражение теоретические обоснования и выводы.

После выбора темы составляется индивидуальный план работы, в котором указывается цель и конкретные задачи, определяется объект и предмет исследования, концептуальная основа, содержание и последовательность сбора материала, намечаются сроки выполнения каждого элемента и оформления работы в целом. В плане указывается, какую литературу предстоит изучить, как будет осуществляться сбор материалов собственных наблюдений, какие опыты или эксперименты намечается провести, какие методы при этом использовать.

Важнейший этап исследования — сбор материала, его группирование по направлениям и анализ. Источниками могут быть: цифровые данные и факты из различных отчетов, актов проверок, про-

токолов, приказов, директив; собственные наблюдения в ходе учений, учебных занятий, тренировок, а также результаты опроса, анкетирования и др. Все материалы тщательно обрабатываются по заранее продуманной схеме, облегчающей дальнейшую выборку, обобщение и анализ. Используемую литературу записывают на специальные карточки.

Обработку и анализ собранного материала осуществляют, как правило, по нескольким направлениям, чтобы дать полное обоснование главной идеи исследования во всех ее взаимосвязях. Иногда вскрываются логические связи между явлениями, на первый взгляд совершенно не родственными. В зависимости от характера, объема и значения собранного материала применяется тот или иной метод его обработки. Наиболее эффективно это делается с помощью компьютерной техники.

Результаты исследований представляют в форме таблиц, схем, графиков и рисунков, что позволяет быстрее увидеть особенности того или иного явления, разобраться в полученных данных, отсеять несущественное и в дальнейшем описать выявленные факты. Анализ материалов исследований завершают формулированием основных выводов и, если позволяет характер работы, практических рекомендаций.

Оформление труда зависит от характера исследования и целевого назначения.

Научная работа, представляющая собой теоретическое исследование, может быть изложена по узловым вопросам темы в их логической последовательности. Для статьи или доклада можно рекомендовать следующий план:

- показать состояние проблемы и обосновать задачи исследования;
- раскрыть решаемые задачи (что изучалось и какими методами);
- изложить результаты исследования, используя, если можно, иллюстративный материал;
- обосновать научно-практическое значение полученных данных;
- сделать общее заключение и выводы.

Работа тщательно редактируется и соответствующим образом оформляется. Особенно внимательно сверяются цитаты и фактический материал. Представление материалов, которые были опубликованы или содержатся в других изданиях, не допускается. Необходимые советы по подготовке научной работы, а также рукописей к публикации можно получить у преподавателей кафедры.

Научная работа охватывает различную тематику, имеющую отношение к развитию физической подготовки и спорта в правоохранительных ведомствах, к обучению и воспитанию курсантов и слушателей вуза. Все темы имеют как теоретическое, так и практическое значение.

Перечень тем разрабатывается преподавателями кафедры и предлагается курсантам и слушателям. Он охватывает основные теоретические, военно-прикладные, социально-экономические и правовые проблемы; вопросы, связанные с обучением и воспитанием, со специальными и практическими дисциплинами, изучаемыми в вузе. В перечне указываются общие формулировки тем, которые можно брать для научной разработки, а конкретные уточняются с научными руководителями. К ним можно обратиться и в случае появления интереса к какой-либо новой проблеме. Вся тематика объединяется по нескольким направлениям и призвана оказать курсантам и слушателям помощь в выборе конкретной темы исследования с учетом их интересов. Она может навести их на мысль о разработке собственной, инициативной темы исследования.

Изменившиеся условия в обществе и правоохранительных ведомствах требуют дальнейшего научного обоснования форм, средств и методов, прямо или косвенно связанных с физической подготовкой и спортом, с физической готовностью курсантов и слушателей как будущих специалистов,

Во время учебы в вузе слушателям и курсантам предоставляется возможность освоить навыки и умения научного подхода и практической деятельности. Поэтому наряду с овладением программным материалом некоторые из них испытывают острую необходимость расширения теоретического кругозора, приобщения к научной работе в области физической подготовки и спорта.

7.4. Взаимосвязь информатиологии, физической культуры и спорта

Внедрение в физическую подготовку и спорт компьютерной техники — объективная реальность. Познание курсантами и слушателями информатизационных процессов и технологий позволяет расширить объем знаний и уверенно ориентироваться в данной сфере деятельности.

Фундаментальные науки, в том числе и теория физической подготовки войск, опираются на логику объективных законов. Информатиология как сформировавшаяся наука имеет свои категории (информация, информатизация и др.) и законы, которые вполне применимы и в физической подготовке и спорте.

Информатиология — синтез многих наук, исследующих политические, общественные и экономические явления, а также взаимоотношения людей в этих средах. Она развивается вместе с мировым сообществом на основе накопленных информационных ресурсов.

Под информациологией в физической подготовке и спорте понимают систему информационного обеспечения, средств и методов, обслуживающих физическую подготовку и спорт. Информациология — мощный инструмент решения конкретных задач военно-социальной деятельности коллективов и отдельных военнослужащих.

В обществе, а также в среде правоохранительных ведомств циркулирует огромное количество различной информации, которая завладела сознанием и поведением личного состава. Поэтому специалистам физической подготовки и спорта, курсантам и слушателям надо целенаправленно осваивать информатизационные процессы и технологии.

Информациология в системе физической подготовки как специфическая сфера деятельности включает:

- регистрацию и изучение спортивных мероприятий, различных процедур и статистику;
- классификацию, типизацию и стандартизацию процессов физической подготовки правоохранительных ведомств различных стран;
- создание информационных моделей и технологий и внедрение их в практику;
- систематизацию информационных кодов;
- правовое обеспечение;
- создание межведомственной вычислительной системы для обеспечения коммуникационных, информационных и физкультурно-оздоровительных услуг с использованием теле-, радио-, спутниковой, сотовой и мобильной связи; исследование методологии компьютерного моделирования компонентов системы физической подготовки; создание координат для базы данных о всех объектах физической подготовки.

Информациология в системе физической подготовки — важный инструмент решения многих проблем в эпоху модернизации правоохранительных ведомств. Известными отечественными и зарубежными учеными сформулирован ряд законов информациологии, которые отражают политические, общественно-экономические и другие процессы и явления, а именно:

- сохранения информации;
- информационного равновесия;
- постоянного изменения информации;
- генерализационный;
- информационного единства;
- генерализационно-единого информационно-сотового взаимодействия;
- симметризации и десимметризации информационных процессов и технологий в микро- и макромирах.

Закон сохранения информации. Спортивные структуры имеют различную степень активности. Наиболее активны спортивное общество «Динамо», спортивные комитеты, кафедры физической подготовки и спорта вузов. Их информационная компетенция распространяется на все иерархические уровни. Спортивные клубы, в свою очередь, распространяют влияние на структурные подразделения (отделы, службы).

Суммарная информация в системе физической подготовки правоохранительных ведомств характеризуется постоянством (равновесием и балансом). В отдельных структурах происходит материализация информации для ее систематизации в целях принятия управленческих решений. Суммарное количество информации (входящей или выходящей) в данной системе в определенную единицу времени остается постоянным.

Находясь в постоянном движении, информация перемещается из одного места в другое с определенной скоростью, имея свой конкретный вектор и адрес. Например, из вузов и округов в Управление кадров МВД РФ поступают сообщения о физической готовности военнослужащих. Из Управления кадров МВД РФ в вышестоящие инстанции поступает информация о лучших показателях отдельных вузов (частей) и т.д.

Информация обладает массой, а потому передается количественно (дозами). Из Управления кадров МВД РФ в вузы информация доставляется соответствующего объема. Например, приказ об итогах спортивно-массовой работы за учебный год.

Информация рассчитана на определенное пространство (виды, округа или вузы), соответствующих специалистов, общественные организации.

Информация о физической подготовке и спорте, как правило, передается в обусловленное время, для чего устанавливаются время и порядок связи, объявляется, что будет наиболее важным в сообщении, какую информацию необходимо сообщить из регионов в центр.

Информация материальна. Она обладает массой, энергией, и ее можно измерить. Если в Управление кадров МВД РФ поступает информация из вузов, то она поглощается, энергия системы увеличивается за счет сообщения ей определенного количества дополнительной энергии. Наоборот, энергия информационной системы может уменьшаться, если происходит отдача информации или ее утечка. Таким образом, информационное равновесие зависит от степени свободы распределения информации в информационном пространстве, обеспечивающей поступление равного количества информации на любых участках функциональных структур.

Информация может увеличиваться или уменьшаться, переходить из одной формы в другую или из одного состояния в другое,

что обеспечивается приемом-передачей ее из одной структуры в другую. При этом общий объем информации остается постоянным. В этом и состоит закон информационного равновесия.

Создание единой компьютерной системы в сфере физической подготовки и спорта — трудный процесс в материально-техническом, организационном, кадровом, правовом и других отношениях. Это чрезвычайно дорогостоящий проект, но его внедрение, как правило, окупает затраченные средства. В силу объективных причин данной проблеме пока не уделяется должного внимания. Процесс создания новой системы учета, систематизации, экспертизы и сертификации информации в области физической подготовки и спорта только начинается; лишь отдельные специалисты пока пытаются внедрять современные технологии в систему физической подготовки. Но со временем, безусловно, единый технологический-информативный процесс вберет в себя многих заинтересованных субъектов.

Информатизация некоторых сфер государственной и общественной жизни страны раскрыла огромные возможности этой отрасли науки. Несмотря на объективные и субъективные трудности, процесс компьютеризации тем не менее становится реальностью.

Как показывает практика, в высших учебных заведениях в той или иной степени решаются проблемы информатизации; создаются сложные комплексы, которые, однако, зачастую не связаны между собой технологически. Этим обусловлена настоятельная необходимость координации деятельности и организации взаимодействия разных видов информатизационных структур правоохранительных ведомств на случай выполнения ими различных проектов и программ.

По экспертным оценкам, в области физической подготовки и спорта пока не просматривается тенденция формирования эффективных внутренних связей, налаживания взаимодействия с государственными структурами по физической культуре и спорту, а также с зарубежными спортивными организациями по проблемам установления телекоммуникационных связей.

В целях эффективного функционирования системы физической подготовки необходимы:

- развитие информационно-аналитической деятельности и координация между различными физкультурными подразделениями;
- внедрение новых методологий и программ в создание локальных и региональных компьютерных систем;
- обработка и защита информации;
- целенаправленное развитие информатизационных процессов и технологий в интересах практики.

Обеспечивать высокое качество, достоверность, полноту и оперативность информации, культуру информационного сервиса — прерогатива специальных структур, сотрудники которых должны работать в тесном контакте с государственными и общественными учреждениями.

Таким образом, рассмотренные проблемы информациологии в той или иной мере взаимосвязаны с системой физической подготовки, в частности с ее структурно-сотовой единицей — кафедрой физической подготовки и спорта вуза. Знание законов этой науки позволит более эффективно применять на практике компьютерную технику, управлять информационными потоками в области физической подготовки и спорта.

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте роль научных исследований в области физической подготовки в вузах.
2. Назовите направления научной деятельности преподавателей кафедры физической подготовки и спорта.
3. В чем состоит организация научной работы курсантов и слушателей?
4. Какие рекомендации ученых используются при изложении и оформлении научных работ?
5. Раскройте взаимосвязь информациологии, физической подготовки и спорта.

Медицинские основы физической культуры и спорта

8.1. Некоторые представления об анатомии человека

Каждому обучаемому необходимо иметь представление об анатомии человека, физиологических особенностях лиц различного пола и возраста; знать о требованиях личной гигиены, о гигиенических требованиях к местам занятий.

Выполняя упражнения, следует знать о: их влиянии на организм человека с точки зрения биохимических процессов, биомеханики движений; медицинском контроле; основах лечебной физической культуры; спортивном массаже и восстановительных средствах после тренировок; травматизме и его профилактике.

Части тела человека — туловище, шея, голова и две пары конечностей (верхние — руки, нижние — ноги). Из трех плоскостей человека различают: горизонтальную, идущую перпендикулярно к ней фронтальную и сагиттальную. Горизонтальная плоскость проходит параллельно линии горизонта, фронтальная плоскость — в поперечном направлении, соответствуя плоскости лба (от лат. *frontis* — лоб, *frontalis* — лобный), сагиттальная плоскость — через тело в переднезаднем направлении (*sagitta* — стрела) строго по середине тела и делит его на правую и левую половины (называется *срединной* или *медианной*).

Оси, идущие в местах пересечения горизонтальных и фронтальных плоскостей, называются *поперечными*; идущие в местах пересечения горизонтальных и сагиттальных плоскостей — *сагиттальными* или *переднезадними*; находящиеся на пересечении фронтальных и сагиттальных плоскостей — *вертикальными*.

В спортивной морфологии организм человека условно подразделяют на органы:

- исполняющие движения (опорно-двигательный аппарат);
- регулирующие двигательную активность (нервная система, органы чувств и эндокринный аппарат);
- обеспечивающие двигательную активность (сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, выделительная системы).

Твердой опорой тела человека служит **скелет**, состоящий из костей и их соединений. Он защищает от повреждений более глубоко расположенные структуры (костный мозг, центральную нерв-

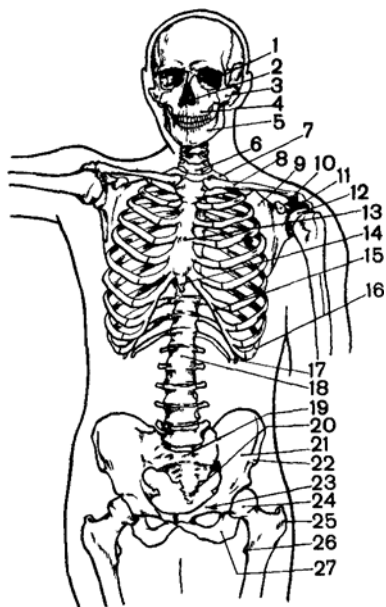
ную систему, сердце, легкие). Движения костей возможны благодаря действию мышц, прикрепляющихся к ним.

Скелет человека состоит из: костей черепа, шейных позвонков, ребер, ключиц, грудины, таза, бедренных и берцовых, стоп и кистей, лучевых, локтевых, лопаток, плечевых.

Организм человека — единое целое, в котором все органы и системы находятся в тесной связи между собой, а их функции регулируются и направляются центральной нервной системой (ЦНС). Упражнения через мышечную систему воздействуют на весь организм в целом: сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы, пищеварение и обмен веществ, функции выделения.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на развитие скелета и мышечной системы человека. У тех, кто регулярно занимается спортом, хорошо выражена мускулатура, красивая осанка, движения ловки и непринужденны. Под воздействием упражнений кости скелета приобретают большую прочность, связки становятся крепкими, увеличивается амплитуда движений в суставах.

Скелет человека насчитывает 206 костей (85 парных, 36 непарных), на него приходится около 15—19% общего веса тела взрослого человека. Различают скелет туловища шеи и головы (рис. 8.1), скелет верхних и нижних конечностей.



1 — глазница; 2 — носовая полость; 3 — скуловая кость; 4 — верхняя челюсть; 5 — нижняя челюсть; 6—7 — шейный позвонок; 7 — первое ребро; 8 — ключица; 9 — лопатка; 10 — ключевидный отросток; 11 — акромион; 12 — головка плечевой кости; 13 — грудина; 14 — мечевидный отросток грудины; 15 — реберный хрящ; 16 — костная часть ребра; 17 — двенадцатое ребро; 18 — первый поясничный позвонок; 19 — крестец; 20 — копчик; 21 — крыло подвздошной кости; 22 — верхняя передняя подвздошная кость; 23 — лобковая кость; 24 — головка бедренной кости; 25 — большой вертел; 26 — малый вертел; 27 — седалищная кость

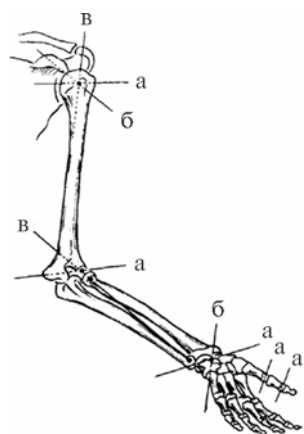
Рис. 8.1. Скелет туловища, шеи и головы (вид спереди)

Позвоночник — опора туловища. Он состоит из 33—34 позвонков и их соединений. В позвоночнике различают пять отделов: шейный — 7 позвонков; грудной — 12; поясничный — 5; крестцовый — 5; копчиковый — 4—5. У взрослого человека позвонки крестцового и копчикового отделов сращены и представляют собой крестцово-копчиковую кость. Окостенение шейных, грудных и поясничных позвонков заканчивается к 20 годам, крестцовых — к 25, копчиковых — к 30.

Чтобы понять механизм движений человека, необходимо иметь представление обо всех соединениях костей скелета, поскольку движения человека осуществляются в этих соединениях. Выполнение движений совершается, как правило, во многих суставах, хотя в отдельных случаях бывает и в одном из них.

Суставы различают по морфологическим (форма и строение) и функциональным (возможность производить движения) признакам. По форме суставы бывают цилиндрические, блоковидные, эллипсоидные, шаровидные и плоские. Поверхности двух сочленяющихся в суставах костей покрыты хрящом, охвачены суставной сумкой, внутри которой имеется пространство с небольшим количеством так называемой синовиальной жидкости, смачивающей и смазывающей соприкасающиеся поверхности костей. Функция суставов зависит от состояния их вспомогательного аппарата (дисков, менисков, внутрисуставных хрящей и внутрисуставных связок).

Суставы шаровидной формы наиболее подвижны, движения в них выполняются вокруг трех осей (рис. 8.2). К двусосным относятся седловидные и эллипсоидные по форме суставы. Одноосные суставы, как менее подвижные, имеют плоскую и цилиндрическую форму.



а — фронтальная (поперечная); б — сагитальная (переднезадняя); в — вертикальная

Рис. 8.2. Оси вращения суставов верхней конечности (плечевого, локтевого, лучезапястного и межфаланговых)

Отличительная особенность суставов состоит в подвижности костей по отношению друг к другу, что обеспечивает работу мышц (рис. 8.3). Действуя с большой силой, мышцы способны сообщать суставам значительные ускорения, а с ними и скорость. Поэтому упражнения содействуют и совершенствованию суставного аппарата.



Рис. 8.3. Пара антагонистов, расположенных по сторонам от поперечной оси одноосного сустава

Излишняя подвижность травмирует окружающие ткани (включая и мышцы), а укрепление мышц, окружающих суставы, с помощью правильно подобранных упражнений приводит их функциональное состояние к норме. Наибольшая подвижность осуществляется в следующих крупных суставах: височно-нижнечелюстном и коленном (рис. 8.4) (блоковидно-шаровидная форма), грудиноключ-



Рис. 8.4. Пара сил, производящих разгибание в коленном суставе

чичном (седловидная), акромиально-ключичном, запястно-пястном и головках ребер (плоская), плечевом, пястно-фаланговом, межфаланговом и тазобедренном (шаровидная) (рис. 8.5), локтевом и голеностопном (блоковидная), лучелоктевом дистальном (цилиндрическая), лучезапястном и атлантозатылочном (эллипсоидная).

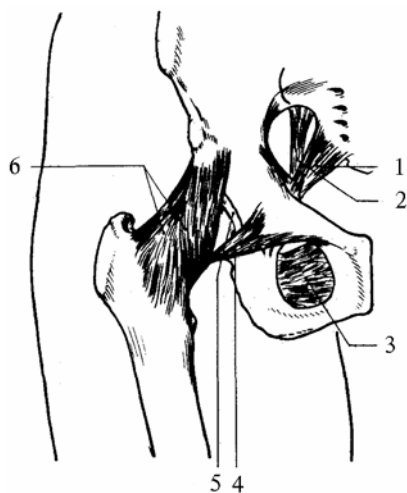


Рис. 8.5. Тазобедренный сустав (вид спереди):

1 — крестцово-остистая связка; 2 — крестцово-бугорная связка; 3 — запирательная мембрана; 4 — лобково-бедренная связка; 5 — вертлужная губа; 6 — подвздошно-бедренная связка.

Межпозвоночные диски служат своеобразным амортизатором на грузок и ударов. Они несколько уплотняются во время тренировок с тяжестями, а после прекращения давления восстанавливают свою форму. Следует учитывать, что постоянные тренировки с тяжестями без включения в конце занятий специальных упражнений (акробатические, висы) могут привести к неблагоприятным последствиям, в частности к нарушению подвижности в различных отделах позвоночника.

Мышцы тела человека имеют самый разный вид и предназначение. К наиболее характерным из них, расположенным спереди, относятся: мышцы лица; подкожная мышца шеи (рис. 8.6); грудиноключично-сосцевидная мышца; дельтовидная мышца; большая грудная мышца; межреберные мышцы; двуглавая мышца плеча; прямая мышца живота; поперечная мышца живота (рис. 8.7); лучевой сгибатель кисти; поверхностный сгибатель пальцев; четырехглавая мышца бедра; длинная приводящая мышца бедра; прямая мышца бедра; портняжная мышца; наружная и внутренняя широкая мышцы бедра; мышцы, разгибающие пальцы; икроножная мышца (рис. 8.8 и 8.9).

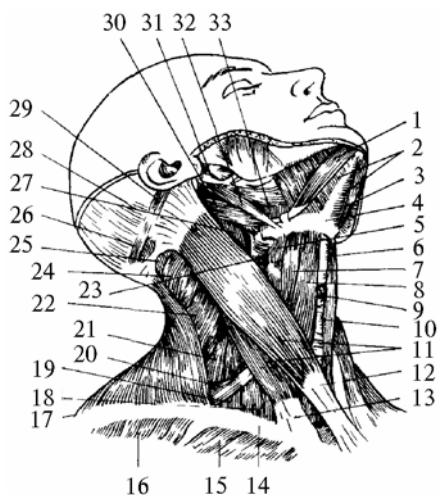


Рис. 8.6. Мышцы шеи:

1,3 — двубрюшная; 2 — челюстно-подъязычная; 4 — тело подъязычной кости; 5 — щитоподъязычная; 6 — щитовидный хрящ; 7 — лопаточно-подъязычная; 8 — грудино-подъязычная; 9 — перстнещитовидная; 10 — щитовидная железа; 11—13 — грудино-ключично-сосцевидная; 14 — ключица; 15 — большая грудная; 16 — дельтовидная; 17 — трапециевидная; 18 — передняя лестничная; 19 — средняя лестничная; 20 — лопаточно-подъязычная; 21 — задняя лестничная; 22 — поднимающая лопату; 23 — мышечная оболочка глотки; 24 — ременная мышца головы; 25 — полуостистая; 26 — выйная фасция; 27 — длинная мышца головы; 28 — надчерепная; 29 — задняя ушная; 30 — двубрюшная; 31 — шиловидный отросток; 32 — шилоподъязычная; 33 — подъязычно-язычная

К мышцам тела человека, расположенным спереди, показаны на рис. 8.10, а к мышцам, расположенным сзади, относятся: затылочная мышца; трапециевидная мышца; подостная мышца; дельтовидная мышца; малая и большая круглые мышцы; широкая мышца спины; передняя зубчатая мышца; трехглавая мышца плеча; разгибатель пальцев общий; большая ягодичная мышца; средняя ягодичная мышца; квадратная мышца бедра; двуглавая мышца бедра; полусухожильная мышца; полуперепончатая мышца; икроножная мышца; длинный сгибатель большого пальца; длинные сгибатели пальцев (рис. 8.11).

Мышцы представляют собой уникальный двигатель с очень высоким коэффициентом полезного действия и являются активной частью опорно-двигательного аппарата. У некоторых спортсменов мышцы составляют свыше 45% массы тела. Название скелетных мышц связано с их формой: ромбовидные, дельтовидные, квадратные.

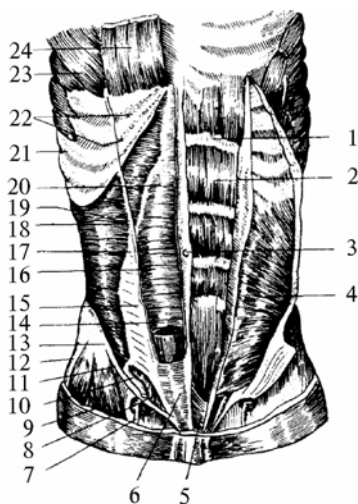


Рис. 8.7. Мышцы живота:

1 — сухожильная перемычка прямой м. живота; 2 — прямая м. живота; 3 — пупок; 4 — внутренняя косая м. живота; 5 — пирамидальная; 6,15 — передняя пластика влагалища прямой м. живота; 7 — бедренная верхняя; 8 — задняя стенка пахового канала; 9 — портняжная; 10 — семенной канатик; 11 — паховая связка; 12 — широкая фасция; 13 — верхняя подвздошная кость; 14 — поперечная фасция; 16 — дугообразная линия; 17 — апоневроз поперечной м. живота; 18 — место деления апоневроза внутренней косой м. живота на передний и задний листки; 19 — поперечная м. живота; 20 — задняя пластика влагалища прямой м. живота; 21 — наружные межреберные; 22 — внутренние межреберные; 23 — передняя зубчатая; 24 — прямая мышца живота

Различают два вида мышечной ткани — *поперечно-полосатую* и *гладкую*. Основные их свойства — возбудимость, сократимость и проводимость. Поперечно-полосатые, или скелетные, мышцы входят в состав скелетной мускулатуры и сердца. Это активные двигатели тела, выполняющие динамическую и статическую работу по перемещению тела в пространстве или частей тела относительно друг друга. Гладкие мышцы входят в состав внутренних органов (желудок, мочевой пузырь).

В динамическом режиме сила мышц может проявляться в уменьшении или увеличении их длины. При этом мышца выполняет преодолевающую или уступающую работу. Так, постепенно сокращаясь, мышца укорачивается, напряжение в ней возрастает; она как бы преодолевает тяжесть той части тела, к которой прикрепляется. При статической работе тонус мышц меняется, однако длина их не меняется.

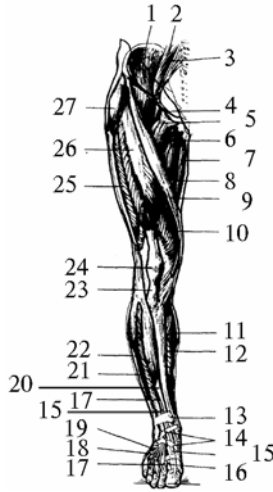


Рис. 8.8. Мышцы нижней конечности (вид спереди):

1 — подвздошная; 2 — большая поясничная; 3 — малая поясничная; 4 — паховая связка; 5 — гребенчатая; 6 — длинная приводящая; 7 — тонкая; 8 — большая приводящая; 9 — портняжная; 10 — медиальная широкая м. бедра; 11 — икроножная; 12 — камбаловидная; 13 — верхний удерживатель сухожилий-разгибателей; 14 — нижний удерживатель сухожилий-разгибателей; 15 — длинный разгибатель большого пальца стопы; 16 — короткий разгибатель большого пальца; 17 — длинный разгибатель пальцев; 18 — третья малоберцовая; 19 — короткий разгибатель пальцев; 20 — передняя большеберцовая; 21 — короткая малоберцовая; 22 — длинная малоберцовая; 23 — связка подколенного; 24 — надколенник; 25 — латеральная широкая м. бедра; 26 — прямая м. бедра; 27 — напрягатель широкой фасции

Сила мышц зависит от места их прикрепления, механических условий рычага, характера воздействия нервной системы, кровоснабжения, толщины и количества мышечных волокон. Не все мышцы человека развиты одинаково.

Несмотря на ярко выраженную специализацию мышц, в любом движении участвуют практически все мышцы тела. Одни из них находятся в работе (движении), другие — в активном или пассивном напряжении.

Мышцы или группа мышц, участвующие в прямо противоположных движениях, условно называют *антагонистами*. Мышцы, выполняющие общую работу, участвуя в одном и том же движении, являются *синергистами*.

При проведении занятий по физической подготовке обязательно учитываются индивидуальные особенности обучаемых. Врачебный контроль позволяет правильно планировать физические на-

грузки, выявлять отрицательные явления в организме, своевременно предупреждать травмы и другие негативные последствия.

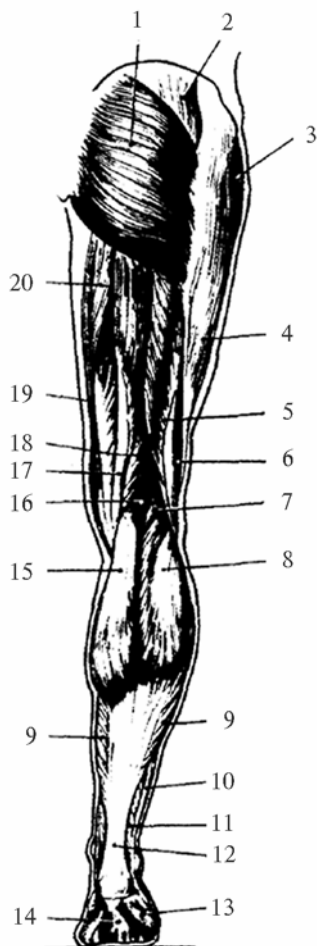


Рис. 8.9. Мышцы нижней конечности (вид сзади):

1 — большая ягодичная; 2 — средняя ягодичная; 3 — напрягатель широкой фасции; 4 — подвздошно-большеберцовый тракт; 5 — двуглавая м. бедра (длинная головка); 6 — двуглавая м. бедра (короткая головка); 7 — подошвенная; 8 — икроножная; 9 — камбалавидная; 10 — длинная малоберцовая; 11 — короткая малоберцовая; 12 — пяточное (ахиллово) сухожилие; 13 — отводящая мизинец стопы; 14 — короткий сгибатель пальцев; 15 — икроножная (медиальная головка); 16 — подколенная ямка; 17 — полусухожильная; 18 — полуперепончатая; 19 — тонкая; 20 — большая приводящая

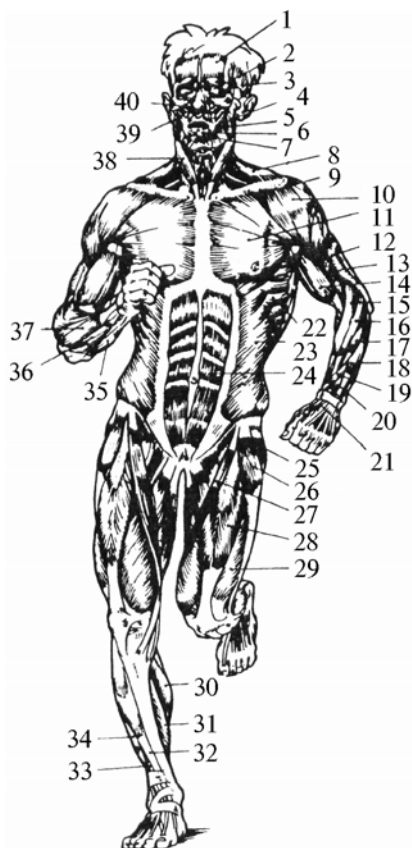


Рис. 8.10. Мышцы (общий вид спереди):

1 — лобное брюшко надчерепной м.; 2 — круговая м. глаза; 3 — височная м.; 4 — жевательная м.; 5 — щечная мышца; 6 — круговая м. рта; 7 — м. — опускатель угла рта; 8 — трапецевидная м.; 9 — подклюичная ямка, 10 — дельтовидная м.; 11 — большая грудная м.; 12 — трехглавая м. плеча; 13 — плечевая м.; 14 — двуглавая м. плеча; 15 — плечелучевая м.; 16 — длинный лучевой разгибатель запястья; 17 — короткий лучевой разгибатель запястья; 18 — разгибатель пальцев; 19 — длинная отводящая м. большого пальца кисти; 20 — короткий разгибатель большого пальца; 21 — длинный разгибатель большого пальца; 22 — передняя зубчатая м.; 23 — наружная косая м. живота; 24 — прямая м. живота; 25 — средняя ягодичная м.; 26 — м. — напрягатель широкой фасции; 27 — портняжная м., 28 — прямая м. бедра; 29 — латеральная широкая м. бедра; 30 — икроножная м.; 31 — камбаловидная м.; 32 — передняя большеберцовая м.; 33 — длинный разгибатель большого пальца; 34 — длинный разгибатель пальцев; 35 — локтевой сгибатель запястья; 36 — локтевой разгибатель запястья; 37 — разгибатель пальцев; 38 — грудино-ключично-сосцевидная м.; 39 — большая и малая скуловые м.; 40 — м., поднимающая верхнюю губу и крыло носа

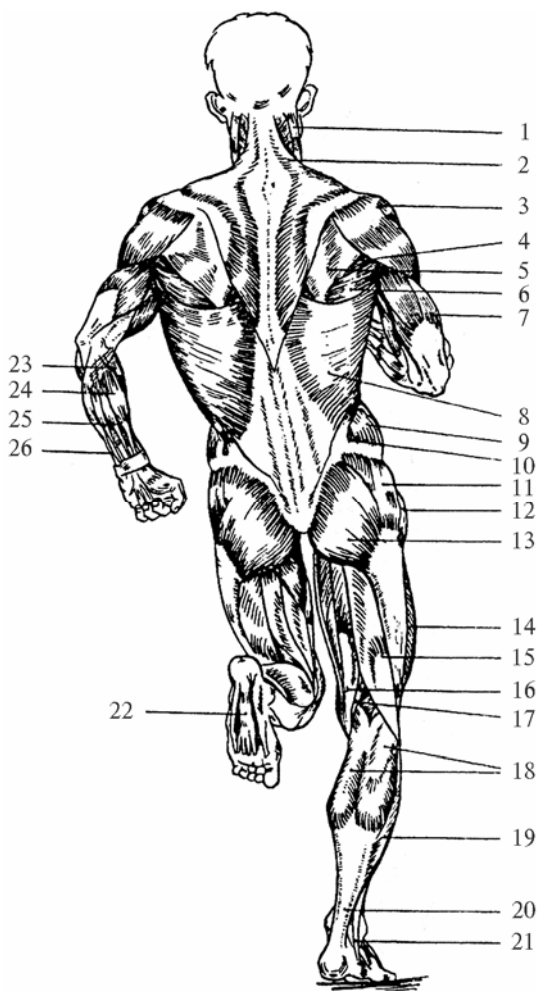


Рис. 8.11. Мышцы (общий вид сзади):

1 — грудно-ключично-сосцевидная м.; 2 — трапецевидная м.; 3 — дельтовидная м.; 4 — малая круглая м.; 5 — подостная м.; 6 — большая круглая м.; 7 — трехглавая м. плеча; 8 — широчайшая м. спины; 9 — наружная косая м. живота; 10 — поясничный треугольник; 11 — средняя ягодичная м.; 12 — м. — напрягатель широкой фасции; 13 — большая ягодичная м.; 14 — латеральная широкая м. бедра; 15 — двуглавая м. бедра; 16 — полусухозильная м.; 17 — полуперепончатая м.; 18 — икроножная м.; 19 — камбаловидная м.; 20 — пяточное (ахиллово) сухожилие; 21 — длинная малоберцовая м.; 22 — короткий сгибатель пальцев; 23 — плечелучевая м.; 24 — лучевой сгибатель запястья; 25 — длинная ладонная м.; 26 — локтевой сгибатель запястья

8.2. Физиологические и биохимические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей

Для физической подготовки и спорта особый смысл имеют физиология и биохимия. Слушатели и курсанты должны знать о деятельности сердца, протекающих в организме биохимических процессах, о тканях и органах, под воздействием раздражителей, переходящих в деятельное *возбудимое* состояние, которое связано и сопровождается электрическими, тепловыми и другими явлениями. Внешним выражением возбуждения в мышце служит ее сокращение, в железе — выделение сока, в нерве — возникновение и распространение нервных импульсов, что влияет на изменение интенсивности обмена веществ.

Основная регуляторная деятельность органов и тканей организма осуществляется за счет *гуморального* и *нервно-рефлекторного* механизмов. Регуляция гуморальным путем, связанная с жизнедеятельностью организма, происходит в результате изменения химического состава жидкостей, которые омывают те или иные органы и ткани. В этом участвует эндокринная система, т.е. железы внутренней секреции (щитовидная, надпочечные, половые), которые выделяют химические вещества — *гормоны* (их несколько десятков), обладающие высокой активностью. Они поступают в кровь и разносятся по всему организму.

Нервная система разделяется на *центральную нервную систему*, в которую входят спинной и головной мозг, и *периферическую нервную систему*, состоящую из нервов, отходящих от спинного и головного мозга, и нервных клеток. ЦНС состоит из *серого вещества* (кора больших полушарий) и *белого вещества* (отростки нервных клеток, образующие проводящие пути и связывающие различные отделы друг с другом и с периферией организма).

Нервная система построена из *нейронов*, т.е. нервных клеток со своими отростками (длинные — *аксон* и короткие — *дендриты*). Отростки нервных клеток вступают с телами нервных клеток в соединения посредством *синапсов*, что обеспечивает взаимосвязь всех областей ЦНС.

Нервно-рефлекторная регуляция осуществляется за счет ЦНС и обеспечивает проведение импульсов от центра к *нейронам* (*центробежные нервы*) и от периферии к центру (*центростремительные нервы*). В составе центробежных (*эфферентных*) нервов различают *двигательные* нервы, обеспечивающие сокращение мышц, и *вегетативные* (*симпатические* и *парасимпатические*). Они осуществляют

регуляцию деятельности внутренних органов и изменение химических процессов в мышцах.

Чувствительные (центробежные или афферентные) нервные пути связаны с органами и тканями и начинаются с чувствительных нервных окончаний — *рецепторов*, которые возбуждаются при действии раздражителей. Ответная реакция организма на действие раздражителя, протекающая при участии ЦНС, называется *рефлексом*. Путь, по которому движется возбуждение при осуществлении рефлекса, представляет собой *рефлекторную дугу*. Рефлексы разделяются на *безусловные* (врожденные) и *условные* (приобретенные) организмом в течение жизни в результате индивидуального опыта).

Курсантам и слушателям следует знать о формировании в коре больших полушарий *динамического стереотипа*. В основе спортивных, военно-прикладных и других упражнений лежит динамический стереотип, т.е. система закрепленных, взаимосвязанных и последовательно действующих условных рефлексов, каждый из которых выступает условным раздражителем, подготавливающим организм к следующему за ним рефлекторному компоненту сложного двигательного акта.

Анализаторы органов чувств (зрительный, слуховой, вестибулярный, двигательный и суставно-мышечный), внутренних органов (тактильный, температурный, болевой, обонятельный и вкусовой) играют важную роль при выполнении физических упражнений. На организм извне воздействуют свет, звук. В самом организме при этом, например, возникает изменение давления крови. Работа анализаторов, как правило, проявляется комплексно в виде «чувства воды» у пловцов, «чувства снега» у лыжников. Следует отметить, что активная физкультурно-спортивная деятельность совершенствует функцию анализаторов.

Система кровообращения предназначена для взаимосвязи органов и систем друг с другом, а также для ответных реакций при действии извне или внутри организма различных раздражителей, для приспособительных реакций организма, которые совершенствуются в физкультурно-спортивной деятельности. Одна из функций этой системы — перенос (транспортировка) питательных веществ (белков, жиров, углеводов и витаминов) и продуктов обмена (органических веществ), выделяемых почками с мочой. При переносе газов (кислорода и углекислого газа) кровь насыщается кислородом и отдает углекислый газ по малому кругу кровообращения через легкие. В тканях происходит обратный процесс, т.е. кровь отдает кислород и насыщается углекислым газом.

Система кровообращения обеспечивает выравнивание температуры частей тела, а также перенос защитных веществ, которые предотвращают распространение болезнетворных микроорганизмов, в

частности вирусов и бактерий. Развитию болезней препятствуют белые кровяные тельца, или *лейкоциты*. Кровеносные сосуды — связующее звено между органами, тканями и железами внутренней секреции.

Движение крови по сосудам происходит по *большому* и *малому кругам*. В состав обоих кругов кровообращения, которые начинаются и заканчиваются в сердце, входят: *аорта*, делящаяся на *артерии*, *вены* и *капилляры*. Большой круг кровообращения начинается в левом желудочке сердца и заканчивается в правом предсердии. Малый круг начинается в правом желудочке, продолжается по легочной артерии и заканчивается в левом предсердии.

Сердце расположено в левой половине грудной клетки и занимает по вертикали пространство от второго до пятого межреберья, а по горизонтали — от правого края грудины до левого соска. Сердце — это мышечный мешок, разделенный глухой перегородкой на две половины — левую и правую, каждая из которых, в свою очередь, разделена на *предсердие* и *желудочек*. Предсердия отделены от желудочков связующими *клапанами*, которые открываются только в сторону желудочков. У выхода из сердца, в устье легочной артерии и аорты, помещаются полулунные клапаны, имеющие вид карманов. Они обеспечивают ток крови только в направлении от сердца. В этом их главная физиологическая функция.

В деятельности сердца наблюдается три фазы: 1) сокращение предсердий и желудочков (*систола*); 2) расслабление предсердий и желудочков (*диастола*); 3) *пауза*, т.е. переход, в котором предсердия и желудочки находятся в состоянии покоя. Работа сердца характеризуется автоматизмом, координированностью и ритмичностью. Под *автоматизмом* понимается способность сердца постоянно сокращаться благодаря импульсам, возникающим в нем самом, под *координированностью* — порядок в сокращении его частей, под *ритмичностью* — способность осуществлять сокращения через равные промежутки времени.

Под *ударным объемом* сердца понимают количество крови, которое выбрасывается им за одно сокращение (систола). В покое оно составляет 60—70 см³, при выполнении физических упражнений достигает 150 см³ и более.

Минутный объем крови дает полное представление о деятельности сердца и характеризуется количеством крови, выбрасываемой сердцем за одну минуту. В покое величина минутного объема крови равна 4—6 литрам, а в процессе учебно-тренировочных занятий может достигать 30—40 литров.

Деятельность сердца регулируется ЦНС по механизму безусловных и условных рефлексов. Импульсы, поступающие по симпатиче-

ским нервам, увеличивают силу и частоту сердечных сокращений, а через парасимпатические нервы — уменьшают.

В организме человека насчитываются миллиарды капилляров общей протяженностью до 100 000 км, вмещающие до 7 литров крови. Капилляры сливаются в *вены*, которые собираются в *нижнюю полую вену*, а в верхней части туловища — в *верхнюю полую вену*. Обе вены впадают в правое предсердие, где и заканчивается большой круг кровообращения.

Во время занятий физическими упражнениями увеличивается мышечная работа, деятельность сердца и сосудов подвергается изменениям, т.е. максимальное давление крови увеличивается, а минимальное — уменьшается. По этим изменениям можно судить о степени физической нагрузки занимающихся. В покое частота пульса составляет 50—60 ударов в минуту. При увеличении нагрузки (ускоренная ходьба или бег) пульс может меняться. При выполнении весьма интенсивных упражнений пульс у нетренированных лиц учащается до 220—250 ударов в минуту, а у тренированных это учащение может достигнуть 180—200 ударов в минуту.

Под влиянием занятий физической подготовкой и спортом ударный и минутный объем крови, скорость и направление ее движения, а также величина просвета сосудов изменяются и обеспечивают максимально экономную функцию органов кровообращения.

Лимфатическая система выполняет защитную роль в организме в борьбе с болезнетворными микроорганизмами, что очень важно при заживлении полученных травм. Кровь не соприкасается с клетками, так как они отделены от стенки кровеносного капилляра узкой щелью, наполненной межтканевой жидкостью. Межклеточные щели, соединяясь вместе, образуют лимфатические капилляры. Из них начинаются более крупные лимфатические сосуды, имеющие клапаны, пропускающие лимфу в одном направлении. Сосуды подходят к *лимфатическим узлам* (лимфатическим железам), расположенным на шее, в подмышечных впадинах, в паху, у локтевых и коленных сгибов. Крупные лимфатические сосуды впадают в вену, расположенную у сердца.

Дыхание — одна из главных функций в осуществлении обмена газов (кислорода и углекислоты) между организмом и окружающей средой. Организм через *органы дыхания* непрерывно потребляет кислород и выделяет углекислый газ.

Органы дыхания состоят из *легких* и *дыхательных путей*. Легкие человека расположены в грудной полости и состоят из эластичной ткани. Воздухоносные пути начинаются в носовой и гортанной полостях, затем идет *гортань*, переходящая в *трахею*, которая делится на левый и правый *bronхи*, а они — на *bronхиолы*. Конечный пункт

воздухоносных путей — *альвеолы* (тонкостенные пузырьки, охваченные кровеносными капиллярами).

Процесс дыхания организма делится: на *внешнее дыхание*, *перенос газов* кровью и *тканевое дыхание*. Сущность внешнего дыхания заключается в обмене газов между воздухом, наполняющим альвеолы, и венозной кровью. Перенос газов кровью обеспечивает доставку кислорода из легких в ткани, а углекислоты — из тканей в легкие. Кислород участвует в окислительных реакциях организма при обмене веществ. Образующийся углекислый газ из тканей поступает в кровь, переносится к легким и удаляется из организма в процессе дыхания.

При тканевом дыхании осуществляется обмен газов между кровью и тканями, а тончайшая стенка кровеносного капилляра служит «воротами», через которые происходит этот обмен.

Занятия физическими упражнениями приводят к значительным изменениям в газообмене при дыхании. В покое только 30% кислорода, приносимого кровью, поглощается тканями. При физических нагрузках этот процент увеличивается до 60—80, что обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом и удаление углекислоты, повышает работоспособность занимающихся.

Одна из характеристик функционального состояния организма человека — *жизненная емкость легких* (ЖЕЛ) — объем воздуха, который человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха. Измеряется он спирометром. В норме ЖЕЛ у мужчин составляет 4000—4500 см³, у женщин — 2500—3000 см³.

Легочная вентиляция — важный показатель функции дыхательной системы. Она характеризуется объемом воздуха, проходящего через легкие за одну минуту. В покое объем воздуха, выдохнутого человеком за один раз, в среднем равен 500 см³, а количество дыханий — около 12—16 в минуту. Следовательно, легочная вентиляция в покое равна 6—8 литрам в минуту. У хорошо тренированных людей обмен легочной вентиляции может достигать 100 литров в минуту.

Дыхание регулируется *рефлекторным* и *гуморальным* механизмами. Гуморальная регуляция дыхания обусловлена воздействием через кровь ряда химических веществ непосредственно на дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге.

«**Мертвая точка**» и «**второе дыхание**». При выполнении интенсивных упражнений в течение 1,5—2 мин и более (бег на 3 км, лыжная гонка на 15 км и др.) может наступить ухудшение состояния, которое может сопровождаться утомлением и тягостными ощущениями «удушья» и «стеснения в груди». Это состояние, получившее название «*мертвой точки*», связано с временными расстройствами нервной системы, кровообращения, дыхания и т.п.

При этом функция дыхания и обмен веществ не обеспечивают в должной мере работу мышц, так как накапливаются продукты обмена, которые и угнетают деятельность ЦНС.

В дальнейшем, при продолжении мышечной работы в том же темпе, самочувствие человека улучшается и работоспособность восстанавливается. Это происходит в связи с тем, что организм приспособляется к новым условиям и переходит на новый, более высокий уровень. Наступает «второе дыхание», которое сопровождается обильным потоотделением и углублением дыхания. При длительной мышечной работе значительной интенсивности «мертвая точка» и «второе дыхание» могут наступать несколько раз. Курсанты или слушатели, у которых при быстрых передвижениях может возникнуть состояние «мертвой точки», должны знать о ее симптомах и мерах предупреждения. Это избавит некоторых от растерянности и неверия в свои силы.

Пищеварение. Пищевые вещества, вводимые в организм (белки, жиры, углеводы, соли и вода), участвуют в построении новых клеток и тканей, дают энергию для всех его функций. *Ферменты* (химические вещества) ускоряют течение связанных с пищеварением химических реакций, способствуют распаду пищевых продуктов до состояния, в котором они могут всасываться в кровь. Нормальное пищеварение способствует эффективной функции всего организма человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Во всех клетках и тканях организма протекают тесно взаимосвязанные процессы — *ассимиляция* (усвоение) и *диссимиляция* (распад веществ), в которых участвуют белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Большое значение для деятельности ЦНС имеет *глюкоза*. При резком понижении ее содержания в крови могут наступить судороги, потеря сознания и даже смерть.

Обмен энергии идет непрерывно, неразрывно связан с обменом веществ и протекает между отдельными частями и клетками организма, между организмом и окружающей средой.

Единицей измерения количества тепловой энергии служит *калория*. Большой калорией, или *килокалорией*, называется то количество тепла, которое необходимо для того, чтобы нагреть 1 литр воды на 1°С.

Основным обменом называется количество энергии, которое затрачивает организм при полном покое через 12—16 часов после еды при температуре окружающей среды 16—20°С. Основной обмен у взрослого человека составляет в среднем 1 ккал на 1 кг веса в 1 час и достигает 1300—1800 калорий в сутки.

При физических упражнениях величина энергетических затрат тем выше, чем интенсивнее и продолжительнее работа. Так, затраты энергии при ходьбе на лыжах на 10 км составляют около 900 калорий, а преодоление полосы препятствий — до 20 ккал. Полно-

ценное питание предполагает в пищевом пайке 50—60 г жиров, около 80—100 г белков, 500—600 г углеводов и достаточное количество витаминов в оптимальном количественном их соотношении.

Обмен веществ. Удаление из организма различных шлаков, образовавшихся в результате энергетического распада, осуществляется через органы выделения: почки, потовые железы, легкие и отчасти кишечник.

Почки — основной орган, через который уходит из организма вода, а также минеральные соли в случае их избыточного потребления. *Моча* выделяется в почках из крови. Через почки протекает за сутки около 800—900 литров крови, т.е. в среднем столько же, сколько через сосуды нижних конечностей, что обеспечивает возможность очищения всей массы крови от ненужных и вредных для организма веществ. За сутки человек выделяет до 1,5—2 литров мочи.

Потоотделение обеспечивает удаление из организма через потовые железы продуктов обмена веществ и воды, а также регулирует температуру тела. При длительной физической работе (бег на длинные дистанции, спортивные игры и др.) количество мочи уменьшается, а удельный вес ее увеличивается, так как в это время кровеносные сосуды сужаются и кровоснабжение почек уменьшается. Одновременно увеличивается интенсивность потоотделения.

Эндокринная система. Железы внутренней секреции играют важную роль в регуляции жизнедеятельности человека. *Щитовидная железа* расположена на шее у щитовидного хряща, *гипофиз* (нижний придаток мозга) — у основания черепа, *надпочечники* — на верхнем полюсе почки, *поджелудочная железа* — под желудком. *Половые железы* у мужчин находятся в мошонке, а у женщин — в брюшной полости. Непосредственно в кровь, лимфу и мозговую жидкость железы выделяют секреты — *гормоны*.

Во время выполнения упражнений железы внутренней секреции мобилизуют функции организма, увеличивают обмен веществ, участвуют в восстановительных процессах. Так, гормоны надпочечников выделяют *адреналин*, который увеличивает распад гликогена в печени и способствует поступлению в кровь углеводов, повышает возбудимость тканей, усиливает деятельность сердца.

Занятия физическими упражнениями влияют на **биохимические процессы** в организме человека. Слушателям и курсантам нужно знать общие закономерности обмена веществ в ходе обучения физическим упражнениям, механизмы преобразования энергии в организме человека при мышечной деятельности, приспособления нервной и гормональной регуляции обмена веществ, закономерности биохимической адаптации к систематической мышечной деятельности.

Преподаватели кафедры информируют обучаемых о биохимических факторах, лимитирующих уровень военно-прикладных движений, приемов и действий, чтобы они знали, как происходят биохимические сдвиги у спортсменов в ходе тренировок, как осуществляются восстановительные процессы после соревнований или интенсивных длительных физических нагрузок учебно-боевой и боевой деятельности. Они разъясняют, как целесообразно действовать после принятия специфических средств, направленных на повышение работоспособности и ускорение восстановительных процессов.

Не менее важно, чтобы преподаватели могли дать квалифицированные консультации своим подопечным о влиянии воды, углеводов, липидов, белков, нуклеиновых кислот, ферментов, витаминов и гормонов на функции организма человека, регуляцию биохимических процессов.

Тем, кто занимается физической подготовкой и спортом, нужно иметь представление о биохимии мышц и мышечного сокращения, биоэнергетических процессах и их динамике при мышечной деятельности, а также о биохимических изменениях в организме при утомлении и в период отдыха после тренировки или выполнения других учебно-боевых задач.

8.3. Понятие о биомеханике физических упражнений

Биомеханика — наука, изучающая движение человека и частей его тела в пространстве и во времени; особенности опорно-двигательного аппарата человека как биомеханической системы, его двигательные действия; рассматривающая состав и структуру движений в физических упражнениях.

Биомеханический анализ положений и движений обучаемого и его частей тела осуществляется в целях выявления эффективности и целесообразности действий. Он включает определение характеристик, по которым происходит выполнение движений и установление двигательного режима, его *элементов* (суставные движения звеньев и систем звеньев), *фаз* и *структуры* движений (форма и характер движений, кинематическая структура, связанная с динамикой и механизмом движений). С помощью биомеханического анализа можно оценить различные движения, определить, насколько успешно решены двигательные задачи, рационально ли были достигнуты цели.

Курсанты и слушатели на занятиях по физической подготовке постоянно находятся в динамике: меняются положение тел и их звеньев в пространстве, скорость движения. Сложное движение

можно разделить на составные части, заметить, как они влияют одна на другую, как способствуют достижению цели.

Физические упражнения с точки зрения биомеханики рассматриваются как системы движений, объединяющие множество частных движений, представляющих собой единство целенаправленных проявлений активности. Их называют *двигательными действиями*. Совершенство выполнения физических упражнений зависит от того, насколько правильны все частные детали и как они объединены. Важно понимать, как построены системы движений в физических упражнениях, как обучаемый управляет системами движений, исследуя их структуру.

В системе движений различают пространственные и временной элементы.

Пространственные элементы системы движений — это движения в разных местах тела, изменение взаимных положений звеньев тела в разных суставах. Их еще называют суставными движениями или элементарными действиями. В физических упражнениях простые суставные движения объединены в группы одновременных движений и в ряды последовательных движений.

Временной элемент системы движений выделяется во времени в той же системе движений. Основное внимание уделяется тому, когда начинается движение, как долго оно длится, когда заканчивается, как согласуется по времени с другими движениями. Эти особенности называются *характеристиками*, а сами различающиеся части системы движений — *фазами*.

Фаза — наименьший элемент (временной), полностью решающий определенную задачу. Фазы объединяются в *периоды* (например, период опоры и период полета в беге). Из периодов складываются *циклы* (бег, ходьба, плавание) или *однократные акты* (метание диска или гранаты, прыжок в длину). Каждая фаза, отличаясь от предыдущей и последующей, отделена от соседних определенным моментом движений.

Структура системы движений — наиболее сложившиеся и определяющие закономерности взаимодействий подсистем. Она определяет собой качество самой системы, ее взаимодействие с внешним окружением, возникновение новых свойств системы и возможности ее развития. В физических упражнениях системные свойства проявляются в наращивании скорости в суставных движениях, в сложном складывании отдельных усилий, в становлении нового общего ритма движений и во многих других показателях технического мастерства. В системе движений выделяют структуры:

- *кинематическую* — основные и устойчивые закономерности взаимосвязи движений в пространстве и во времени;

- *динамическую* — основные и устойчивые закономерности силового взаимодействия частей тела человека между собой и с внешними телами (среда, опора, снаряды, партнеры или противники);
- *информационные* — основные и устойчивые закономерности взаимосвязей между элементами информации (сообщениями об условиях в ходе действия, о командах, без чего невозможно управление движениями);
- *обобщенные* — закономерности взаимосвязей разных сторон действия, включающие ритмичные, фазовые и координационные строения.

Координация движений человека — процесс согласования движений, приводящий к достижению цели. Различают *нервную*, *мышечную* и *двигательную* координацию.

Овладение физическими упражнениями с точки зрения биомеханики представляет собой формирование новой системы движений. При этом происходят первоначальное построение системы движений (овладение упражнением) и дальнейшая ее перестройка (совершенствование выполнения упражнения).

При обучении новым упражнениям используются соответствующие, ранее сформированные подсистемы движений; затормаживаются подсистемы, непригодные для решения данной задачи; создаются новые подсистемы, необходимые для решения новой двигательной задачи; формируется структура вновь создаваемой системы движений.

Построение системы движений при первоначальном овладении физическим упражнением опирается на постановку ряда задач. Сначала происходит ознакомление с новым упражнением (рассказ, показ), затем создание модели упражнения, установление требований к его выполнению.

Ознакомление включает в себя теоретическое понимание внешней картины (описание) и механизма (объяснение) движений; создание зрительного образа при наблюдении за показом; получение двигательных ощущений при первых попытках выполнения упражнения в целом или подводящих к нему движений.

Освоение разучиваемого упражнения продолжается до тех пор, пока обучаемый не сможет в основном правильно и уверенно его выполнить.

Построение системы возможно аналитическим путем: с помощью подводящих упражнений сначала формируются элементы будущей системы, затем из них складывается целое упражнение. Для некоторых упражнений пригоден синтетический путь: сначала в общем виде создается целое, затем происходит совершенствование его деталей. Оба пути тесно связаны, применяются в зависимости

от особенностей разучиваемого упражнения и могут чередоваться по ходу обучения.

Конечный результат освоения упражнения должен обеспечиваться повышением эффективности и надежности его выполнения. Все это необходимо знать для совершенствования техники упражнений.

При обучении и совершенствовании упражнения обязательно устраняются *ошибки* и *недостатки*. Ошибки (основные и частные) — отклонения от выполнения требований, предъявляемых к движениям, от механизма движений. В отличие от ошибок недостатки имеют место тогда, когда упражнение выполняется качественно, однако количественно не вполне соответствует требованиям. Для устранения ошибок следует разрушить неправильные движения и их структуру. Для устранения недостатков не надо разрушать созданное, надо лишь определенным образом сменить количественную меру, сохраняя сложившийся механизм.

К биомеханической системе физических упражнений относятся:

- силы тяжести (центр тяжести звеньев и общий центр тяжести тела — ОЦТ), которые могут либо опрокидывать, либо уравновешивать другие возмущения (отклоняющие или опрокидывающие силы);
- вес звеньев тела (контактные силы) — приложение к соседним звеньям как следствие земного тяготения, действия сил тяжести;
- опорные реакции — противодействие опоры действию на нее тела, которое совместно с другими силами уравновешивает опорные звенья, закрепляет их неподвижно;
- силы мышечной тяги, которые при сохранении положения обычно уравновешивают своими моментами моменты силы тяжести соответствующих звеньев и веса, связанных с ними других звеньев, которые могут изменять положение тела, восстанавливать его, а силы мышц — сохранять позы, фиксируя положения звеньев в суставах.

Биодинамика осанки — сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях. Понятие «осанка» относится к вертикальной позе человека в положении стоя. В положении сидя характерны позы велосипедиста, лыжника, всадника, которые принято называть посадкой, стойкой.

Осанку, сохраняемую при неизменных условиях, называют *статической*, а сохраняемую при переменных условиях (изменение ориентации в пространстве) — *динамической*.

Каждый вид упражнений имеет свои характерные биодинамические особенности, например скорость, длину, частоту и ритм, фазу, общий центр тяжести, движение, вектор, силу трения, силу давления, последовательность.

Антропометрия (от греч. *anthropos* — человек, *metreo* — измеряю) — методика и техника измерений человеческого тела. Применяется для оценки физического развития и телосложения. Замеры проводятся специальными инструментами, как правило, в утренние часы, в обнаженном виде: длина тела стоя и сидя, ширина плеч, масса тела и окружность грудной клетки.

8.4. Факторы поддержания здорового образа жизни

Важное средство в укреплении здоровья — **закаливание организма**. Под закаливанием понимают систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Наиболее приемлемы для закаливания воздух, вода и солнечные лучи. Для каждого обучаемого процедуры закаливания строго индивидуальны. Общее правило закаливания — систематичность и непрерывность, разнообразие средств, постепенное возрастание дозирования, учет погодных условий, времени года и дня.

Личная гигиена — постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически. Гигиенические навыки прививаются ежедневно: утром и вечером моют лицо и шею, следят за волосами. Особое внимание уделяют рукам, их постоянно моют после посещения туалета, аккуратно стригут ногти, очищают с помощью щетки подногтевые пространства. Ноги также требуют повседневного ухода, особенно при значительной потливости. Тело моют регулярно, используя личное мыло, рекомендованное врачом.

Полость рта прополаскивают водой после каждого приема пищи. Зубы чистят утром при умывании и вечером не очень жесткой щеткой и зубной пастой. По этим вопросам желательно консультироваться у врача-стоматолога.

Для взрослого человека **сон** длится не менее 7—8 часов в сутки, что обеспечивает полноценный отдых организма, особенно ЦНС. Перед сном обязательна прогулка на свежем воздухе. Постель должна быть всегда чистой, не очень мягкой, но теплой, чтобы обеспечить согревание тела и расслабление мышц. Ночную одежду желательно иметь из хлопка. Спать рекомендуется на правом боку, согнув ноги в коленях.

Пища — фактор жизнедеятельности человека. Важны рацион и режим питания. Критерием хорошего питания служит энергетическая ценность пищи. Калорийность еды должна полностью покрывать суточный расход энергии, который зависит от массы тела и размера его поверхности: у мужчин он выше, чем у женщин.

Пищевые рационы, режим питания для каждого слушателя и курсанта индивидуальны. Интервал между приемом пищи и началом занятий по физической подготовке — 1—2 часа и 3 часа до выступления в соревнованиях. После окончания тренировки или соревнования принимать пищу можно спустя полчаса, чтобы обеспечить нормальные условия для секреции пищеварительных желез, которая при мышечной работе тормозится.

Спортивная одежда предназначена только для занятий по физической подготовке и спорту. По возможности она должна быть легкой и мягкой, свободного покроя, чтобы не затрудняла дыхание, кровообращение и движения. Хорошо подобранная одежда обеспечивает оптимальный тепловой баланс, легко очищается от загрязнения, ее можно быстро одеть и снять.

Важны *гигиенические свойства* одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность и эластичность. Одежда, белье, носки содержатся всегда сухими и чистыми. Грубые швы и сужения в отдельных местах могут способствовать возникновению потертостей. При сильном ветре желательно надевать защитную куртку из плотной ткани. Трусы, майки, плавки, купальный костюм после тренировок и состязаний, посещения бассейна надо обязательно выстирать.

Спортивную обувь подбирают так, чтобы она соответствовала тому или иному виду спорта, от особенностей которого зависят гигиенические и специфические требования к ее конструкции. Неподогнанная обувь может стать причиной травм, снижения результатов на тренировках или соревнованиях. Лучше использовать уже разношенную обувь, не стесняющую ногу. Слишком просторная обувь также непригодна. Ноги в ней неустойчивы, носки сбиваются, образуя складки, что может вызвать потертости. Грязную и мокрую обувь чистят и приводят в порядок.

В спортивных сооружениях, где проходят занятия по физической подготовке и спорту, имеются раздевалки, душевые и массажные, мастерские, кладовые и административные помещения, а также места для зрителей. Их надо постоянно содержать в чистоте и порядке.

В закрытых помещениях пол должен быть прочным, гладким, нескользким, упругим, бесшумным и теплым. Натирать полы мастикой не рекомендуется. В настоящее время полы спортивных залов покрывают пластиковыми материалами, которые легко мыть и убирать. Стены должны быть гладкими, отопление — паровое, водяное или воздушное. Температуру воздуха в спортивном зале поддерживают в пределах +16—+18°C. Спортивный зал должен быть хорошо проветриваемым. Освещение оборудуют в соответствии с требованиями гигиенических норм и правил. Недостаточное освеще-

щение увеличивает утомление, снижает интерес к занятиям, уменьшает их эффективность, повышает возможность спортивного травматизма. Окна и светильники закрывают сетками, чтобы в случае попадания в них спортивными предметами осколки стекла не разлетались.

Открытые спортивные сооружения (стадион, игровые площадки и беговые дорожки) содержатся в чистоте. Их надо оборудовать дренажом для быстрого просыхания после дождя, а на поверхности не должно быть рытвин или бугров. Чтобы не было пыли, беговые дорожки систематически поливают водой, очищают от камней, палок и стекла. Ямы для прыжков заполняют чистым песком. Брусок для отталкивания при прыжках в длину устанавливают вровень с поверхностью дорожки. Перед занятиями, а также во время тренировок и соревнований необходимо систематически рыхлить и выравнивать места для приземления.

Площадки для игры в баскетбол, волейбол и бадминтон покрывают специальными смесями, но не жесткими. Их поливают водой, чтобы не было пыли, очищают поверхность от посторонних предметов, способных вызвать травмы при падении.

Для поддержания гигиенического состояния бассейна устанавливают примерную схему движения занимающихся: вход, гардероб, помещение для ожидания, регистратура, контроль, раздевальни, зал «сухого плавания», душевая и ванна для плавания. Выход из бассейна осуществляется через те же помещения, но в обратном порядке. В период проведения занятий и соревнований в бассейне необходимо строго соблюдать правила поведения и установки преподавателя.

Наиболее распространенными вспомогательными гигиеническими средствами, применяемыми в спортивной практике, являются душ, массаж, суховоздушные и парные бани, реже — ультрафиолетовые облучения, ионизированный воздух и кислород.

Теплый душ с температурой воды +30—+33°C действует успокаивающе на нервную систему и деятельность сердца. После душа возникает ощущение бодрости, свежести, исчезает или уменьшается утомление от предшествующей работы. Душ применяется через несколько минут после тренировок или занятий, чтобы сердце пришло в состояние относительного покоя.

Массаж после тренировки или в перерывах на спортивных соревнованиях оказывает восстановительное действие. Основное внимание обращается на массажирование тех групп мышц, которые несут наибольшую нагрузку в данном виде спорта. Массаж по окончании тренировок или занятий делают после отдыха и теплого душа.

Бани (русские парные бани и сауны) способствуют увеличению выносливости и мышечной силы, повышают интенсивность и объем тренировочных нагрузок, улучшают спортивные результаты, ускоряют восстановительные процессы, снижают утомление, повышают эмоциональный настрой.

8.5. Требования медицинского контроля за здоровьем курсантов и слушателей

Медицинская служба и кафедра физической подготовки и спорта в пределах своей компетенции используют физическую подготовку и спорт как средство профилактики и лечения заболеваний. Они осуществляют врачебный контроль за личным составом, занимающимся физическими упражнениями; проводят систематически диспансеризацию военнослужащих, врачебный контроль перед спортивными соревнованиями, после перенесения болезней, травм или длительных перерывов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами совместно с преподавателями и предполагают контроль за состоянием здоровья курсантов и слушателей в процессе учебных занятий, санитарными и гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания), а также профилактику травматизма. По возможности создаются центры оздоровления и реабилитации средствами физической подготовки и спорта, обеспечивающие физкультурно-оздоровительную работу с курсантами и слушателями. Их оснащают специальной аппаратурой и медицинским оборудованием.

Курсанты и слушатели, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической подготовке не допускаются. Результаты врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений обсуждаются на заседаниях кафедры и советах вуза в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебно-воспитательного процесса.

Нарушение педагогических, физиологических и гигиенических требований по обучению и воспитанию может отрицательно отразиться на здоровье занимающихся. Систематическое медицинское наблюдение — составная часть физического воспитания курсантов и слушателей. Преподаватели и обучаемые должны постоянно углублять свои теоретические знания, совершенствовать методические и организационные навыки проведения медицинского контроля за физической подготовкой и спортом; знать основные права и обязанности медицинских работников.

Медицинский контроль — это система мероприятий, проводимых медицинскими работниками совместно с преподавателями кафедры и направленных на обеспечение оздоровительного воздействия и повышение эффективности занятий по физической подготовке и спорту. Усилия медицинских работников нацелены на:

- содействие планомерному и методически правильному формированию у курсантов и слушателей физических качеств, укреплению здоровья;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм, связанных с нарушением методических и гигиенических правил проведения занятий по физической подготовке и спорту и закаливанию;
- разработку рекомендаций по улучшению организации и проведения занятий, повышению физической подготовленности курсантов и слушателей.

Медицинские работники следят за состоянием физической подготовленности курсантов и слушателей, организуют и проводят санитарно-просветительную работу по физической подготовке и спорту; ведут учет спортивных травм и контролируют их профилактику, а также знакомят обучаемых с физиологическими, гигиеническими и медицинскими основами физической подготовки и спорта; могут давать рекомендации по закаливанию организма.

Самоконтроль дополняет медицинский контроль врача и позволяет повседневно наблюдать за изменениями функций организма занимающихся. Он включает:

- приобретение необходимых знаний в личной и общественной гигиене и выработку соответствующих навыков;
- ознакомление с простейшими методами самонаблюдения;
- воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- контроль над своим состоянием в ходе тренировок, определение степени и уровня натренированности, состояния здоровья;
- установление контакта с преподавателем и врачом.

Данные тренировок и самоконтроля записывают в специальные дневники по определенной системе или закладывают в банк данных компьютера. Под самоконтроль подпадают такие показатели, как самочувствие, сон, масса тела, определение пульса, аппетит, состояние пищеварения, желание тренироваться, работоспособность, болевые ощущения, спортивные показатели (положительные или отрицательные), сведения о грубом нарушении режима (недосыпание, употребление алкоголя, курение).

По истечении определенного времени осуществляется проверка дневника (дается экспертная оценка банка данных, заложенных в компьютер) по самоконтролю для анализа и обобщения полученных результатов. Сопоставляя накопленные данные с данными врача по периодам, преподаватель делает выводы и дает соответствующие рекомендации, вносит коррективы в содержание и методику занятий по физической подготовке и спорту.

Среди курсантов и слушателей имеются такие, у которых состояние здоровья не позволяет активно заниматься физической подготовкой и спортом. Для них существует группа *лечебной физической культуры* (ЛФК), в которой методика преподавания заметно

отличается от обычной и основывается на индивидуальном подходе. К средствам ЛФК относятся физические упражнения, естественные факторы природы и особый двигательный режим. С лечебной целью применяются в первую очередь гимнастические упражнения без отягощения, на тренажерах с облегчением тяжестей и уменьшением сопротивления. Упражнения дыхательные и на расслабление, на статическое напряжение и координацию движений, на снарядах и со снарядами (набивными мячами) также помогают обучаемым с отдельными отклонениями в здоровье.

Активные упражнения, выполняемые самостоятельно, наиболее эффективны. Пассивные упражнения проводятся при помощи методиста или с применением специальных аппаратов. Простейшие игры, а также ходьба, плавание, езда на велосипеде, медленный бег (трусцой), ходьба на лыжах оказывают благоприятное эмоциональное воздействие на обучаемых.

Основные формы ЛФК — гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, индивидуальные занятия, физическая культура выздоравливающих. При этом используются такие принципы, как своевременность применения ЛФК, регулярность, оптимальная длительность и интенсивность физических упражнений, сочетание общего и местного воздействия физических упражнений.

Занятия в группе ЛФК строятся примерно в следующей последовательности. Вводная часть занятия длится до 5 мин. В составе группы проводятся упражнения подготовительные, дыхательные, на точность реакции, концентрацию внимания и умеренное разогревание организма. В общей части занятия (до 10 мин) в составе группы проводятся ходьба, подскоки, бег, упражнения для мышц туловища, для поврежденных конечностей, суставов, выработки правильной осанки, прикладные упражнения. В специальной части занятия (до 25 мин) индивидуально проводятся упражнения, воздействующие на поврежденные конечности тела, способствующие укреплению организма. В заключительной части занятия (до 5 мин) рекомендуется (можно в группе) медленная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями на расслабление. Здесь даются конкретные задания на самостоятельную тренировку, подводятся итоги занятия.

8.6. Роль массажа в физическом совершенствовании обучаемых

Массаж — совокупность научно обоснованных приемов механического воздействия на организм человека в целях улучшения его функций. Спортивный массаж способствует физическому совер-

шенствованию обучаемого, повышает его работоспособность, ускоряет процессы восстановления.

В повседневной жизни массаж позволяет в значительной мере предупредить преждевременное утомление и повысить работоспособность. В ходе массажа воздействию подвергаются многочисленные и разнообразные нервные окончания, заложенные в различных слоях кожи и связанные с цереброспинальной и вегетативной нервной системой. Раздражения от кожных рецепторов, суммируясь с раздражителями рецепторов, заложенных в сухожилиях, в суставных сумках, мышцах, фасциях, с раздражениями рецепторов стенок сосудов и внутренних органов, передаются по чувствительным путям в ЦНС.

Центростремительные импульсы изменяют функциональное состояние не только коры больших полушарий, но и других отделов ЦНС (спинного и продолговатого мозга, мозжечка). Наиболее тонко и сложно эти воздействия отражаются в коре больших полушарий, где импульсы синтезируются и преобразуются в общую сложную реакцию организма, которая проявляется в виде определенных функциональных сдвигов в различных органах и системах.

В одних случаях (легкое поглаживание и растирание) массажные манипуляции вызывают тормозное состояние коры больших полушарий, проявляющееся в возникновении у массируемого сонливости, которая может перейти в глубокий сон. В других случаях (сильное раздражение, рубление и поколачивание) они оказывают возбуждающее действие на кору больших полушарий и этим создают условия, стимулирующие функции всего организма.

Массаж, проводимый в форме *самомассажа*, может широко применяться на учебно-тренировочных занятиях, когда упражнения не позволяют поддерживать высокую работоспособность. Его можно проводить в минуты отдыха между выступлениями на соревнованиях. Проводимый до разминки, массаж увеличивает ее эффективность и способствует достижению наиболее высоких результатов.

Под влиянием массажа в коже образуются различные высокоактивные вещества, принадлежащие к группе тканевых гормонов и участвующие в передаче нервного импульса и регуляции сосудистого тонуса. К числу таких веществ относится *гистамин*, содержащийся в клетках кожи в виде неактивных соединений с белками и переходящий при раздражении кожи во время массажа из связанного в свободное состояние, и *ацетилхолин*, переходящий из связанного коллоидного состояния в растворимое. Гуморальный фактор регулируется корой головного мозга и выполняет роль рабочего механизма.

Массаж оказывает непосредственное механическое влияние, в результате которого усиливается циркуляция жидких сред организма (крови, лимфы и межтканевой жидкости). Ускорение тока жид-

ких сред организма исключительно важно для активизации обмена веществ в массируемой области и устранения застойных явлений в сосудистой системе и тканях.

В результате механического воздействия массажа удаляются отжившие клетки эпидермиса, что улучшает кожное дыхание, а также изменяется вязкость протоплазмы. Если нервно-рефлекторный и гуморальный механизмы воздействуют на организм в целом, то механический фактор массажа вызывает изменения местного порядка.

Классификация массажа. Массаж бывает *гигиенический, лечебный, косметический* и *спортивный*. Спортивный массаж в свою очередь подразделяется на *тренировочный, предварительный* и *восстановительный*. Массаж может быть общим и частным, ручным и аппаратным (вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой массаж).

Массаж проводится в просторном, светлом помещении с хорошей вентиляцией и температурой воздуха не ниже +18—+20°С. Кушетка, валик для ног, столик, простыни, холодная и горячая вода, аптечка с 1—2%-ным раствором хлорамина, ксероформная мазь, йодная настойка, борный вазелин, лейкопластырь, вата, марля, бинты и денатурированный спирт — неотъемлемые атрибуты этой процедуры.

Перед массажем рекомендуется принять теплый душ. Загрязненные участки тела, которые будут массировать, обтирают ватой, смоченной спиртом или эфиром. Массируемая поверхность обнажается, мышцы расслабляются. Для уменьшения трения между кожей массируемого и рукой массажиста применяют тальк. Он делает кожу гладкой, хорошо впитывает пот и жир и легко смывается. Части тела, покрытые волосами, массируют через тонкую простыню.

Массажист должен быть сильным и выносливым. Важное условие — знание анатомии человека, физиологического воздействия отдельных приемов, их чередование и дозирование при различных нагрузках. Массажист — своего рода психолог, умеющий вселить в массируемого уверенность в своих силах. Он обязан быть в чистом халате и соблюдать гигиенические правила, следить за чистотой рук, состоянием поверхностей кистей, тщательно стричь ногти во избежание нанесения травм массируемому. На руках и пальцах не должно быть предметов украшения. Если руки потливы, их обтирают слабым раствором формалина или одеколоном. Если на коже массируемого имеются подозрительные пятна или признаки кожных заболеваний, то массаж приостанавливают до выяснения у врача возможности дальнейшего его проведения.

Во время массажа разговаривать не рекомендуется, чтобы не снижать его эффективность. Массаж нельзя применять при: переутомлении и повреждении кожи, воспалительных процессах и кро-

вотечениях, кожных и инфекционных заболеваниях, атеросклерозе и воспалении вен, тромбозе, опухолях и психозе, беременности и менструации, почечно-каменной болезни. При жалобах и недомоганиях массаж прекращается немедленно.

К основным приемам спортивного массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание-потряхивание и движения (элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава).

В практике часто применяют *самомассаж*, положительная сторона которого — возможность применения в различных условиях. Его начинают с поглаживания частей тела. Время выбора и периодичность массажа зависят от характера вида спорта, индивидуальных особенностей занимающихся.

Знание медико-биологических основ очень важно для систематически занимающихся физической подготовкой и спортом, поскольку позволяет лучше следить за состоянием здоровья, учитывать индивидуальные физические особенности. А преподаватели кафедры активно помогают им в укреплении здоровья и закаливании организма.

Вопросы для самопроверки

1. Что необходимо знать занимающимся по физической подготовке об опорно-двигательном аппарате, суставах и мышцах тела человека?
2. Как нервная, кровеносная и дыхательная системы реагируют на занятия по физической подготовке курсантов и слушателей?
3. Как биомеханический анализ физических упражнений способствует их усвоению?
4. В чем состоят медико-биологические особенности физического обучения и воспитания курсантов-женщин?
5. Назовите факторы, способствующие поддержанию здорового образа и стиля жизни курсантов и слушателей?
6. Раскройте роль массажа в физическом совершенствовании курсантов и слушателей?

Финансовое и материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта

9.1. Профессионализация физической культуры и спорта

В высших учебных заведениях, а также в спортивных клубах имеет место как любительский, так и профессиональный спорт. Тем не менее основа спортивной работы — любительский спорт.

В современных условиях физическая подготовка и спорт нуждаются в финансовой поддержке. Спорт высших достижений сегодня стал профессиональным, а значит, зависит от тех, кто вкладывает в него деньги. Известно, что международный спорт, спорт высших достижений многих стран развивается по законам предпринимательской деятельности и является товаром.

В России складываются рыночные отношения, спортивный и физкультурно-оздоровительный бизнес активно встраивается в экономику. В этих условиях возрастает роль спортивного менеджмента, маркетинга и коммерческого права, рекламной деятельности, спонсорства, лицензирования, страхования.

В правоохранительных ведомствах профессиональный спорт — объективная реальность. Профессиональный спортсмен — это военнослужащий, который в течение дня выполняет специфические обязанности, чтобы, достигнув высокого уровня тренированности, завоевать на соревнованиях спортивные награды или призовое место. За свою работу он получает денежное или другое вознаграждение. Профессиональный спортсмен обязательно заключает контракт с руководством «Динамо», спортивных клубов и обязуется его неукоснительно выполнять.

Условия работы и доходы спортсменов — актуальная проблема в профессиональном спорте. При этом условия работы занимают ведущее место среди требований спортсменов к руководству клуба, а доходы спортсменов зависят от предполагаемых доходов от их выступления. Надо иметь в виду, что до 60% расходов клуба идет на то, чтобы максимально реализовать возможности, например, «купленного» спортсмена для той или иной команды.

По данным некоторых экспертов, спортсмен работает в день от двух до пяти часов, т.е. около 20 часов в неделю. Сюда входят время тренировок и спортивных выступлений. На отпуск отводится от 1,5 до 2 месяцев в год. Трудовой день предусматривает восстановление после полученных во время соревнований травм и отдых после болезни, переезды к местам соревнований в другие города. Однако необходимо учитывать, что в процессе тренировок и выступлений армейские спортсмены затрачивают огромные физические и психические усилия, чтобы показать наилучший результат. Во время переездов на соревнования в другие города у них часто возникает усталость или утомление, что может привести к травмам.

Профессиональный спорт — трудное дело; спортсмены могут получить тяжелые травмы, после которых нелегко вновь хорошо выступать на соревнованиях. Когда спортсмен утомлен, ему труднее избежать несчастного случая, т.е. возникает угроза его профессиональной карьере. Интенсивные тренировки и соревнования, несчастные случаи и травмы в ходе них не способствуют долголетию спортсмена.

Следует знать, что в командах по футболу, баскетболу, хоккею отдельные игроки могут профессионально расти, обучаясь в вузах и по завершении активной спортивной карьеры найти себя в какой-нибудь новой профессии. Возможно, что некоторым «звездам» знания, полученные в вузах, позволят в дальнейшем разумно вложить накопленные средства в спортивное предпринимательство, стать высококвалифицированными преподавателями или тренерами, направить свои усилия на физическое воспитание молодежи. В вузах МВД РФ созданы все условия для активных занятий физической подготовкой, олимпийскими и прикладными видами спорта.

Развитие массового спорта тесно связано с приобретением качественного спортивного товара и услуг. Оборудование, инвентарь и имущество не являются дефицитом. Наиболее перспективными направлениями развития спортивной индустрии в правоохранительных ведомствах России могут быть:

- накопление капитала за счет развития «Динамо», спортивных клубов, совершенствования деятельности имеющих спортивных комплексов;
- подготовка кадров в вузах, разбирающихся в проблемах рыночных отношений;
- массовый спорт, оздоровительная физическая культура среди членов семей сотрудников органов внутренних дел;
- разработка программ, предусматривающих вовлечение курсантов и слушателей в спорт высших достижений;
- создание отечественного спортивного инвентаря и оборудования и обеспечение ими коллективов;

- формирование структур информации и рекламного бизнеса;
- развитие широкой сети тотализаторов в футболе, хоккее, баскетболе, других игровых и технических видах спорта, что позволит получить определенный доход для укрепления спортивно-оздоровительной индустрии услуг.

В современном спорте без применения медикаментозных средств, медицинских препаратов человеческий организм не способен выдерживать интенсивные и продолжительные физические и психологические нагрузки. Поэтому необходимо создавать новые отделы научно-технических и медицинских центров для решения проблем повышения производительности труда спортсменов, развития и совершенствования физкультурно-оздоровительных услуг.

Наука и медицина призваны способствовать совершенствованию тренировочных и восстановительных методик в целях извлечения из человеческого организма максимальной соревновательной деятельности. Спортсмен показывает феноменальные результаты, чтобы привлечь на стадионы большое количество зрителей, а это в свою очередь обеспечивает получение прибыли.

Специалистам необходимо помнить: в правоохранительных ведомствах физическая подготовка и спорт в их прежнем понимании уже не существуют. Происходит переориентация на новые ценности, обусловленные рыночными отношениями. Коммерциализация спорта во многих странах мира развивается и совершенствуется уже не один десяток лет. Наши специалисты должны понимать, что спорт, физкультурно-оздоровительные услуги — потребительский товар.

Многие вузы правоохранительных ведомств России имеют большое количество спортивных сооружений и комплексов, свои туристские базы и дома отдыха. Специалисты в области спорта должны разрабатывать проекты, способствующие получению прибыли и развитию физической подготовки, спорта высших достижений, туризма и отдыха сотрудников органов внутренних дел.

Издания, телевидение и радио могут способствовать развитию физической подготовки, спорта и туризма, информируя общественность об экскурсиях и путешествиях, условиях отдыха, предоставляемых услугах в данной сфере. Однако надо признать, что туризм пока не стал доходной статьей. Причины тому:

- недостаток квалифицированных руководителей, рекламных агентов, инструкторов, гидов;
- отсутствие нормативно-правовых актов;
- проживание в домах отдыха, санаториях, профилакториях, гостиницах; сервис, организация питания, культурных программ, транспорт не отвечают требуемым стандартам;
- криминальная обстановка, сложившаяся в отдельных регионах.

Вуз правоохранительных ведомств обладают большими возможностями для туризма. Дело за предприимчивыми специалистами, способными создать развитую инфраструктуру туризма и сделать его прибыльным.

Массовый спорт, оздоровительная физическая культура, туризм, профессиональный спорт, физическая подготовка во многом подчиняются принципам свободного рынка, а также удовлетворению индивидуальных и общественных нужд граждан. Однако позиции коммерческого спорта пока еще слабы и довольно сильны традиционные идеалы и ценности физической культуры и спорта, которые складывались многие десятилетия. И тем не менее постепенно складывается новая модель духовно-нравственных, физкультурно-спортивных и коммерческих отношений в обществе и правоохранительных ведомствах.

9.2. Новые тенденции финансового обеспечения физической культуры и спорта

Конституция Российской Федерации в ст. 41 закрепила финансирование федеральных программ охраны и укрепления здоровья населения. Наряду с государственной развиваются муниципальная и частная системы здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека и систематическим занятиям физической культурой и спортом. В ст. 72 центральным ведомствам, а также субъектам Российской Федерации предоставляется право разрабатывать и реализовывать общие вопросы воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999) закрепляет механизмы внедрения в жизнь этих направлений.

Физическая культура и массовый спорт находятся в ведении государства и решают задачи по активному отдыху и оздоровлению населения. Ряд структур физического воспитания и спорта являются самостоятельными коммерческими организациями, выполняющими вспомогательную роль при строительстве спортивных сооружений.

Физическая подготовка и спорт находятся в ведении МВД РФ, которое обеспечивает педагогический процесс в вузах, подготовку специалистов, а также научных кадров. Физическая подготовка — обязательная учебная дисциплина. В вузах принимаются решения по развитию физической подготовки и спорта, строительству спортивных сооружений, проведению спортивных мероприятий, подготовке спортсменов в секциях и командах по видам спорта, характерным для конкретного региона.

Олимпийский комитет России (ОКР) — самостоятельная организация и имеет полномочия от Международного олимпийского комитета (МОК) в соответствии со ст. 24 Олимпийской хартии. Национальный олимпийский комитет (НОК) интегрирует составные части спортивного движения — спортивные федерации страны, готовящие спортсменов высших категорий для выступления на международных соревнованиях и Олимпийских играх. Функционируют федерации по неолимпийским и техническим видам спорта.

Руководство вуза определяет цели и ставит задачи по материально-техническому и финансовому обеспечению учебного процесса по физической подготовке. Если в вузе имеются хорошо подготовленные команды по видам спорта, необходимо заботиться об улучшении их профессионального мастерства, удовлетворять их социальные нужды, находить инвесторов, рекламировать выступления команд.

При организации и проведении физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, например с профессорско-преподавательским составом вуза, необходимо консолидировать кадровое, материально-техническое и научное обеспечение. В повышении квалификации преподавателей в этом важном деле могут оказать помощь курсы, семинары, конференции, изучение нового опыта.

Профессионально важными качествами начальника кафедры физической подготовки и спорта вуза являются:

- лидерство (умение влиять на коллег, повести за собой);
- способность к анализу и оценке обстановки, предвидение последствий принимаемых решений;
- умение строить межличностные отношения, разрешать конфликты с выгодой для обеих сторон;
- владение информацией;
- предприимчивость.

Принимая решения, начальник кафедры должен вселять в своих коллег уверенность в успехе. Ему надо постоянно быть в курсе всех событий, держать под контролем ситуацию; всегда сохранять выдержку и здравомыслие. Он не только сам должен быть увлечен своим делом, но и уметь увлекать других. Уверенность — признак мастерства и профессионализма. Ему не надо бояться новых решений и экспериментов, особенно это важно при строительстве спортивных сооружений, приобретении учебно-спортивного оборудования.

Надо помнить, что курсантов и слушателей привлекают чистота и красочность интерьера спортивного зала, бассейна или физкультурно-оздоровительного комплекса. Современные тренажеры, оригинальные программы, высокая квалификация и доброжелательность преподавателей способствуют эффективному проведению тренировок. Целесообразно создавать индивидуальные программы,

например упражнения в воде для курсантов и слушателей с избыточным весом, силовые упражнения на тренажерах, аэробика для курсантов-женщин.

Проведение физкультурно-спортивных мероприятий в вузах нуждается в дополнительном финансировании. Без этого невозможно качественно осуществлять учебные занятия, тренировки, успешно выступать на различных соревнованиях. Многие вузы располагают значительным количеством спортивных комплексов, сооружений, которые необходимо содержать, а обслуживающему персоналу — платить за их труд. Эти объективные факторы и обуславливают развитие предпринимательства в данной сфере деятельности.

Попытки увязать спорт и предпринимательство (спортивный маркетинг) получили свое развитие в России, поскольку необходимо содержать команды, спортивные залы, бассейны и оздоровительные центры, проводить соревнования, оказывать физкультурно-спортивные услуги.

Понятие «*спортивный маркетинг*» впервые было применено в середине 70-х годов прошлого столетия западными предпринимателями. Спорт стали использовать как дополнительное средство для реализации промышленных товаров. Спортивный маркетинг предполагает подготовку специалистов, проведение научно-исследовательских работ, вовлечение людей в занятия физической культурой и спортом, получение прибыли.

Многие виды спорта стали более динамичными, зрелищными. Этим и воспользовались предприниматели. Они изменили дизайн спортивной одежды, обуви, инвентаря, оборудования и спортивных сооружений, превратив все в товар. Подготовка спортсменов для достижения высоких результатов значительно подорожала, возросли требования к спортивным сооружениям. Новшества повлекли за собой развитие и совершенствование спортивного маркетинга.

Одно из ключевых направлений в спортивном маркетинге — *спонсорство*. Прибыль от спонсорских договоров и контрактов во многих случаях позволяет развивать в вузах физическую подготовку, отдельные виды спорта.

Спортивный спонсор — юридическое лицо, заключившее сделку и оплачивающее расходы на составленные согласно договору проект или спортивную деятельность команды, отдельного спортсмена. Договор заключается о деловом партнерстве, о предоставлении финансовых и других ресурсов на осуществление спортивных мероприятий.

Спортивное спонсорство — деловые взаимоотношения между теми, кто имеет ресурсы, и теми, кто их получил, произвел или организовал услуги. Спонсор, выделив определенную сумму денег на проведение спортивного мероприятия и получив разрешение рек-

ламирывать товар, косвенно уже возвращает свои затраты за счет того, что зрители (потенциальные потребители) могут приобрести товар фирмы. Обе стороны решают свои задачи: спонсор получает прибыль за произведенный товар; спортивная команда вуза приобретает возможность развивать свой вид спорта и продолжать функционировать.

Особым видом спонсорства является *меценатство* — благотворительное пожертвование материальных средств на однократное проведение спортивного мероприятия (а если имеется возможность, то и на постоянное). Спортивным командам вузов не следует отказываться от такой благотворительной деятельности предпринимателей.

На практике сложились следующие категории спонсорства:

- *финансовое* — прямые денежные вложения;
- *информационное* — поддержка со стороны средств массовой информации;
- *натуральное* — предоставление спонсором спортивной организации своих товаров и услуг взамен выплаты наличными.

Каждую из категорий спонсорства отличают свои особенности. Например, спонсору и объекту спонсорства лучше осуществлять натуральный обмен, что позволяет сократить различные расходы на организационные мероприятия. Представители средств массовой информации ведут поиск рекламы, которая им обойдется дешевле, а прибыль от этого будет больше. Физическая подготовка и спорт, будучи объектом спонсорской деятельности, также извлекают из нее пользу.

Одна из ключевых проблем в организации спортивного маркетинга — умение найти потенциального спонсора и предложить ему свой проект. Потенциальными спонсорами могут быть нефтяные, газовые, страховые компании, фирмы, выпускающие продукты питания, коммерческие банки, промышленные предприятия и предприниматели.

Со спонсором согласуются детали сотрудничества, что закрепляется в письменной форме. Документ подписывается обеими сторонами и оригиналы хранятся у каждой из сторон. Такой порядок снижает вероятность разногласий и конфликтов во время и после завершения мероприятия.

Лицензия выдается государственными или другими органами на использование изобретения, эмблемы, на ведение какого-либо вида деятельности. *Лицензирование* в физической подготовке и спорте — конкретное соглашение, по которому спортивная команда вуза предоставляет коммерческие права фирме на использование своей символики.

Между спортивной командой и производителем продукции заключается договор, согласно которому последний использует на

своих товарах символику, выплачивая продавцам определенный процент от стоимости товара.

Обычно спортивный лицензионный бизнес развивается в двух направлениях: лицензирование названия и символики команд для использования их на продукции компаний-производителей и лицензирование рекламно-коммерческой деятельности (на соревнованиях и других спортивных мероприятиях), которое обычно принимает форму корпоративного спонсорства. Наиболее перспективна розничная торговля лицензионными спортивными товарами (одежда, обувь, инвентарь).

Если достигнуто соглашения на приобретение лицензии, в договор вносят следующие пункты: срок действия договора; причины прекращения или продления срока действия договора; предоставление образцов продукции; страхование на соответствующую сумму; выплата аванса; сведения о лицензиате; данные о гонорарах (сроки выплаты, кому и каким образом будет производиться расчет); контроль за выполнением взятых сторонами обязательств; процент отчисления, получаемый от реализации товара за определенный промежуток времени и гарантии отчисления аванса.

Существует несколько видов *лицензионных договоров*:

- *обычный разрешительный* — позволяет нескольким (или одному) производителям выпускать и распространять одну и ту же категорию лицензионной продукции (лицензии могут быть местными, региональными, национальными и международными в зависимости от масштаба распространения продукции);
- *коллективный* — дает возможность сотрудничества двум или более организациям, выдающим лицензии и делящим впоследствии лицензионный гонорар между собой (коллективные лицензионные программы помогают спортивным командам вузов и производителям товаров проникнуть на новые рынки сбыта и увеличить свои лицензионные доходы);
- *рекламно-коммерческий* — используют в качестве альтернативы рекламе, когда спортивным командам вузов предоставляет право на использование символики в период проведения рекламной кампании в связи с предстоящими соревнованиями.

Основными документами *правового регулирования* деятельности спортивных команд вузов и организаций служат законы, а также положения, закрепленные в спортивных правовых актах лиг, ассоциаций, федераций и объединений (уставы, хартии и кодексы).

Во многих странах под влиянием объективных обстоятельств разрабатываются, принимаются и уточняются законодательные акты, влияющие на спортивный маркетинг. Система правовых отношений в физической подготовке и спорте — защитный механизм от гражданского и административного судопроизводства.

Проблема правового регулирования — использование спортивной символики (знаки, медали, почтовые марки, конверты и вымпелы), наименований и эмблем известных спортивных клубов, исключительного права на трансляцию отдельных видов спорта.

Правовое регулирование между спортивными организациями России находится в стадии развития. Разрабатываются и воплощаются в жизнь правовые аспекты спорта, которые опираются на юридические основы государства. В западных странах профессиональный спорт получил полное признание, и проблемы, связанные с ним, имеют свое правовое регулирование (разрешение конфликтов между спортсменом и администрацией клуба, спортивным менеджером и спонсором). Помимо стандартных положений в договорах отражаются и специфические требования, так как права на интеллектуальную собственность являются важнейшим компонентом программы по спортивному маркетингу. В договоре также отмечаются положения о наделении правом на торговые знаки, а также об авторском праве.

Различные формы коммерческих сделок в спорте могут подлежать прямому или косвенному налогообложению. Однако благотворительность может освободиться от налогов, когда это четко оговорено в законодательстве. Прежде чем составить спонсорский контракт, надо проконсультироваться со специалистами, чтобы избежать убытков и юридических санкций. Особое внимание следует уделять качеству рекламы, ее достоверности. Нечестная реклама рано или поздно приведет к нежелательным последствиям.

Разрешение споров сторон достигается на основе соглашений и законодательства, которое предусматривает обращение в суд или в арбитраж. Разногласия между лицами по контрактным делам — сфера компетенции гражданских судов. При рассмотрении гражданских дел судебная процедура начинается с представления соответствующего искового заявления — документа, устанавливающего, какой тип процедуры будет осуществляться, против кого и на какую сумму. В нем излагаются факты, послужившие основой для возбуждения дела, а также ссылки на защиту интересов лиц, подписавших иск. Исковые заявления посылаются ответчику, который составляет ответ в той же форме и с соблюдением тех же требований.

После принятия решения по суду оно приобретает силу законно вынесенного решения. Оплата услуг арбитров производится по договоренности сторон или используются те же критерии, что и по делам, рассматриваемым в суде.

Страхование — важный элемент договора, хотя и требует определенных расходов. Спортивный менеджер вуза заключает договор со страховой компанией, которая берет на себя обязательство выплатить определенную сумму в случае неприятностей.

Функционируют различные правовые акты, регламентирующие взаимоотношения страховщика и того, кто страхуется, так как в процессе проведения соревнований возникают незапланированные факторы риска. Страховщик платит взнос за спортивные соревнования, отдельных спортсменов, тренеров, арбитров, рекламные агентства, представителей средств массовой информации. Спортивные менеджеры страхуют себя от непредсказуемых обстоятельств. Надо учитывать, что соревнования связаны с арендой спортивных сооружений, выплатой зарплаты обслуживающему персоналу, что чревато максимальными рисками и возможными финансовыми издержками.

9.3. Материальное обеспечение физической подготовки и спорта в вузе

Материальное обеспечение физической подготовки и спорта — деятельность по созданию, поддержанию и развитию учебно-спортивной базы. Она осуществляется в соответствии с потребностями процесса физического совершенствования курсантов и слушателей и зависит от материальных, трудовых и финансовых ресурсов. Материальное обеспечение физической подготовки и спорта осуществляют начальник вуза, руководители соответствующих служб и начальник кафедры физической подготовки и спорта.

Для обучения и воспитания курсантов и слушателей создается и совершенствуется учебно-спортивная база. Все это предусматривает: строительство и оборудование новых спортивных сооружений и площадок; выбор, подготовку и оформление участков, маршрутов и дистанций для проведения учебных занятий по военной гимнастике и атлетической подготовке, ускоренному передвижению, преодолению препятствий, рукопашному бою, лыжной подготовке, спортивных и подвижных игр, тренировок и соревнований; обеспечение спортивным инвентарем, имуществом, специальной техникой и аппаратурой; содержание и ремонт спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, имущества и аппаратуры; изготовление спортивных снарядов и другого учебного имущества, а также книг и бланков учета; приобретение учебной литературы, призов (кубков), спортивных нагрудных знаков и бланков документов к ним; оформление наглядной информации.

Строительство и оборудование спортивных сооружений и мест для проведения занятий по физической подготовке и спорту осуществляются на основе общепринятых требований и опыта, сложившегося в вузе. Для качественного проведения занятий с курсантами и слушателями и проведения соревнований в вузе должны быть:

спортивный зал, стадион (футбольное поле, круговая дорожка и секторы для прыжков и метаний), места для проведения приемов рукопашного боя, полоса препятствий, метания гранат, плавательный бассейн, гимнастическая площадка, площадки для игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, лыжная станция или лыжехранилище, стрелковый тир, кладовая для хранения спортивного инвентаря, методический класс по физической подготовке и спорту. Количество спортивных сооружений определяется в зависимости от их пропускной способности, численности занимающихся.

Выбор, подготовка и оформление участков, маршрутов и дистанций для проведения учебных занятий и соревнований по видам спорта осуществляются преподавателями кафедры физического воспитания при содействии служб вуза. Опыт показывает, что для этого на территории вуза или вблизи от него можно подготовить участки для выполнения утренней физической зарядки, разметить и обозначить маршруты ходьбы, бега на 100 м (челночного бега 4×20 м), дистанции для бега на 3 км, лыжной гонки на 5 и 10 км, площадок для проведения приемов рукопашного боя, метания гранат, многопрелетных гимнастических конструкций, тренажеров, лопингов.

Участки и дистанции должны быть тщательно промерены, обозначены и подготовлены таким образом, чтобы они могли постоянно и многократно использоваться без дополнительных затрат времени и средств.

Обеспечение спортивным инвентарем, имуществом, специальной техникой и аппаратурой производится в соответствии с установленными нормами снабжения вузов в зависимости от численности обучаемых.

Получение, распределение, выдача, эксплуатация, хранение, ремонт и списание спортивного инвентаря и имущества производится в соответствии с установленными требованиями на основании документов (нарядов, накладных, приемосдаточных ведомостей). Инвентарь и имущество приходятся по книгам и карточкам учета.

Персонал ведет работу по уходу за спортивным имуществом и выдает его во временное пользование для проведения учебных занятий и тренировок сборных команд. Выдача имущества учитывается в книге по установленной форме с указанием даты выдачи, наименования, количества и категории имущества, фамилии получающего и его подписи.

Содержание и ремонт спортивных сооружений, оборудования, инвентаря, имущества и аппаратуры обеспечиваются соответствующими службами вуза, а при необходимости — платными услугами государственных или коммерческих предприятий.

Спортивные сооружения и места для занятий физической культурой и спортом вуза с целью их правильной эксплуатации, содер-

жания и своевременного ремонта могут закрепляться за подразделениями распоряжением начальника (его заместителя) вуза.

Для каждого наименования спортивного инвентаря и имущества устанавливается определенный срок эксплуатации.

Важное условие предохранения спортивного инвентаря и имущества от преждевременного износа — правильное хранение, своевременный и качественный ремонт, стирка, чистка.

Выбраковка и списание с учета имущества, выслужившего установленные сроки эксплуатации и пришедшего в негодность, проводятся специальной комиссией в соответствующие сроки.

Преждевременно пришедшие в негодность спортивный инвентарь и имущество списываются на основании инспекторского свидетельства, которое выдается, когда материальные ценности утрачены по причинам стихийных бедствий, пожара, катастрофы, в других исключительных случаях.

Спортивный инвентарь — собственность вуза. Поэтому у курсантов и слушателей надо воспитывать бережливость, проводить разъяснительную работу по правильному использованию этого инвентаря, пресекать порчи имущества, вести борьбу с утратами и недостатками.

Если имеются возможности, в вузе изготавливаются, например, бланки и книги учета, спортивные тренажеры и многопролетные гимнастические снаряды, различные указатели, нарукавные судейские повязки и др.

Приобретение учебной литературы, призов (кубков), спортивных нагрудных знаков и документов к ним, как правило, осуществляет начальник кафедры физической подготовки и спорта за счет выделенных денежных средств. Разрешается приобретать правила соревнований, плакаты, методические пособия и другую учебную литературу по физической культуре и спорту, спортивные нагрудные знаки.

Оформление наглядной информации по физической подготовке и спорту осуществляют преподаватели. Целесообразно к этому привлечь курсантов и слушателей, спортивный актив (общественность). Материалы для наглядной информации в спортивном зале или городке, на стадионе и других местах вуза приобретаются за счет денежных средств, выделяемых на физическую подготовку и спорт.

9.4. Финансирование физической подготовки и спорта в вузе

Физическая культура как одна из учебных дисциплин финансируется в установленном порядке. Ассигнования на физическую под-

готовку и спорт разнообразны и предусматриваются соответствующими статьями и видами расходов. При этом основная статья финансирования физической подготовки и спорта в вузах предусматривает следующие виды расходов:

- содержание и ремонт гимнастических городков и площадок, футбольных и хоккейных полей, теннисных кортов, легкоатлетических беговых дорожек и секторов;
- содержание стадионов, стрелковых тиров, гимнастических и спортивных залов, манежей, плавательных бассейнов, полос препятствий, мест для проведения приемов рукопашного боя, лыжных и водных станций и баз, трамплинов, эллингов, причалов;
- приобретение материалов, приборов для электрификации, механизации, сигнализации спортивных тиров, залов;
- приобретение и монтаж вентиляционных установок в спортивных залах и тирах;
- приобретение механизмов для разметки спортивных площадок и полей, шлангов для их полива, газонокосилок и катков;
- содержание и ремонт спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения (горного, альпинистского, для подводного спорта), спортивной одежды и обуви;
- стирка, покраска и химическая чистка спортивной одежды.

Приобретение учебной литературы и учебного имущества предполагает расходы на:

- литературу, плакаты, наглядные пособия и правила соревнований;
- спортивные мишени, книги учета и бланки;
- значки спортивных разрядов, судей по спорту и классификационных билетов к ним;
- часы-хронометры, секундомеры-хронометры и высотомеры для обеспечения спортивных мероприятий.

Проведение спортивных соревнований и тренировок предусматривает следующие затраты на:

- аренду спортивной базы и оборудование дистанций;
- оформление мест соревнований;
- печатание и размножение положений, программ, афиш, билетов, протоколов и бланков судейской документации, методических писем по подготовке к соревнованиям, таблиц и отчетов о результатах соревнований;
- приобретение канцелярских, чертежных и учебных принадлежностей, магнитофонных лент и видеокассет;
- приобретение и изготовление коллективных призов (при наличии ассигнований на эти цели), вымпелов, спортивных грамот, дипломов и паспортов к призам, гравировку и ремонт призов;

- почасовое вознаграждение тренерам и аккомпаниаторам, рабочим по подготовке мест соревнований, массажистам;
- оплату помещений и бытового обслуживания участников восхождений в альпинистских лагерях и базах.

Сооружение мест для проведения физкультурно-спортивных мероприятий может осуществляться за счет ресурсов вуза по утверждаемым в установленном порядке типовым проектам в соответствии с планами и ассигнованиями, выделяемыми на эти цели.

Строительство, реконструкция, расширение и капитальный ремонт зданий, спортивных сооружений (бассейнов, открытых плавательных бассейнов с подогревом воды, манежей, гимнастических, спортивных залов, лыжных и водных станций или баз и трамплинов, закрытых спортивных тиров, трибун для зрителей и подтрибунных помещений и ограждений стадионов) могут осуществляться за счет спонсорской поддержки и благотворительности.

Денежные средства на физическую подготовку и спорт планируются на каждый календарный год. Для этого начальник кафедры физической подготовки и спорта вуза разрабатывает расчет потребности в денежных средствах на будущий год. Исходными данными для разработки расчета потребности в денежных средствах являются: действующие нормы материального обеспечения физической подготовки и спорта; данные о наличии и состоянии учебно-материальной базы; количество обучаемых в вузе.

Методика определения потребности в денежных средствах зависит от наименования и характера предстоящих расходов. Суммы затрат на приобретение материалов, инструментов и оборудования спортивных сооружений рассчитываются на основе средних данных за предыдущие годы. Расчет потребности в денежных средствах на физическую подготовку и спорт с объяснительной запиской к нему представляется руководству вуза.

Получение денежных средств и их расходование производятся подотчетным лицом, назначенным приказом начальника вуза. Денежные операции за материальные ценности, приобретаемые вузом, как правило, осуществляются безналичным перечислением, разовые закупки — за наличные деньги.

Начальник кафедры физической подготовки и спорта обязан: знать требования руководящих документов по материальному обеспечению, финансированию физической подготовки и спорта вуза; совершенствовать учебно-материальную базу и своевременно обеспечивать спортивным имуществом учебный процесс.

Большую роль в современных условиях играют спортивный маркетинг, менеджмент и правовые отношения между спонсорами и руководством вуза для обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием учебного процесса, для тренировок и соревнований.

Вопросы для самопроверки

1. Какую роль играют спортивный менеджмент, маркетинг, спонсорство и лицензирование в развитии материально-технической базы вуза?
2. Перечислите принципы материального обеспечения физической подготовки и спорта в вузе.
3. Какие основные виды финансирования физической подготовки и спорта используются в вузах?
4. Раскройте особенности профессионализации физической подготовки и спорта в правоохранительных ведомствах России.

Раздел II

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СЛУШАТЕЛЕЙ И КУРСАНТОВ

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовая работа — основа формирования профессиональных умений и навыков у слушателей и курсантов

Основы практического обучения физической подготовке курсантов и слушателей

10.1. Требования к организации учебных занятий по физической подготовке

Обучение и воспитание — две стороны педагогического процесса. Обучение — последовательная передача преподавателем и усвоение курсантами и слушателями знаний, навыков и умений в целях развития и совершенствования их физических способностей. Воспитание — целеустремленное и систематическое воздействие преподавателя на психику обучаемых для привития им боевых, морально-боевых и психологических качеств. Обучение и воспитание — это двуединый процесс.

Теоретические и практические учебные занятия составляют основу физической подготовки курсантов и слушателей. Они включаются в учебное расписание на весь период обучения. При составлении учебного расписания занятия планируются равномерно в течение недели.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях) в логической последовательности.

Практический раздел состоит из двух подразделов: учебно-методического и учебно-тренировочного. В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, способствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением курсантами и слушателями соответствующих контрольных заданий, характеризующих степень усвоения ими учебного материала.

Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся при необходимости и предусмотрены расписанием кафедры для курсантов и слушателей, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания по интересующим их вопросам физической подготовки и спорта и выработать конкретные практические навыки.

ки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую проверку степени усвоения программного материала.

В конце каждого семестра курсанты и слушатели, выполнившие учебную программу, сдают зачет или экзамен по соответствующим разделам физической подготовки. В экзаменационные билеты включаются:

- вопросы из области теоретических и методических знаний;
- практическое выполнение физических упражнений.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяются учебным отделом совместно с кафедрой на учебный год и доводятся до сведения курсантов и слушателей не позднее чем за один месяц до начала экзаменационной сессии.

Практические зачеты сдаются в учебное время. К ним допускаются курсанты и слушатели, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Зачеты и экзамены принимают преподаватели в постоянно закрепленных за ними учебных группах. Отметка о зачете или экзамене вносится в ведомость и зачетную книжку.

Обучаемые, освобожденные от практических занятий по физической подготовке по уважительным причинам на длительный срок, могут выполнять письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Курсанты и слушатели, выполнившие требования учебного плана и учебной программы, допускаются к итоговым (выпускным) экзаменам по физической подготовке.

10.2. Принципы и методы обучения физической подготовке курсантов и слушателей

Обучение в области физической подготовки осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: сознательности, активности, наглядности, систематичности, постепенности и доступности, прочности овладения знаниями.

Принцип сознательности предполагает сознательное отношение обучаемых к овладению комплексом программных упражнений. Реализации данного принципа способствуют:

- разъяснение преподавателями значения физической подготовки для повышения уровня учебы курсантов и слушателей, их физического состояния;
- знание целей, задач, программы обучения, конкретных требований, необходимых для выполнения каждого упражнения;

- уяснение техники выполнения упражнений, их влияния на организм;
- анализ и обобщение своего опыта, полученного на занятиях по физической подготовке.

Принцип активности обеспечивает целеустремленное участие каждого курсанта и слушателя в учебном процессе. Осуществляется при наличии:

- четкой организации процесса обучения, живого и интересного проведения занятий, повышенной мотивации обучаемых к выполнению упражнений;
- состязательности, которая придает обучению эмоциональную окраску, мобилизует на проявление значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает стремление к максимальному напряжению сил при выполнении упражнений. В начальном периоде обучения этот метод применять нецелесообразно, так как при слабой подготовленности курсантов и слушателей могут возникнуть ошибки, которые затем будет сложно исправить. Его заменят оценка и поощрение, стимулирующие активность и уверенность в своих силах. Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех, следовательно, увеличивает заинтересованность в учебе.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателями изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образным объяснением. Кроме того, необходимо умело использовать наглядные пособия, учебные видеофильмы, плакаты, схемы, макеты. Это позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений.

Принцип систематичности нацелен на последовательное и регулярное прохождение материала от простого к сложному с закреплением и развитием достигнутых результатов. *Систематичность* при разучивании упражнений достигается методически правильным распределением материала в процессе обучения, *регулярность* — использованием всех форм физической подготовки и многократным повторением упражнений. Перерывы между учебными занятиями и тренировками не должны превышать 2—3 дней, иначе они не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности курсантов и слушателей.

Принцип постепенности и доступности обеспечивает постепенное усложнение упражнений, позволяющее каждому обучаемому выполнить их, последовательно переходя от легких упражнений к более сложным. Сначала разучивают их по элементам или частям в простой обстановке, затем совершенствуют в более сложных условиях. Постепенное повышение физической нагрузки в ходе обучения производится в соответствии с уровнем физического состояния обучаемых. В противном случае возможны травмы. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности знаний означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Прочность знаний и навыков достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

Методы обучения физическим упражнениям есть не что иное, как пути и способы, при помощи которых преподаватель передает курсантам и слушателям знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества. В педагогической практике различают словесные, наглядные и практические методы, которые применяются как комплексно, так и дифференцированно. Выбор того или иного метода зависит от содержания учебного материала, задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на обучаемых и включают *беседу, рассказ, объяснение, описание, разбор, задание, команды, замечание, указание, подсчет и оценку*.

Наглядные методы обучения — это *показ, демонстрация* видеofilмов, фотографий, плакатов, рисунков и схем, которые создают у курсантов и слушателей образные представления об изучаемых упражнениях, а также *звуковая и световая информация*.

Показ упражнений должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздействует на психику обучаемых, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Показ важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется «зеркальный» способ показа. Одна из форм использования этого метода обучения — *показные занятия*.

Практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств у курсантов и слушателей. Это, как правило, разучивание в целом и по частям, повторение упражнений, иногда многократное, с постепенным усложнением условий и повышением физической нагрузки.

В обучении важны и **методические приемы**: опробование, выполнение упражнений по командам руководителя, самостоятельное выполнение упражнений, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования и подготовительные упражнения, оценка и поощрение. Все это нацелено на достижение высокой эффективности каждого учебного занятия.

10.3. Последовательность обучения физическим упражнениям, плотность учебных занятий и величина нагрузки

Обучение упражнениям осуществляется в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование, предупреждение и исправление ошибок.

Ознакомление с упражнениями начинается с показа, демонстрации и объяснения, для чего следует:

- назвать упражнение;
- образцово показать его целиком;
- разъяснить влияние данного упражнения на организм и указать, когда оно применяется;
- показать упражнение по частям с объяснением техники выполнения;
- дать возможность занимающимся опробовать его.

Упражнение необходимо показывать до тех пор, пока у обучаемых не создастся о нем правильное представление. Демонстрировать новые упражнения надо самому преподавателю, иногда с этой целью можно привлекать хорошо подготовленных курсантов или слушателей. Сложный прием показывают целиком, а затем по частям с одновременным объяснением техники выполнения. Для более легкого восприятия применяют замедленный темп выполнения, укороченные дистанции, уменьшенную высоту преодоления планки в прыжках.

Разучивание упражнения проводится в целях формирования у обучаемых новых двигательных навыков. Здесь главное — добиваться правильного самостоятельного выполнения упражнения. Разучивание упражнений осуществляется в целом, по частям (по разделениям) и с помощью подготовительных упражнений. Эффективность разучивания зависит от трудности упражнений, подготовленности обучаемых, педагогического мастерства преподавателя и т.д. Все способы разучивания упражнений применяют в совокупности.

Совершенствование (тренировка) в выполнении упражнения — основной и заключительный этап обучения. Оно начинается тогда, когда тот или иной прием разучен и его закрепляют многократным и систематическим повторением с постепенным повышением физической нагрузки и различными усложнениями. Преподаватель контролирует нагрузку и учитывает уровень подготовленности занимающихся, чтобы выполнение упражнений не привело к переутомлению.

Тренировку можно организовать в виде соревнования, что способствует мобилизации сил, повышению эмоциональности занятий,

получению более высоких результатов. Необходимо создавать условия для проявления инициативы обучаемыми.

Предупреждение и исправление ошибок — важный элемент обучения. Ошибки, как правило, возникают при несовершенной методике, низком уровне развития физических качеств обучаемых, слабой материально-технической базе. Для их предупреждения преподавателю необходимо:

- показать и объяснить четко и правильно упражнение;
- использовать подготовительные упражнения;
- оказывать постоянную помощь и страховку;
- дозировать физическую нагрузку в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- готовить тщательно места для учебных занятий и тренировок.

Помощь нужна тогда, когда обучаемый не может самостоятельно выполнить упражнение. Задача преподавателя — облегчить освоение упражнений и предотвратить травматизм.

Страховка обязательна на всех этапах обучения. Преподаватель, хорошо зная технику выполнения упражнений, обязан быть готовым в любое время помочь слушателю или курсанту, чтобы не допустить срывов или падений со снарядов. Для этих целей используются специальные приспособления. Одновременно руководитель занятий развивает у обучаемых навыки *самостраховки*.

Плотность занятия и нагрузки определяют эффективность овладения слушателями и курсантами физическими упражнениями. Под **плотностью** понимается отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятий. Например, на занятии продолжительностью 50 мин на выполнение упражнений затрачено 30 мин. Плотность такого занятия будет равна $30 : 50 \cdot 100 = 60\%$. Это «*моторная*» плотность, т.е. время затрачено только на выполнение упражнения. Однако в процессе обучения время затрачивается на показ упражнения, объяснение, перестроения и переходы от одного спортивного снаряда к другому. Поэтому *общая* плотность занятий всегда меньше, чем «*моторная*».

Оптимальная плотность занятия соответствует уровню подготовленности обучаемых. Большая плотность приходится на период совершенствования упражнений. Однако необходимо помнить, что даже хорошо подготовленные лица нуждаются в отдыхе между выполнением упражнений для восстановления сил. Для этого используется время на объяснение, показ и исправление ошибок. Постепенное повышение плотности занятия достигается:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением времени на переходы к снарядам и другие передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;

- выполнением упражнений всеми обучаемыми (потокком), целесообразным использованием инвентаря и оборудования, сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений.

Под **физической нагрузкой** понимается определенная величина воздействия упражнений на функциональное состояние организма. Она характеризуется объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки — общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучаемым. Объем бывает *большой, средний и малый*.

Интенсивность нагрузки — отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу выполняемых за определенный период времени упражнений, т.е. к объему. Интенсивность может быть *малой, средней, большой и максимальной*.

Преподаватель регулирует нагрузки в соответствии с уровнем подготовленности обучаемых, чтобы они были посильными. Необходимо применять постепенное повышение нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучаемых. Существует несколько способов повышения нагрузок: непрерывный, ступенчатый и волнообразный.

Непрерывный способ заключается в том, что, начиная с небольшой нагрузки, с каждым последующим учебным занятием она непрерывно и постепенно увеличивается. Он применяется при небольших сроках обучения и однородном составе обучаемых.

Ступенчатый способ повышения нагрузки состоит в том, что на протяжении нескольких занятий нагрузка сохраняется, а затем увеличивается. Он осуществляется в группах с различным уровнем подготовленности обучаемых.

Волнообразный способ повышения нагрузки состоит в периодических колебаниях ее величины. Сначала нагрузка медленно увеличивается от занятия к занятию, затем, достигнув определенного уровня, начинает снижаться, что позволяет восстановить силы и лучше овладеть техникой выполнения упражнений. Затем все это повторяется, но на другом уровне.

Применять повышенные нагрузки можно только при хорошей физической подготовленности занимающихся. Такие нагрузки имеют место на завершающем этапе тренировок, когда необходимо показать высокий результат или победить в соревнованиях. В этих случаях обязателен врачебно-педагогический контроль.

10.4. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств у курсантов и слушателей

Во время проведения учебных занятий происходит формирование и совершенствование у курсантов и слушателей двигательных навыков, боевых, физических и специальных качеств.

Под *двигательным навыком* понимается произвольное действие, доведенное в процессе обучения до автоматизма (по типу условного рефлекса). При многократном повторении движений в головном мозге формируются прочные условно-рефлекторные связи — *динамический стереотип*. Движения автоматизируются и становятся координированными, выполняются легко и уверенно, потому что находятся под контролем ЦНС.

При формировании и совершенствовании двигательного навыка соблюдается определенная последовательность, происходит объединение отдельных элементов и движений в целостное действие, устранение излишних движений, ослабление роли зрительного контроля за движениями и повышение роли двигательного анализатора. Способность ощущать выполнение упражнений через вестибулярный аппарат, двигательный и другие анализаторы позволяет обучаемым определять свои ошибки, видеть и чувствовать то, что не замечают другие, в совершенстве не владеющие данным навыком.

Двигательный навык формируется в течение определенного периода времени. У одних это происходит быстро, у других — медленнее. Временные задержки свидетельствуют о неодинаковом уровне развития, физической подготовленности; об утомлении; неправильной методике обучения; плохой организации занятий. Навык считается выработанным, если обучаемый овладел техникой выполнения действий в целом. Однако этот навык может быть утрачен, если его систематически не совершенствовать.

Основные *физические качества* — сила, быстрота, выносливость, ловкость. Развитие и совершенствование этих качеств на занятиях по физической подготовке имеют некоторые особенности, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их выработки. Ведущая роль в развитии физических качеств принадлежит системе условно-рефлекторных связей, а также биохимическим, морфологическим изменениям, происходящим под влиянием тренировок в мышцах, внутренних органах и крови.

Систематичность обучения, постепенность повышения нагрузок, рациональное чередование тренировок и отдыха обеспечивают прочность физических качеств, для выработки которых используются: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный и соревновательный методы. Каждый из них применяется на определенном этапе обучения. Для развития и совершенствования конкретного физического качества используются специфические методы.

Сила как способность человека выполнять работу связана с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Сила характеризуется степенью напряжения, которое развивают мышцы при сокращении, и проявляется в статиче-

ских усилиях и динамических движениях силового и скоростно-силового характера. Для развития силы применяются методы «*больших и максимальных усилий*» и «*до отказа*». Силу можно развивать с помощью специально подобранных упражнений с короткими интервалами отдыха между работой. Силовая нагрузка должна быть средней или большой (до 60% от максимальной).

Изометрический метод развития силы заключается в повторных проявлениях максимальных усилий при статических напряжениях. В сочетании с другими методами он способствует увеличению мышечной силы, но предъявляет значительные требования к нервной системе.

Большое значение для развития силы имеют величина применяемого отягощения, скорость выполнения упражнений, количество повторений и длительность перерывов между занятиями. Развивают и совершенствуют силу упражнения с отягощениями (грузом), поднятием тяжестей и упражнения по преодолению собственного веса и сопротивления. Так, сила мышц ног возрастает при ходьбе, беге, прыжках, беге на лыжах и коньках. Сила мышц рук и туловища хорошо развивается на занятиях по гимнастике, на тренажерах.

Быстрота — способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений. Быстрота проявляется при выполнении циклических и ациклических движений в минимальный отрезок времени. Как правило, она характеризуется несколькими показателями одновременно.

Хорошо развивают быстроту бег на короткие дистанции и спортивные игры. Основные методы выполнения упражнений в целях достижения быстроты — повторные выполнения упражнений с предельной скоростью, с соблюдением оптимального времени для перерыва на отдых. В ходе занятий необходимо развивать у слушателей и курсантов «*чувство быстроты*». На это направлены задания по преодолению определенных расстояний в минимальные сроки.

Для выработки быстроты можно использовать различные грузы (отягощения) и выполнение упражнений в темпе и в ограниченное время. Систематические скоростные упражнения улучшают взаимодействие между нервными центрами, что проявляется в быстром чередовании процессов возбуждения и торможения. Это способствует улучшению работы сердца, других внутренних органов, биомеханических процессов в мышцах в условиях недостатка кислорода.

Выносливость — способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность длительное время выполнять разнообразную динамическую работу (например, продолжи-

тельная ходьба, бег на длинные дистанции, плавание и передвижение на лыжах).

Специальная выносливость — способность переносить длительные нагрузки, связанные, например, с бегом на короткие дистанции, многократным подниманием или переносом различных тяжестей, продолжительным сохранением неподвижного (статического) положения тела или долговременным удержанием груза. Развитие выносливости осуществляется всеми известными методами тренировки с определением необходимого времени на восстановление работоспособности.

Ловкость — способность человека выполнять целесообразные движения в сложных или внезапно меняющихся условиях. Ловкость — наиболее сложное физическое качество, которое требует координации и точности движений, быстрой реакции, умения мгновенно переключиться с одного вида деятельности на другой. Она обуславливается наличием выработанного в процессе продолжительной тренировки многообразия форм движений, развитых физических качеств и высокой пластичности нервных процессов.

Развитие и совершенствование ловкости обеспечивается постепенным усложнением применяемых упражнений и выполнением их в непривычных, постоянно изменяющихся условиях в сочетании с другими действиями. Этому способствуют гимнастика, спортивные игры, рукопашный бой, прыжки в высоту и другие виды спорта.

Специальные качества вырабатываются в процессе выполнения различных упражнений, воздействующих на организм и обеспечивающих его устойчивость к определенным неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности.

Физическое совершенствование — процесс улучшения физического состояния курсантов и слушателей, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в ходе систематического выполнения упражнений и воздействия соответствующих благоприятных условий. В большой степени он зависит от деловых качеств педагога, от его знаний и опыта, добросовестного отношения к выполнению своих обязанностей, умения методически грамотно проводить учебные занятия и тренировки по видам спорта, подводить итоги соревнований.

10.5. Содержание и организация учебных занятий по физической подготовке

Учебные занятия по физической подготовке в вузе различаются по своему содержанию и направленности и подразделяются на тео-

ретические, практические, самоподготовку под руководством преподавателя и самостоятельную работу.

К *теоретическому разделу* относятся лекции, на которых отражаются такие вопросы, как: значение физической подготовки для укрепления боеспособности личного состава, для развития и совершенствования боевых, физических, морально-волевых и психологических качеств обучаемых; особенности системы физкультурно-спортивного движения в стране и Вооруженных Силах России; организация и проведение учебных занятий в вузе и др.

Практический раздел охватывает прикладную гимнастику и атлетическую подготовку, легкую атлетику и ускоренное передвижение, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы и рукопашные схватки, лыжную подготовку, прикладное плавание и переправу вплавь, спортивные и подвижные игры, огневую подготовку, а также проведение занятий комплексно.

Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка включают упражнения на спортивных снарядах, вольные и другие упражнения, развивающие у курсантов и слушателей ловкость, координацию движений и пространственную ориентировку, силу, силовую выносливость и устойчивость к повышенным нагрузкам.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение представляют собой бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссы, челночный бег и прыжки в длину. Основная направленность занятий — развитие у курсантов и слушателей быстроты, общей и скоростной выносливости.

Преодоление препятствий предполагает общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий. Его цель — сформировать и усовершенствовать навыки преодоления препятствий, метания гранат на точность, выполнения специальных приемов и действий. Комплексная тренировка периодически проводится в индивидуальных средствах защиты.

Боевые приемы борьбы и рукопашные схватками содержат общий комплекс приемов и действий с оружием и без оружия, направленных на формирование навыков выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения и на выработку уверенности в своих силах.

Лыжная подготовка предусматривает разучивание и совершенствование лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, других приемов и действий, а также подготовку к скоростному передвижению на лыжах. Основные задачи, решаемые в процессе занятий, — формирование и совершенствование у курсантов и слушателей навыков передвижения на лыжах и развитие выносливости.

Прикладное плавание и переправы вплавь предусматривают разучивание и совершенствование способов брасс, отработку поворотов,

стартов и привитие навыков оказания помощи товарищу на воде, преодоление водных преград. Цель этого вида занятий — научить держаться на воде и плавать тех, кто этого не умеет.

Спортивные и подвижные игры — это баскетбол, волейбол, настольный теннис и др. Они вырабатывают у курсантов и слушателей ловкость, быстроту реакций и действий, скоростную выносливость.

Огневая подготовка предусматривает обучение курсантов и слушателей стрельбе из штатного оружия, организацию и проведение соревнований по стрельбе, умение хранить и сберегать боеприпасы и оружие.

Комплексные занятия охватывают разнообразные комбинации основных положений из гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных игр (подвижных игр и эстафет). Основная их задача — интенсификация тренировок, повышение интереса к выполнению физических упражнений и эмоциональности.

Самостоятельная подготовка проводится в 7—8-е часы учебных занятий под руководством преподавателя и нацелена на совершенствование изученных приемов и действий, подготовку к следующим занятиям, устранение недостатков, выявленных ранее.

Самостоятельная работа проводится во внеучебное время для разучивания сложных упражнений, исправления выявленных ошибок и закрепления полученных навыков.

Занятия по физической подготовке проводятся в составе учебной группы два раза в неделю согласно расписанию в целях обеспечения положительных изменений в организме обучаемых и направлены на совершенствование их двигательных способностей. Продолжительность занятий по всем разделам физической подготовки — два академических часа.

Планирование учебных занятий осуществляется с учетом следующих требований:

- концентрированного прохождения учебной программы по разделам физической подготовки;
- равномерного распределения учебных занятий на протяжении недели.

Под концентрированным прохождением учебной программы понимается систематическое выполнение физических упражнений без больших перерывов между занятиями. Обеспечить это в течение учебного года по всем разделам невозможно. Вот почему на определенных этапах обучения на овладение учебным материалом, например, по гимнастике и атлетической подготовке, а также ускоренному передвижению и легкой атлетике отводится больше времени. Такая концентрация занятий создает благоприятные возможности для прочного освоения физических навыков, т.е. на каждом отдельном этапе обучения на один или несколько разделов физиче-

ской подготовки отводится больше часов, что обеспечивает концентрированное прохождение программного материала. В этот период учебные занятия по другим разделам не планируются.

Если осуществляется аренда плавательного бассейна, то возникает необходимость планировать занятия в зависимости от срока аренды.

От методического мастерства преподавателей во многом зависит уровень физической подготовленности курсантов и слушателей; с ними регулярно проводятся методические и показательные занятия для выработки единых подходов к проведению занятий по всем разделам физической подготовки.

Учебные занятия проводятся с применением специального инвентаря и имущества на специально оборудованных местах: в спортивном зале, помещениях для тренажеров, бассейне, местах для проведения занятий по лыжной подготовке, на стадионе, полосе препятствий, площадках для рукопашного боя.

За качеством учебных занятий осуществляется систематический контроль со стороны учебного отдела, руководства кафедры физической подготовки и спорта и других лиц. Проверяются: наличие плана-конспекта у преподавателя; правильность объяснения содержания занятий, подачи команд и распоряжений, показа упражнений, применения методов обучения и способов разучивания упражнений; оказание страховки и помощи; материальная обеспеченность занятий.

10.6. Методика проведения учебных занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями

Успех физической подготовки определяется творческим подходом к занятиям преподавательского состава кафедры, правильным применением принципов и методов обучения и воспитания, структурой занятий, их плотностью и распределением нагрузки, умением пробудить интерес у курсантов и слушателей, высокой организованностью, состоянием материально-технической базы.

Учебное занятие по каждому разделу физической подготовки состоит из трех частей, которые органически связаны между собой: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает организационные вопросы, упражнения на общее укрепление организма и подготовку его к более напряженной работе в основной части. Занятие начинается с проверки наличия обучаемых, соответствия формы одежды. Далее следует объяснение содержания занятия. После этого проводятся

ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения (несложные, но разнообразные по воздействию на организм), а также упражнения с учетом содержания основной части занятия. Например, на занятиях по плаванию подготовительные упражнения включают определенные элементы изучаемого способа плавания. Интенсивность упражнений должна соответствовать уровню подготовленности курсантов и слушателей, задачам занятия и конкретным условиям его проведения.

Подготовительная часть занятия проводится в составе группы. В одночасовом занятии на нее отводится до 7 мин, в двухчасовом — до 15 мин.

В *основной части* занятия обеспечивается: формирование и совершенствование прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств, повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, воспитание морально-волевых и психологических качеств.

Средства основной части занятия — различные упражнения, предусмотренные программой обучения по разделам физической подготовки. Наряду с развитием выносливости, силы, быстроты и ловкости на занятиях воспитываются смелость, решительность, настойчивость и т.п. Большое внимание уделяется укреплению здоровья обучаемых.

В содержание основной части включаются игры, соревнования, эстафеты, комплексная тренировка, контрольные упражнения, которые вырабатывают коллективные и самостоятельные действия. Вначале выполняются приемы и действия, связанные со скоростью и ловкостью, упражнения со сложной координацией. В конце — упражнения на силу и выносливость, игры, соревнования и комплексная тренировка.

На основную часть при одночасовом занятии отводится до 35 мин, при двухчасовом — до 65 мин.

В *заключительной части* занятия выполняются упражнения, которые способствуют приведению организма в спокойное состояние (ходьба, медленный бег, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц). При подведении итогов кратко отмечаются успехи и недостатки, даются индивидуальные задания на самостоятельную подготовку. Затем приводятся в порядок места занятий.

На заключительную часть отводится до 3 мин при одночасовом занятии и до 10 мин — при двухчасовом.

Соотношение указанной структуры занятий преподаватель может изменять в зависимости от уровня подготовленности курсантов и слушателей, раздела физической подготовки, предшествующей физической нагрузки, метеоусловий и других факторов.

В основе интереса курсантов и слушателей к занятиям по физической подготовке лежит сознательное отношение к выполнению

упражнений, понимание значения физической подготовки в укреплении здоровья. Для этого преподаватели используют различные приемы и методы. Так, соревновательный метод вызывает положительные эмоции и желание активно заниматься. Новые упражнения вносят разнообразие в занятия и снижают утомляемость. Однако упражнения должны быть доступными и одновременно представлять определенную трудность, что должно вызывать чувство удовлетворенности, укреплять уверенность в своих силах, повышать заинтересованность, порождать стремление к новому его повторению.

Повышенный интерес проявляется тогда, когда места занятий хорошо оборудованы, постоянно соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, имеются хороший инвентарь, обувь, одежда и другое материально-техническое обеспечение. Живописная местность, эстетично оформленные спортивный зал и площадки также увеличивают интерес к занятиям и тренировкам.

Преподавателю необходимо так общаться со своими учениками, чтобы они сами могли уяснить свои сильные и слабые стороны, что, несомненно, стимулирует их усилия на устранение недостатков. Старательных курсантов и слушателей надо поощрять за хорошее выполнение упражнений и в корректной форме осуждать нерядовых.

В целях поддержания хорошей дисциплины преподаватель сам обязан соблюдать правила поведения. Его опрятный вид, хорошая выправка, подтянутость, высокая требовательность к себе и занимающимся во многом способствуют повышению организованности и порядка.

Во время проведения занятий преподаватель рационально строит свою работу, используя различные способы обучения.

Фронтальный способ — обучаемые в составе группы выполняют одни и те же упражнения под непосредственным руководством педагога.

Групповой способ — учебная группа разбита на подгруппы, выполняющие различные упражнения с последующей сменой мест. В каждой подгруппе управление осуществляет старший, а контроль и помощь — педагог. Такой способ часто используют в основной части занятия.

Одиночный (индивидуальный) способ применяют при индивидуальном обучении, как правило, в работе с отстающими или при подготовке к сдаче контрольных заданий.

Индивидуально-групповой способ имеет место, когда в основной части занятия слушатели и курсанты в нескольких подгруппах на отдельных местах поочередно выполняют личные задания под наблюдением руководителя.

Самостоятельная работа — занимающиеся выполняют ранее разученные упражнения индивидуально или попарно, помогая друг

другу, что повышает активность обучения, развивает способность к самоанализу и самооценке. Со стороны руководителя занятий осуществляется контроль и помощь.

Во время проведения учебных занятий, например по ускоренному передвижению или лыжной подготовке, на обучаемых может воздействовать низкая или высокая температура. Переохлаждение организма или его перегрев затрудняют перенесение нагрузок, снижают качество выполнения упражнений, приемов и действий, приводят к переутомлению и травмам. Чтобы этого не случилось, принимаются профилактические меры: занятия проводятся на защищенных от сильного ветра местах; курсанты и слушатели одеваются так, чтобы сохранить теплообмен и обеспечить взаимное наблюдение друг за другом.

Время на подготовительную часть увеличивается и проводится более динамично, с использованием упражнений, воздействующих на работу больших групп мышц, что обеспечивает интенсивное теплообразование. Время на объяснение сокращается, используются фронтальный и групповой способы организации работы с обучаемыми. Больше внимания уделяется предупреждению травм, страховке и помощи.

При высокой температуре у отдельных обучаемых может нарушиться тепловой обмен и водно-солевой баланс; возможны нарушения физиологических процессов в организме и перегрузка сердечно-сосудистой системы. В этом случае плотность занятий необходимо привести в соответствие с индивидуальной подготовленностью курсантов и слушателей; занятия проводятся с меньшей интенсивностью, желательно планировать их на утренние часы. Не рекомендуется пить воду перед занятиями, а также сразу после них. После выполнения упражнений желательно организовать теплый душ или другие водные процедуры.

10.7. Особенности организации и проведения учебных занятий по физической подготовке

В целях повышения методического мастерства в период учебно-методического сбора с преподавателями кафедры проводятся теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия.

Теоретические занятия (продолжительность 1—2 часа) проводятся в виде лекций, семинаров, бесед, специальных и деловых игр. Лекция включает обычно 2—3 вопроса. Она читается, как правило, опытным преподавателем. В ней отражаются наиболее важные теоретические вопросы, проблемные положения в области физической подготовки и спорта.

Беседы, специальные и деловые игры также способствуют повышению знаний в области физической подготовки, обоснованию специфики обучения в вузе. К теоретическим занятиям можно привлекать специалистов правоохранительных ведомств, медицинской службы, преподавательский состав других кафедр. Особый интерес вызывают проблемы взаимосвязи спорта и туризма, предпринимательства и менеджмента в спорте, правовых отношений в области спорта.

Инструкторско-методические занятия проводятся с преподавателями кафедр по отдельным учебным темам. Обсуждается, как правило, методика проведения комплексных занятий, проверки и оценки курсантов и слушателей. В ходе таких обсуждений вырабатывается единый подход и единые требования. Преподаватели со стажем делятся опытом с теми, кто только начинает свою педагогическую работу.

План инструкторско-методического занятия по плаванию (вариант)

Место: бассейн.

Дата: _____

Форма одежды: спортивная.

1. **Учебная группа** _____

2. **Задачи:**

- совершенствование плавания способом брасс;
- обучение стартовому прыжку с тумбочки;
- обучение способу брасс не умеющих плавать.

3. **Время** — 45 мин.

4. **Содержание и структура занятия:** _____

а) Подготовительная часть — 7 мин.

Ходьба и бег; упражнения для не умеющих плавать способом брасс; движение рук, ног, согласование движений рук, ног и дыхания. Упражнения выполняются в зале «сухого» плавания.

б) Основная часть — 35 мин.

Принятие душа и выход обучаемых в бассейн, вход в воду.

Упражнения для не умеющих плавать:

- «вдох и выдох в воду» до 15 раз, «поплавок» до 5 раз, «скольжение» до 3 раз, «движения рук и ног» поочередно с поддерживающим предметом по 3 раза;
- согласование движений рук, ног и дыхания на отрезках до 15 м — 3 раза;
- проплывание 15-метровых отрезков с поддерживающим предметом — 2 раза.

Упражнения для умеющих плавать:

- разминка на 200 м в среднем темпе;
- совершенствование плавания способом брасс: отработка техники движения ног с учебной доской (50 м), отработка движения рук (учебная доска зажата между ног, 50 м);

- проплывание 50-метровых отрезков в быстром темпе с перерывом на отдых — 3 раза.

Совершенствование стартового прыжка с тумбочки:

- показ прыжка с тумбочки по частям и в целом;
- прыжок с нескольких стартовых тумбочек вместе и отдельно — 3—4 раза. Ошибки устраняются немедленно. Тренировка в плавании до 200 м в среднем темпе.

в) Заключительная часть — 3 мин.

Выход из воды, приведение мест занятий в порядок, задание на самостоятельную подготовку в целях устранения выявленных ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс.

5. Материальное обеспечение: деревянные шесты, резиновые круги, пенопластовые учебные доски, пробковые пояса.

6. Самостоятельная подготовка руководителя к занятию:

- изучить технику плавания способом брасс, стартовых прыжков с тумбочки;
- уточнить методику обучения не умеющих плавать «на суше», при освоении на воде.

7. Инструктаж. Ознакомить старшего учебной группы с задачами предстоящего занятия, его содержанием и методикой, показать основные приемы и действия при страховке не умеющих плавать с помощью деревянного шеста, резинового круга, пробкового пояса.

8. Обеспечение мест занятия:

- подготовить резиновые круги, пробковые пояса, учебные доски, деревянные шесты и расположить их у мелкой части бассейна;
- удостовериться в наличии аптечки и согласовать вопросы с медперсоналом бассейна;
- проверить экипировку обучаемых (резиновые шапочки, принадлежности для душа и плавания);
- напомнить правила поведения в бассейне, меры предупреждения и профилактики травм.

Руководитель занятия _____

Показные занятия проводит наиболее опытный преподаватель в целях организации правильной методики обучения и воспитания курсантов и слушателей по одному из разделов физической подготовки. Остальные наблюдают за ходом занятия и действиями преподавателя. Показные занятия включаются в планы учебно-методических сборов кафедры, когда начинаются новые виды (разделы и темы) занятий. Их цель — показать преподавателям образцовое выполнение программных упражнений, приемов и действий, для чего подбирается учебная группа с наиболее подготовленными курсантами и слушателями. Когда необходимо показать правильную методику обучения (или организацию учебного занятия), занятия проводятся с любой учебной группой.

После окончания занятия осуществляется его разбор, который подразумевает анализ положительных сторон и недостатков в дея-

тельности руководителя, его помощников и обучаемых. Затем даются рекомендации по подготовке и проведению занятий по данному разделу с другими учебными группами.

Чтобы успешно провести занятие и достичь необходимого эффекта, составляется развернутый план (см. вариант), в котором учтены наиболее важные элементы занятия. В плане отражаются также отдельные способы освоения различных упражнений, применяемая методика, обеспеченность инвентарем, что создает гарантию оптимальной плотности физической нагрузки, предотвращает ошибки и травмы у обучаемых.

10.8. Цель и задачи комплексных занятий по физической подготовке

Комплексные занятия проводятся в целях повышения общей и специальной тренированности курсантов и слушателей. Они включают приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

Одна из важнейших *целей* комплексных занятий — интенсификация учебно-педагогического процесса, которая достигается:

- подбором наиболее эффективных упражнений, приемов и действий, составляющих содержание физического воспитания;
- целенаправленным использованием средств физической подготовки для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости, прикладных навыков;
- внедрением в практику учебных занятий современных методов спортивной тренировки.

Комплексные занятия проводятся тогда, когда освоена программа по всем разделам физической подготовки. Только в этом случае они могут дать положительный эффект и как метод интенсификации физического воспитания откроют большие возможности для развития силовой и скоростной выносливости.

Используя все разделы физической подготовки, можно:

- эффективно совершенствовать физические, морально-волевые и психологические качества, а также двигательные навыки за счет тренировочной направленности, целенаправленного воздействия упражнений, широкого применения различных вариантов нагрузок;
- развивать у курсантов и слушателей способность быстро переключаться с одного вида мышечной деятельности на другой;
- значительно увеличить плотность урока и способность обучаемых переносить интенсивные физические нагрузки, приблизив характер физической подготовки к соревновательному режиму и игровой деятельности.

При проведении комплексных занятий курсанты и слушатели совершенствуют техническую и тактическую подготовку по тем или иным видам спорта.

Содержание комплексных занятий включает, как правило, упражнения, приемы и действия из трех разных разделов физической подготовки. Их сочетание в основной части занятия самое разнообразное. Например, можно сочетать гимнастику и атлетическую подготовку (комплексы вольных упражнений на 16 счетов и поднятие тяжестей) с ускоренным передвижением (бег 100 м, бег 1 км) и рукопашным боем. Комплектовать занятие можно за счет гимнастики и атлетической подготовки (упражнения на перекладине и брусках, прыжки через коня) и военно-прикладного плавания (разучивание стартов с тумбочки и поворотов, плавание способом брасс на 200 м).

Возможен и такой вариант: спортивные и подвижные игры (техника и тактика игры в баскетбол или настольный теннис) и военно-прикладное плавание (плавание различными способами до 300 м). На открытых площадках в комплексные занятия включаются ускоренное передвижение (прыжки в длину с разбега и бег на 1 км), спортивные и подвижные игры (совершенствование тактики и техники игры в волейбол). Можно комплексировать гимнастику и атлетическую подготовку (занятия на тренажерах) и спортивные и подвижные игры (совершенствование технических или тактических приемов игры в бадминтон). Формирование комплексных занятий зависит от творчества и опыта преподавателя.

Кроме названных разделов физической подготовки в содержание комплексных занятий включаются подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, бега, упражнений на ловкость, скорость, лазание, сопротивление, с отягощениями и различные эстафеты.

Разделы физической подготовки подбираются с учетом педагогических задач, периода обучения, уровня физической и технической подготовленности курсантов и слушателей.

Методика, применяемая на занятии, требует от руководителя хорошего знания учебного материала, содержания упражнений и владения различными методами обучения и воспитания.

Комплексные учебные занятия состоят из органически связанных между собой подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия (до 15 мин) проводится в составе учебной группы в целях подготовки организма к большим нагрузкам в основной части. В ее содержание входят: ходьба, бег, вольные упражнения для различных групп мышц, упражнения вдвоем. Особенность методики — постепенное увеличение нагрузки, усложнение приемов и действий.

Основная часть занятия (до 65 мин) проводится в составе малых групп в целях тренировки выполнения упражнений и действий, развивающих физические, психические и специальные качества, а также отработки технико-тактических приемов игр или видов спорта. В этой части занятия также совершенствуются приемы и действия из различных разделов физической подготовки (прикладное плавание, гимнастика и атлетическая подготовка, спортивные и подвижные игры, преодоление препятствий и рукопашные схватки).

В зависимости от задач, подготовленности курсантов и слушателей, наличия инвентаря и состояния материальной базы формируется конкретный вариант основной части занятия. На первую половину основной части выделяется до 25 мин, на вторую — до 40 мин, что позволяет организовать различные соревнования или эстафеты.

Заключительная часть занятия (до 10 мин) проходит традиционно. Инвентарь, оборудование, места занятия убираются и приводятся в порядок. Ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц проходят в медленном темпе. Руководитель подводит итоги занятия, дает задание на самостоятельную подготовку.

Эффективность комплексного занятия во многом зависит от преподавателя, от его подготовительной работы. Преподаватель должен изучить теоретический материал, составить план, подготовить место занятий, необходимый инвентарь и оборудование. Наиболее приемлемыми из используемых при этом методов являются фронтальный, двусторонний, групповой и круговой.

Фронтальный метод — одновременное выполнение занимающимися одинаковых упражнений, приемов и действий (по командам или заданию руководителя) учебной группой в шеренгах, колоннах или кругах в заданном ритме или темпе.

Двусторонний метод предполагает выполнение упражнений, приемов и действий совместно с партнером или подгруппой. Этот метод позволяет отдельному курсанту, слушателю или подгруппе проявить находчивость, противопоставить свою быстроту, ловкость и силу более слабому, равному или сильному партнеру.

Групповой метод осуществляется в условиях разделения учебной группы на более мелкие подгруппы, каждая из которых выполняет упражнения, приемы и действия под руководством помощников руководителя занятия. Затем через определенное время характер упражнений меняется.

Круговой метод предусматривает выполнение разнохарактерных упражнений, приемов и действий, развивающих все основные группы мышц на 5—6 учебных точках. Подбираются несложные упражнения, которые проводятся в быстром темпе. Смена мест осуществляется после определенного времени по команде руководителя занятия. Этот метод позволяет дозировать физическую нагрузку с чередованием работы и отдыха.

Учебные занятия — одна из важных форм физической подготовки, способствующих развитию и совершенствованию военно-прикладных навыков, формированию морально-волевых и психологических качеств.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите требования, предъявляемые к организации учебных занятий по физической подготовке.
2. Назовите принципы и методы, применяемые в обучении курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке.
3. Что понимают под плотностью учебных занятий и величиной физической нагрузки?
4. Приведите способы, которыми можно развивать и совершенствовать физические и специальные качества у курсантов и слушателей.
5. Раскройте особенности содержания и организации учебных занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями.
6. В чем особенность методики проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей?
7. Чем отличаются организация и проведение теоретических, инструкторско-методических, открытых, показательных и комплексных занятий?

Учебные занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке

11.1. Планирование учебных занятий по гимнастике

Гимнастика — один из разделов физической подготовки, ведущий вид спорта. Она объединяет огромное количество упражнений, способствующих атлетическому развитию, воспитанию морально-волевых и психологических качеств, укреплению здоровья, повышению работоспособности курсантов и слушателей.

На занятиях по гимнастике в распоряжении педагога имеется огромное количество специфических средств, методов и приемов, способствующих точности и соразмерности движений. Методические особенности занятий по гимнастике и атлетической подготовке оказывают разностороннее влияние на человека, избирательно воздействуя на различные звенья двигательного аппарата.

Гимнастика — наиболее доступное средство развития координации движений, ловкости, силы, смелости и решительности. В зависимости от содержания и специфики решаемых задач все виды гимнастики можно разделить на три группы.

1. **Общеразвивающие виды гимнастики:** основная гимнастика, гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика и аэробика.

2. **Спортивные виды гимнастики:** спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте и шейпинг.

3. **Специальные виды гимнастики:** лечебная гимнастика, производственная гимнастика, спортивно-прикладная гимнастика, профессионально-прикладная гимнастика и военная гимнастика.

Учебные занятия по гимнастике проводятся в составе группы на гимнастических площадках, в спортивном зале, с применением тренажеров, в специально приспособленных помещениях, на открытой местности. Продолжительность занятия с учебной группой — 90 мин.

При планировании занятий по гимнастике учитываются характер обучения курсантов и слушателей в вузе, физические нагрузки, которые они получают в течение дня, недели; сроки проведения занятий увязываются с другими разделами физической подготовки.

Общая нагрузка в течение каждой недели распределяется равномерно. Не менее важен учет материального обеспечения занятий (наличие разнообразного инвентаря, оборудования и имущества).

Требование к планированию — концентрированное прохождение учебной программы по гимнастике. Это обеспечивает более надежное формирование и закрепление двигательных навыков, создает благоприятные условия для прочного усвоения упражнений. Большие промежутки времени между занятиями не способствуют прочному усвоению упражнений. Занятия по гимнастике проводятся в каждом семестре.

11.2. Организация учебных занятий по гимнастике

Обучение гимнастическим упражнениям базируется на педагогических принципах, которые взаимосвязаны и взаимозависимы. Важное место в этом процессе занимают словесные, наглядные и практические методы. Руководитель занятий объясняет технику выполнения элементов, называет возможные ошибки, подает команды, делает необходимые замечания (словесные методы). В ходе занятий используется показ упражнений или демонстрация видеофильмов, рисунков (наглядные методы). Важный элемент — повторение упражнений (практические методы).

Обучение гимнастическим упражнениям осуществляется в три этапа: ознакомление с упражнением, разучивание, тренировка (совершенствование).

В обучении курсантов и слушателей гимнастическим упражнениям ведущее место занимает учебное занятие, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (до 15 мин) включает организационные элементы, объяснение содержания занятия, формирование осанки, упражнения на общее физическое развитие и укрепление организма, подготовку к перенесению предстоящих нагрузок в основной части. Ходьба и бег проводятся в колонне по одному или по два с различными положениями рук (на поясе, в стороны, к плечам, за голову, вверх, перед грудью, а также со сгибанием, опусканием, размахиванием).

При выполнении несложных упражнений в ходьбе и беге показ и объяснение целесообразно делать, не останавливая группу, двигаясь ей навстречу; можно осуществлять различные перестроения для тренировки внимания.

Вольные упражнения предполагают следующую последовательность: подтягивание, движения для мышц рук и плечевого пояса,

туловища, для мышц ног, всего тела и прыжки. Руководитель занятий выбирает место перед обучаемыми на возвышении или так, чтобы он был хорошо виден всем, и осуществляет показ упражнения (зеркальный способ).

В подготовительной части занятия проводятся групповые упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, с гимнастическими палками, набивными мячами, другими предметами. Руководитель занятия обязательно обучает курсантов и слушателей правильному дыханию: вдох — при поднимании рук, выпрямлении тела; выдох — во время наклонов, опускания рук. В иных ситуациях дыхание осуществляется произвольно, однако задерживать его нельзя: вдох и выдох должны быть полными.

Основная часть занятия (до 65 мин) предполагают: овладение прикладными навыками; обучение технике выполнения упражнений и их совершенствование; развитие физических, волевых и специальных качеств; выработку умения применять усвоенные навыки в сложных условиях.

В основной части занятия проводятся упражнения на перекладине и брусьях, с тяжестями, на равновесие, в прыжках и лазании, акробатические и комплексные, на тренажерах; игры и эстафеты.

Большое влияние на развитие силы, выносливости, гибкости и быстроты, а также волевых качеств оказывает комплексная тренировка, проводимая в конце основной части занятия в течение 15—20 мин. Курсанты и слушатели выполняют в различных сочетаниях бег и прыжки через препятствия и спортивные снаряды, лазание и перелезание, переноску груза (партнера), несложные по технике упражнения на перекладине и брусьях, на равновесие. Варианты комплексных тренировок преподаватель готовит заранее и доводит их до обучаемых.

Для эмоционального настроя и повышения эффективности занятия используются простейшие игры и эстафеты, для чего заблаговременно определяются и готовятся места, необходимый инвентарь. Руководитель занятия разъясняет их содержание, правила игры. При необходимости для контроля за выполнением правил и определения победителей назначаются судьи из числа хорошо подготовленных слушателей или курсантов.

В **заключительной части** занятия (до 10 мин) курсанты и слушатели приводят организм в относительно спокойное состояние с помощью медленной ходьбы, упражнений в глубоком дыхании и на расслабление мышц. При подведении итогов преподаватель оценивает каждого или группу в целом, указывает на положительные или отрицательные проявления отдельных слушателей и курсантов, отмечает наиболее активных и целеустремленных.

11.3. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Чтобы эффективно проводить занятия по гимнастике, преподаватель готовится к ним самостоятельно, участвует в учебно-методических сборах кафедры, в инструкторско-методических и показательных занятиях. Необходимо творчески подходить к обучению и воспитанию слушателей и курсантов, постоянно совершенствовать свое мастерство, участвовать в разработке и публикации различных методических материалов.

Процесс обучения преподаватель сочетает с воспитанием морально-волевых, психологических эстетических качеств. Это достигается поддержанием дисциплины и организованности, использованием эффективных способов организации обучения, правильным распределением физической нагрузки, активного интереса курсантов и слушателей к занятиям.

К каждому занятию преподаватель составляет план, в котором отражены содержание учебного материала для каждой части; время, отводимое на обучение и тренировку, используемые методические приемы, а также указываются основные и подготовительные упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию. План занятия помогает глубже усвоить решаемые вопросы, обеспечивает целенаправленную подготовку и единый подход в решении проблем обучения.

Гимнастические упражнения проводятся в целях формирования двигательных навыков и умений прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей. Занятия нацелены на:

- развитие способностей к быстрым и согласованным движениям;
- развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовым действиям;
- воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах;
- формирование правильной осанки и выработку привычки к строевой подтянутости.

Занятия проводятся в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, на местности или в специально приспособленных для этих целей помещениях.

Подготовительная и заключительная части занятий осуществляются в составе учебной группы руководителем занятий; основная часть — по учебным отделениям под руководством подготовленных сотрудников, на местности — по учебным отделениям или в составе учебной группы.

На занятиях применяются упражнения на внезапность, быстроту действий. Например, при передвижении шагом или бегом по сигналу занимающиеся должны быстро лечь (прямо, с поворотом налево, направо, кругом), укрыться (в траншее, воронке).

В основную часть занятий включаются игры, требующие быстроты ориентировки и реакции, а также скоростных действий.

Чтобы исключить возможность несчастных случаев и травм при выполнении упражнений, проверяется исправность гимнастических снарядов и матов для приземления после прыжков, соскоков со снарядов и акробатических упражнений, обеспечивается страховка и помощь.

Подготовительная часть занятий начинается с ходьбы и бега. Упражнения по ходьбе и бегу проводятся в колонне по одному или по два. Для начала движения обучаемых подается команда «*Группа, в обход площадки (зала), шагом — марш*».

В движении для начала выполнения упражнения руками, ногами, туловищем и головой подается соответствующая команда, например: «*Высокое поднятие колен — упражнение начинай*». Для окончания упражнения подается команда «*Закончить упражнение*».

При этом группа прекращает выполнение упражнения, продолжая движение шагом (бегом).

Вольные упражнения и упражнения в парах выполняются в разомкнутом строю (дистанции и интервалы между занимающимися 2—3 шага или на вытянутые в стороны руки). Для размыкания на ходу подаются команды: «*Взять дистанцию два (три) шага*»; «*Группа, на вытянутые в сторону руки, разомкнись*».

При объяснении и показе упражнений руководителем обучаемые находятся в положении гимнастической стойки. По команде «*Гимнастическую стойку — принять*» отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединитьзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо (рис. 11.1). Для принятия строевой стойки правую ногу приставить к левой.

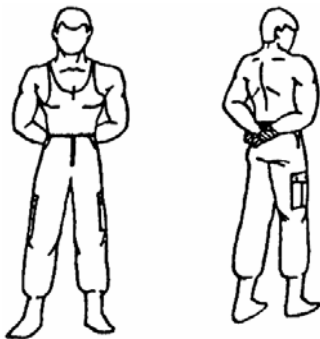


Рис. 11.1. Гимнастическая стойка

В подготовительной части применяются вольные упражнения на 2 и 4 счета, которые подбираются с учетом воздействия на различные группы мышц. Комплексы упражнений на 16 счетов повторяются несколько раз подряд. Показ вольных упражнений в зависимости от их характера производится стоя лицом или боком к обучаемым. Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится «зеркально». Например: при изучении выпада левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо; при изучении наклона влево показывает наклон вправо.

Выполнение упражнения начинается с исходного положения, которое принимается (кроме строевой стойки) по команде *«Исходное положение — принять»*.

При выполнении упражнений по разделениям подается команда *«По разделениям, упражнение делай — раз, делай — два»*. В начале разучивания упражнений в предварительной команде называется движение, например: *«Руки вверх, делай — раз, руки к плечам, делай — два»*.

Упражнение в целом (без разделений) выполняется по команде *«Упражнение — начинай»*.

Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда *«Стой»*. По этой команде принимается строевая стойка.

По окончании подготовительной части занятий группа строится в колонну по три (по четыре). Указав места занятий, руководитель подает команду *«Группа, к местам занятий (снарядам) шагом (бегом) — марш»*. Отделения двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте до команды *«Группа — стой»*. Затем руководитель занятия подает команды *«Группа — налево»*; *«К выполнению упражнений — приступить»*. Руководители отделений выходят из строя и, повернувшись лицом к отделению, подают команду *«Отделение, гимнастическую стойку — принять»* и приступают к выполнению упражнений.

Выход из строя для выполнения упражнения производится по команде: *«Рядовой Воробьев, на исходное положение шагом — марш»*. Обучаемый выходит на исходное положение (в 3—4 шагах от снаряда) и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку. По команде *«К снаряду»* обучаемый принимает строевую стойку и подходит к снаряду для выполнения упражнения. Очередной, находящийся в строю, принимает строевую стойку и выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение — возвращается в строй.

Места вышедших из строя для выполнения упражнений не заполняются. На инспекторских проверках после команды *«К снаряду»* военнослужащий перед подходом к снаряду называет звание и фамилию.

Для поточного выполнения упражнения на снаряде подается команда «*Отделение (группа), потоком — к снаряду*». Обучаемые выполняют упражнение один за другим и без дополнительной команды возвращаются в строй.

Прыжки выполняются по команде «*Вперед*». Для проведения прыжков потоком подается команда «*Отделение (группа), потоком по одному (по два), дистанция пять (десять) шагов — вперед*».

Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед, колени врозь (рис. 11.2), со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на перекладине (рис. 11.3) — ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо, на брусьях (рис. 11.4.). Когда упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.



Рис. 11.2. Наскок на снаряд



Рис. 11.3. Исходное положение на перекладине

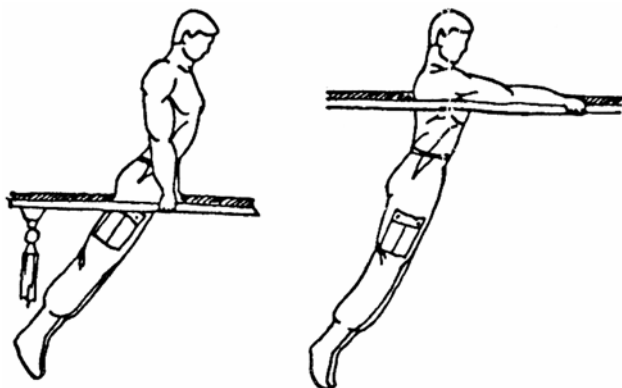


Рис. 11.4. Исходное положение на брусках

После соскока со снаряда принять положение полуприседа на носках, пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны (рис. 11.5) и принять строевую стойку. Затем сделать три шага вперед или в сторону, повернуться лицом к руководителю. При выполнении отдельных упражнений на брусках после соскока следует придерживаться за жердь одной или двумя руками.



Рис. 11.5. Соскок со снаряда

Для смены мест занятий руководитель подает команду *«Закончить упражнения»*. Руководители отделений останавливают выполнение упражнений и выстраивают свои отделения.

Смена мест занятий производится по командам *«Группа — смирно»*, *«Направо»*, *«Для смены мест занятий (снарядов) шагом (бегом) — марш»*.

В целях закрепления двигательных навыков, приобретенных в процессе занятий, в конце основной части проводится комплексная

тренировка, бег, игры и эстафеты. Для сбора группы и проведения упражнений руководитель подает команду «Группа — ко мне».

Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через препятствия, в лазании и перелезании, переползании, переноске тяжестей, упражнения на перекладине, брусках, лестнице, бревне.

Бег в чередуется с ходьбой, с изменением скорости и направления движения, с преодолением по пути препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег — увеличивается с одновременным повышением скорости движения.

Заключительная часть занятий нацелена на постепенное снижение физической нагрузки и приведение организма в спокойное состояние.

11.4. Методические рекомендации проведения гимнастических упражнений

Строевые приемы включают: построения и перестроения, движения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.

Ходьба выполняется обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, с высоким подниманием бедра, в полуприседе и приседе, выпадами, приставным и переменным шагом, скрестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками.

Бег — обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для мышц рук и плечевого пояса: поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно; с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой; преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа. Сгибание и разгибание рук с гантелями, набивными мячами, штангой. Круговые и рывковые движения руками, с гантелями.

Можно использовать упражнения для мышц туловища и шеи — наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх.

Для мышц ног применяются: сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в при-

сиде, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, с отягощением (набивные мячи, гантели, гири).

Для мышц тела используются упражнения — движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднятие и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5—8 человек, например, второй комплекс вольных упражнений на 16 счетов (рис. 11.6).

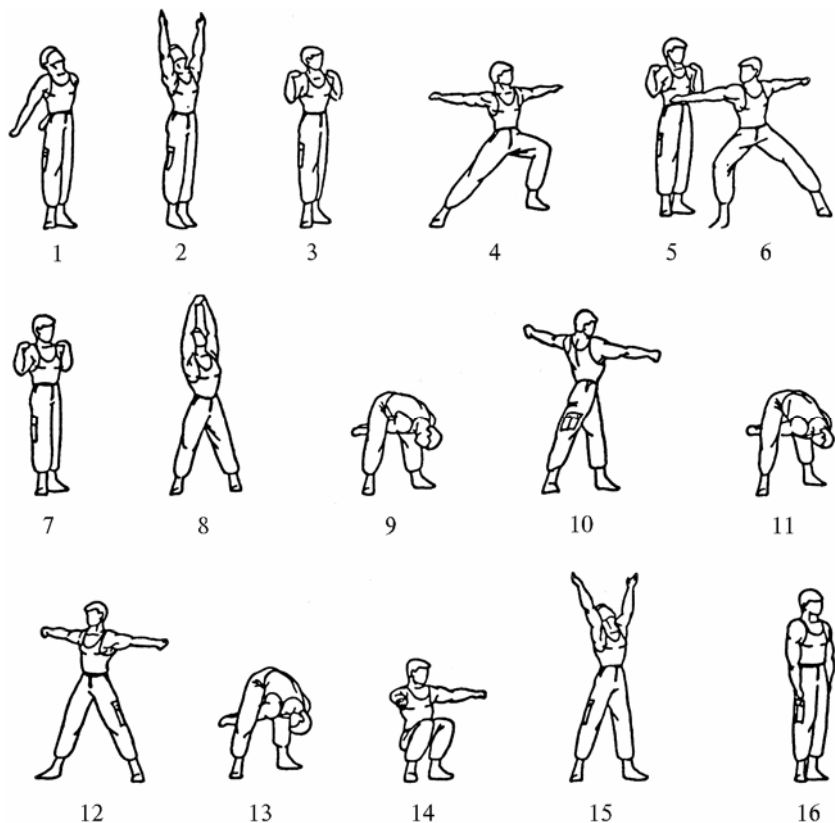


Рис. 11.6. Второй комплекс вольных упражнений

Исходное положение — строевая стойка.

«Раз-два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на

носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки верх в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.

В основной части занятий можно использовать: упражнения на перекладине, на полу (ковре), на брусках, в лазании по канату, шесту, с бревном (металлической балкой), в поднимании и переносе занимающихся.

Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху из неподвижного положения на прямых руках без рывков и ма-

ховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины (рис. 11.7).

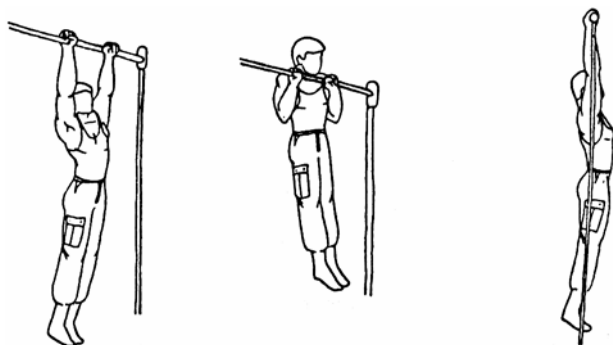


Рис. 11.7. Подтягивание на перекладине

Подъем переворотом выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений. Подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки: положения виса и упора фиксируются на прямых руках. Опускание в вис выполняется произвольным способом (рис. 11.8).

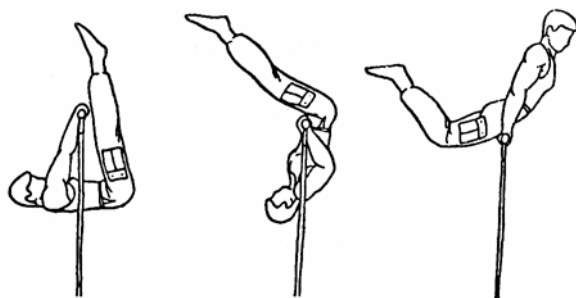


Рис. 11.8. Подъем переворотом

Поднимание и опускание туловища лежа на спине выполняется из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклоняя туловище вперед, принять положение сидя. Сгибание ног при выполнении упражнения не допускается.

Кувырок вперед выполняется из положения приседа, руки поставить перед собой ладонями на пол, подбородок прижать к груди. Оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед. В момент касания лопатками пола согнуть ноги, колени развести и, обхватив руками голени ног, прийти в упор присев (рис. 11.9).



Рис. 11.9. Кувырок вперед

Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре выполняется из положения упора. Руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты. Опускание производить до полного сгибания рук, разгибание — до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется на счет 1—2 (рис. 11.10).

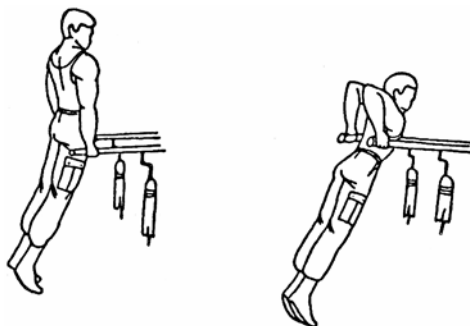


Рис. 11.10. Сгибание и разгибание рук в упоре

Упражнение «Угол в упоре» выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение «угол», удерживать над жердями; время выполнения упражнения определяется с фиксирования положения «угол» до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей (рис. 11.11).

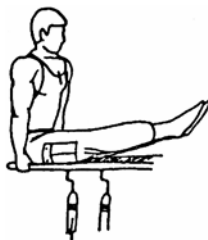


Рис. 11.11. Угол в упоре

Чтобы выполнить упражнение «Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту», надо взяться руками за нижнюю

отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями, зажимая его голенью. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение (рис. 11.12).



Рис. 11.12. Лазанье по канату

На занятиях курсанты выполняют упражнения с бревном (металлической балкой): поднимание бревна вверх с одного плеча и опускание бревна на другое плечо, наклоны с бревном вправо и влево, приседание с бревном, приседание с подниманием бревна вверх с одного плеча и вставание с опусканием бревна на другое плечо и др. (рис. 11.13).

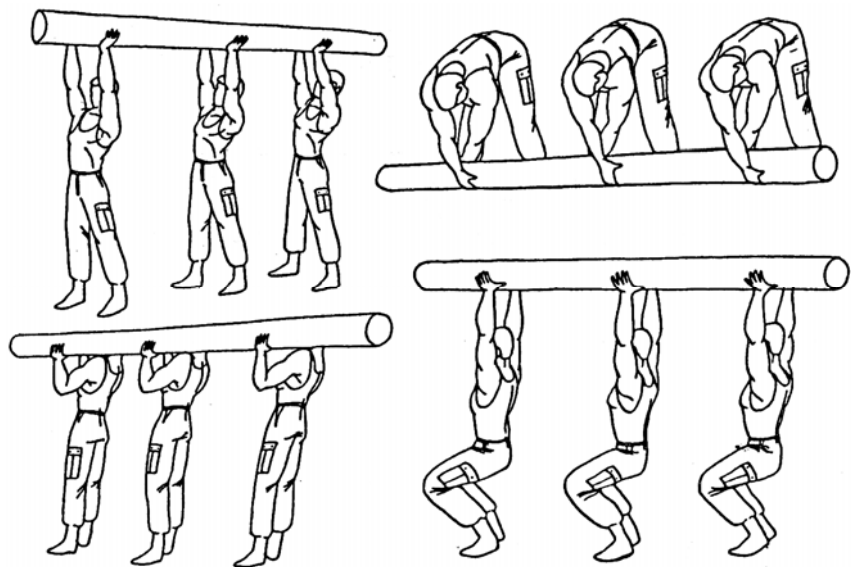


Рис. 11.13. Упражнение с бревном

Упражнение «Переноска сидящего на руках». Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берутся руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров (рис. 11.14).



Рис. 11.14. Переноска пострадавшего (вариант 1)

Упражнение «Переноска сидящего на руках с опорой спиной»: переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют две руки, а две другие кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи (рис. 11.15).



Рис. 11.15. Переноска пострадавшего (вариант 2)

Упражнение «Переноска с поддержкой под руки и колени»: переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища — один под руки, другой под колени (рис. 11.16).

Упражнение «Переноска сидящего на сцепленных руках»: переносящие встают друг против друга, каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих) (рис. 11.17). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

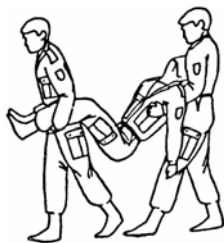


Рис. 11.16. Переноска пострадавшего (вариант 3)



Рис. 11.17. Захват рук для переноски

Упражнение «Переноска с поддержкой под ноги и спину»: переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове (рис. 11.18).



Рис. 11.18. Переноска пострадавшего (вариант 4)

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. Переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках).

Разновидности переноски пострадавшего товарища представлены на рис. 11.9.

Упражнения в поднимании и переноске человека способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, а также воспитывают умение экономно расходовать свои силы. Эти упражнения оказывают большое влияние на органы дыхания и кровообращения, поэтому к ним следует подходить с большой осторожностью.

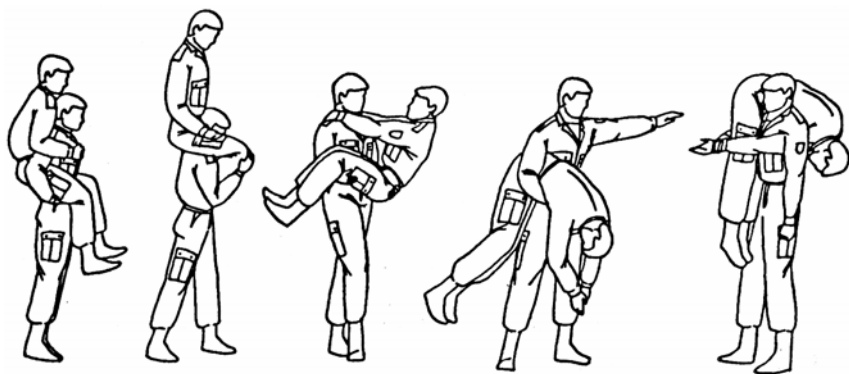


Рис. 11.19. Разновидности переноски пострадавшего товарища

В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх — вдох; опуститься на всю ступню, руки вниз — выдох. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны ладонями вверх — вдох; опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью — вдох. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Прыжки имеют важное прикладное значение, так как совершенствуют навыки преодоления горизонтальных препятствий, воспитывают смелость и решительность, развивают силу, быстроту, ловкость и координацию движений.

Прыжок ноги врозь через коня в длину происходит с разбегу, затем надо сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх. Тело и ноги после толчка ногами должны подняться выше уровня плеч. С постановкой рук на дальнюю часть коня необходимо быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня; в полете прогнуться, поднять руки вверх — в стороны и приземлиться.

Чтобы освоить прыжок через коня в длину, делаются подготовительные упражнения. К ним относятся прыжки через козла с постепенным отодвиганием мостика (с помощью двух обучаемых).

При страховке преподаватель стоит спереди сбоку в положении выпада вперед. В случае малой скорости полета он захватывает руку прыгуна и тянет его на себя. При падении вперед делается поддержка под грудь, при падении назад — под спину.

Прыжок выполняется с высоким замахом и прогибанием после толчка руками.

В прыжках через коня в длину различают шесть фаз: разбег, толчок ногами о мостик, полет после толчка ногами, толчок руками о коня, полет после толчка руками и приземление.

Длина и скорость *разбега* зависят от положения снаряда, высоты и способа его преодоления. Обычно длина разбега составляет около 10 м. Перед началом разбега следует сосредоточиться, бег должен быть ритмичным, энергичным и решительным с постепенным наращиванием скорости. Наскок на мостик производится толчковой ногой с точным попаданием в место толчка с расстояния 1,5—2,5 м (в зависимости от сложности и особенностей техники прыжка). В момент наскака тело наклоняется вперед, а ноги обгоняют туловище, чем обеспечивается так называемый «стопорящий» наскок. Расстояние между мостиком и конем зависит от скорости разбега и сложности прыжка.

Толчок ногами о мостик носит «взрывной» характер. Он производится волнообразным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах и заканчивается активным подошвенным сгибанием стопы. Вместе с окончанием толчка ногами заканчивается взмах руками вверх-вперед. В результате взмаха руками и последующего торможения тело обучаемого получает дополнительное количество движения, направленного по касательной вверх.

Полет после толчка ногами переходит в фазу полета над снарядом. Затем производится толчок руками о снаряд. При этом руки энергично выносятся вперед. Угол между руками и снарядом составляет 35—40°, что обеспечивает стопорящий момент при толчке. Ладони во время толчка о снаряд ставятся параллельно. Толчок производится совершенно прямыми руками за счет быстрого движения плечевого пояса вперед-вверх. Отталкивание руками сопровождается быстрым сгибательным движением туловища в тазобедренных суставах и пояснице (так называемое рывковое движение туловища), что способствует лучшему использованию реакции опоры о снаряд при толчке для подъема тела вверх-вперед.

Толчок руками — наиболее сложный элемент прыжка. Он требует хорошей физической подготовленности, так как динамическая нагрузка при постановке рук достигает 350—400 кг, в момент отталкивания — 280 кг. Толчок должен быть закончен в момент, когда ноги пересекут вертикаль, переходящую через площадь опоры. В этом случае высота прыжка будет максимальной.

Полет после толчка руками осуществляется быстро. Основным условие в этот момент — четкое, фиксированное положение тела, характеризующее форму прыжка. Чем дольше сохраняется в полете необходимая поза, тем эффективнее прыжок. Прогибание — главный элемент полета. Производится оно за счет поднимания плечевого пояса вверх-назад.

Приземление устойчиво только в том случае, если в момент соприкосновения с полом линия, продолжающая траекторию движения общего центра тяжести, проходит через площадь опоры. Для

приземления ноги посылаются вперед почти прямыми. Это создает лучшие условия для сохранения устойчивости при встрече опоры. Приземляться следует быстрым перекатом с носков на всю ступню, при этом пятки удерживаются вместе, а носки разведены. Расслабление и наклон головы вперед в момент приземления затрудняют сохранение равновесия. Приземление заканчивается строевой стойкой.

Освоение техники прыжка проводится в следующем порядке: отбатывается устойчивое приземление, правильный разбег, прыжок с одной ноги на две (наскок) и толчок ногами, безопорная фаза после толчка руками.

11.5. Предупреждение и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке

Учебные занятия необходимо проводить на высоком организационном уровне, полностью исключая возможность получения травм. Основными мерами предупреждения травм являются: соблюдение установленных правил организации и проведения занятий; правильная методика обучения; оказание помощи и поддержки; страховка и само страховка; хорошее материальное обеспечение занятий; систематический врачебный контроль и самоконтроль.

На учебных занятиях строго соблюдается установленная форма одежды, не допускается нарушение дисциплины. Упражнения выполняются только по указанию преподавателя; обязательна страховка; оказывается помощь.

При обучении упражнениям придерживаются основного правила — «от легкого к трудному, от простого к сложному». Для того чтобы избежать травм, учитывается физическая подготовленность курсантов и слушателей, соблюдается постепенность в повышении физической нагрузки. Обучаемым помогают столько, сколько им надо для выполнения того или иного элемента.

Страховка обязательна на всех этапах обучения и тренировки. Это готовность и умение руководителя оказать занимающемуся в нужный момент поддержку и тем самым предупредить срыв или падение со снаряда. Чтобы осуществлять страховку, надо хорошо знать технику выполнения упражнений, своевременно и правильно определять место страховки для предотвращения возможных срывов и падений.

Во время страховки преподаватель, как правило, стоит рядом с обучаемым, не мешая ему выполнять упражнение. Он применяет наиболее удобный и правильный способ захвата, чтобы предотвра-

титель падение на голову или на руки. Поддержка осуществляется только за верхние части тела: за запястье, за руку выше локтя, под спину или грудь, руками за пояс спереди или сзади. Не следует захватывать обучаемого за спортивный костюм, поскольку при этом можно самому получить травму. У некоторых слушателей и курсантов может быть значительный вес, большая инерция движения. Поэтому и поддержка требует надежности. Однако страховку и помощь нельзя превращать в опеку, это мешает воспитанию навыка самостоятельного выполнения упражнения.

Преподаватель должен также прививать своим подопечным умения *самостраховки*. В процессе обучения необходимо осуществлять контроль состояния снарядов; мест приземления при соскоках, прыжках; арматуры и креплений спортивных снарядов.

К факторам предупреждения травматизма относятся: умение обучаемыми контролировать состояние своего здоровья, самоконтроль, медицинское обследование, соблюдение правил личной и общей гигиены, знание мер оказания первой медицинской помощи.

Гимнастика и атлетическая подготовка — один из ведущих разделов физического обучения и воспитания курсантов и слушателей. От четкого и грамотного проведения учебных занятий здесь зависит состояние молодых людей, их спортивные достижения. Высокое профессиональное мастерство преподавателей обеспечивает разностороннюю физическую подготовку обучаемых, выработку у них необходимых психологических качеств.

Вопросы для самопроверки

1. Приведите особенности организации учебных занятий по гимнастике.
2. Охарактеризуйте методы, применяемые при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Какие меры предупреждения и профилактики травматизма необходимо использовать на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке?

Учебные занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению

12.1. Организация учебных занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике

Ускоренное передвижение и легкая атлетика — один из ведущих разделов физической подготовки. Передвижение осуществляется одним обучаемым или учебной группой ускоренным шагом, бегом или чередуя бег с ходьбой. К ускоренному передвижению относятся: марш-бросок, смешанное передвижение и кросс.

Марш-бросок — передвижение ускоренным шагом, бегом или чередуя бег с ходьбой в составе подразделения в военной форме одежды с оружием и снаряжением.

Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой в военной или спортивной форме одежды.

Кросс — бег по пересеченной местности в военной или спортивной форме одежды, а также ориентирование на местности.

Ускоренное передвижение применяется для развития у личного состава большой физической выносливости. В целях формирования двигательных умений и навыков в учебно-тренировочные занятия включаются такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки и метания. Бег — основной вид упражнений, составная часть других разделов физической подготовки и видов спорта. Как средство тренировки он разносторонне воздействует на организм человека.

В ходе занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике формируются и совершенствуются физические, морально-волевые и психологические качества. Например, марш-бросок, совершаемый в составе подразделения, способствует воспитанию у личного состава коллективизма, чувства взаимной выручки и взаимопомощи, развитию умений преодолевать трудности учебной и служебно-боевой деятельности.

Военизированные кроссы вырабатывает у курсантов и слушателей профессиональные навыки: умение стрелять и поражать цели, метать гранаты на точность и дальность в условиях физических нагрузок.

Ускоренное передвижение включается в один из вариантов утренней физической зарядки, а также в военные многоборья. Нор-

мативную базу для сдачи зачетов и экзаменов составляют бег на 1 и 3 км, бег на 100 м, челночный бег на 10 × 10 м.

При организации и проведении учебных занятий необходимо учитывать, что:

- легкоатлетические упражнения многообразны по форме движений и характеру усилий и имеют прикладное значение;
- занятия проводятся в любых условиях (в помещениях, на открытом воздухе), что способствует закаливанию и воспитанию волевых качеств;
- легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых.

Подготовка к занятию включает самостоятельную работу, проверку готовности мест занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Самостоятельная работа предусматривает изучение теоретических основ того вида легкой атлетики, по которому будет проводиться занятие, соответствующих организационно-методических указаний. Необходимо уточнить методику проведения занятия, используя для этого подготовительные и специальные упражнения, видеофильмы, другие наглядные пособия.

В плане отражаются ход занятия, его организация, расчет времени на обучение бегу и прыжкам, методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия.

В ходе обучения особое внимание уделяется правильному показу отдельных упражнений и приемов, подаче команд, мерам профилактики травматизма, объяснению воздействия разучиваемого упражнения на организм.

Учебное занятие проводится в течение 90 мин и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

К задачам *подготовительной части занятия* (до 15 мин) относятся: проверка готовности обучаемых, краткое объяснение содержания занятия, различные упражнения, подготавливающие организм к нагрузкам в основной части. При этом упражнения и методические приемы не должны вызывать излишнего утомления.

Подготовительная часть проводится в составе учебной группы. На первых занятиях желательно дать больше общеразвивающих упражнений, постепенно повышая их сложность и увеличивая количество. Здесь предусматривается 5—6 упражнений для мышц рук и плечевого пояса и столько же для мышц туловища и ног.

Если основная часть начинается с бега на короткие дистанции, то после нескольких общеразвивающих упражнений в разминку включаются различные прыжки и упражнения типа «семенящий бег», «бег с высоким подниманием бедра», упражнения на гибкость и т.д.

Разминка во всех случаях заканчивается 2—3 ускорениями на дистанции 20—30 м.

Основная часть занятия (до 65 мин) проводится в целях развития и совершенствования физических, двигательных и прикладных навыков. В ней разучивается или совершенствуется техника одного из видов бега или прыжка. Это могут быть бег на короткие дистанции, прыжки с места и в длину с разбега, бег на средние дистанции. Группу можно разделить на две или три части (в зависимости от количества занимающихся) и с одними проводить бег на короткие дистанции, с другими — прыжки. Затем они меняются местами. В конце основной части в составе учебной группы проводится тренировка в беге на средние дистанции. Включение в занятие бега, прыжков и метаний обеспечивает развитие силы, быстроты и выносливости.

Для выполнения упражнений руководитель занятия подает команды на движение: *«Бег в среднем темпе 20—30 м, направляющий Петров, дистанция 10 шагов — вперед»*. При изучении техники бега на короткие дистанции с высокого старта подаются команды *«На старт»*, *«Внимание»*, *«Марш»*. Эти словесные команды можно заменить звуковыми сигналами — свистком или выстрелом из стартового пистолета.

При обучении прыжкам приземление производится в специально оборудованные ямы. Подготовительные прыжки можно выполнять на ровной местности (площадке). При показе прыжков в длину группу располагают вдоль дорожки разбега на некотором удалении от ямы. При их выполнении подают команду *«Петров, на исходное положение шагом (бегом) — марш»*. Когда обучаемый принял исходное положение, руководитель занятия подает команду *«Вперед»*, и тот выполняет упражнение. Следующий за ним выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение становится в строй.

Руководитель занятия может подать и такую команду: *«Потомком, дистанция 5 метров — вперед»*. По этой команде обучаемые выполняют прыжок и, возвращаясь на исходное положение, становятся в хвост учебной группы. Руководитель следит за правильным исполнением задания. Очередной прыгун выполняет прыжок только тогда, когда предыдущий вышел из ямы.

Для повышения эмоциональности занятия при выполнении легкоатлетических упражнений можно устроить соревнование на лучшую технику или результат или провести эстафету и др.

Заключительная часть занятия (до 10 мин) нацелена на приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. Обучаемые выполняют медленную ходьбу и бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц, в движении и на месте.

12.2. Методические приемы, применяемые на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике

Регулярная тренировка оказывает существенное воздействие на все органы и системы организма: укрепляется и функционально совершенствуется мышечная масса, стабилизируется деятельность ЦНС. Такие изменения способствуют развитию силы, быстроты, выносливости и ловкости. Тренировка более эффективна, если правильно используется гигиенический режим, соблюдаются требования восстановительных процессов, систематически осуществляется врачебный контроль.

Качество учебных занятий по ускоренному передвижению существенно зависит от уровня теоретической, практической и методической подготовленности преподавателей и командиров учебных групп. Для его повышения проводятся инструкторско-методические занятия, на которых осуществляются:

- обучение правильной организации и методике проведения занятий;
- совершенствование методики обучения отдельным видам передвижения, прыжкам, метанию гранат;
- проверка техники выполнения различных упражнений, предусмотренных программой обучения, преподавателями и руководителями учебных групп.

Чтобы достичь высоких результатов в ускоренном передвижении, необходимо комплексно подходить к решению данной проблемы. Здесь большое значение имеет как повышение технического мастерства обучаемых, так и развитие их моральных и психологических качеств. Для этого и нужны общая физическая и специальная подготовка. Так, в беге на 3 км надо иметь хорошую выносливость, развитую мускулатуру тела, что достигается выполнением различных упражнений. Для бега на 100 м нужны скоростные данные, которые приобретаются в ходе выполнения специальных упражнений для мышц ног и упражнений с отягощениями.

Развитие ведущих групп мышц, участвующих в ускоренном передвижении, достигается различными методами: больших и малых отягощений; непрерывного, равномерного и длительного бега с постоянной скоростью; непрерывного пересменного бега.

Техническая подготовка направлена на создание у слушателей и курсантов стойкого двигательного навыка, который вырабатывается в беге на короткие дистанции или в прыжках в длину.

Разучивание упражнений проводится в целях формирования правильной техники и прочного навыка. Упражнение показывают, ра-

зучивают в целом, по частям и по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений. Руководитель создает условия курсантам и слушателям для правильного выполнения упражнения. Хорошими помощниками в этом могут быть различные специальные приспособления и тренажеры, в которых запрограммированы кинематические и динамические параметры движения.

После закрепления навыка начинается его совершенствование, т.е. создаются условия, чтобы обучаемые наилучшим образом проявили свою индивидуальность и реализовали потенциальные возможности.

В ускоренном передвижении наиболее важными элементами выступают ходьба, бег и прыжки — естественные способы передвижения каждого человека, имеющие большое оздоровительное значение. Во время бега в работу включается большинство систем организма. Бег и ходьба — доступные упражнения для любой категории обучаемых. Бег — циклическое движение, в котором толчки ногами чередуются с полетом. Циклом в беге является двойной шаг, который состоит из опорного и безопорного (махового) периодов. Перемещение тела происходит за счет взаимодействия усилий бегуна с внешними силами: силой тяжести и реакцией опоры. Воздушная среда как внешняя сила не оказывает влияния на структуру бега.

В беге на короткие дистанции различают следующие элементы: старт и стартовый разбег (разгон) для быстрейшего развития скорости бега; бег по дистанции с удержанием достигнутой скорости или ее изменением по тактическим соображениям; финиширование — окончание бега по дистанции с наибольшей скоростью.

В беге на короткие дистанции может применяться низкий или высокий старт. По команде «*На старт*» бегун выходит на линию старта; по команде «*Внимание*» принимает положение, чтобы удобно начать быстрое движение вперед; по команде «*Марш*» или другому сигналу (выстрелу из стартового пистолета) мгновенно делает широкий взмах руками, отталкивается ногами и прилагает мощные усилия для ускоренного движения вперед.

Техника бега на короткие дистанции характеризуется активными, быстрыми движениями рук и ног бегуна, приводящими к наиболее эффективному продвижению вперед. Руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом примерно 90° и движутся в переднезаднем направлении. Кисти рук находятся в полусогнутом состоянии.

Линию финиша бегуны пересекают с максимальной скоростью. Не следует специально производить броски или осуществлять прыжки на ленточку. Слишком рано начинать ускорение перед финишем нежелательно, это может снизить скорость бега.

Бег на средние и длинные дистанции начинают с применением высокого старта. По команде «*На старт*» бегуны подходят к линии старта и ставят перед ней одну ногу, другую — несколько назад. Го-

лова и плечи опущены. Руки, согнутые в локтях, отводятся (одна вперед, другая назад). Команда «Марш» — и стартующие энергично отталкиваются от грунта выставленной вперед ногой и начинают движение вперед, постепенно набирая скорость.

На дистанции важно соблюдать ритмичность, иногда применяя соответствующую тактику. Дыхание регулируется следующим образом: на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох (один дыхательный цикл на 4 шага). Эти ритмы можно изменять в зависимости от индивидуальных особенностей.

К концу дистанции всегда наступает усталость, скорость снижается. Учитывая свои возможности, бегун принимает решение, за сколько метров до финиша начать ускорение. Останавливаться и садиться сразу после пересечения финиша не рекомендуется. Необходимо привести организм в спокойное состояние — устранить одышку, снизить пульс, ликвидировать кислородную задолженность. Деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем нормализуется за счет небольшой динамической работы основных мышечных групп при ходьбе, а также упражнений на расслабление. Так, при вдохе идут на носках, руки — на поясе или голове. Затем нужно руки опустить, ссутулиться и сделать полный продолжительный выдох.

Прыжки и прыжковые упражнения имеют большое значение для развития силы, быстроты и ловкости. Они выполняются за счет скорости разбега и отталкивания, подбрасывающего прыгуна в полетную фазу. Прыжок можно разделить на четыре фазы: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. При разбеге прыгун развивает оптимальную скорость так, чтобы она достигла максимума к моменту отталкивания. Разбег имеет определенную длину с заранее установленным количеством шагов. Прыжок выполняется в заученном, равномерно ускоряющемся ритме. Последний шаг (самый короткий) делается так, чтобы произвести мощное отталкивание. За счет быстроты движений частей тела развивается скорость до 3 м в секунду. Траектория полета может быть различной. Для того чтобы дальше пролететь по заданной траектории, надо сохранять устойчивое положение в полете. Приземление производится в яму с песком. При этом прыгуну надо согнуть ноги для смягчения действия силы тяжести тела. Этого можно достигнуть и активным падением вперед в сторону.

12.3. Методические рекомендации по проведению легкоатлетических упражнений

Легкоатлетические упражнения способствуют разностороннему физическому развитию, выработке прикладных навыков, развитию

быстроты, ловкости, силы и выносливости; воспитанию воли, настойчивости и решительности, а также закаливанию организма.

При обучении бегу на скорость после показа и объяснения упражнения проводятся забеги группами по 3—5 человек с дистанциями между 10—15 м и интервалами между занимающимися 1—2 м. При обучении прыжкам особое внимание уделяется отталкиванию и сочетанию толчка с разбегом.

Обучение метаниям проводится на специально подготовленных местах, группа строится в шеренгу с интервалом не менее 10 м.

Перед совершенствованием техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания гранаты, толкания ядра и прыжков проводится интенсивная разминка с выполнением специальных упражнений:

- бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад; семенящий бег; бег с ускорениями, с небольшими подскоками или толчками; круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах без гранаты и с гранатой в руке; имитация движений броска; метание гранаты с места на 5—10 м;
- броски ядра вверх и ловля его двумя и одной рукой; перебрасывание ядра из руки в руку перед собой и ловля его рукой или двумя руками;
- подскоки на одной и двух ногах, прыжки на месте со сгибанием и подтягиванием ног к груди, маховые движения ногами, прыжки в длину (высоту) с места; прыжок с небольшого разбега в длину в шаге, в высоту согнув ноги.

Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м) начинается с низко старта. Для лучшего упора ног устанавливаются стартовые колодки, расстояние между ними — полторы стопы. По команде «*На старт*» надо опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии. По команде «*Внимание*» интенсивным разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище вперед, поднять его до уровня плеч или выше. По команде «*Марш*» сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег.

Отталкиваясь от стартовых колодок, энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение. Руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую — отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50—60 см.

Первые 12—15 м бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед. С увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх со-

гнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага. На последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом.

Челночный бег 10 × 10 м выполняется с высокого старта. По команде «*На старт*» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вплотную к ней, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «*Внимание*» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «*Марш*» толчком ног быстро начать бег. Пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота; повернувшись к линии старта, пробежать 10 м в обратном направлении и так далее 10 раз.

Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) и на длинные дистанции (3000, 5000, 10 000 м) начинается с высокого старта. Первые после старта 30—40 м бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг: подъем колена маховой ноги вперед-вверх, движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции. За 300—200 м до конца бега на средние и за 400—500 м — на длинные дистанции увеличить скорость бега и финишировать.

Старт и финиш в **кроссе** оборудуются в одном месте или рядом; при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км — 600 м, на 5 км — 800 м. Технику бега в кроссе условно разделяют на: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

В соревнованиях по кроссу применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе — 20. Участники выстраиваются на линии старта в 1—2 шеренги (в зависимости от размеров места старта и количества участников в забеге) в разомкнутом строю и принимают положения высокого старта.

По команде «*Марш*», энергично выпрямляя ноги, «вытолкнуться» вперед, одновременно произведя взмах руками, одной — вперед, другой — назад. Первые 10—15 м преодолеваются небольшими, но частыми шагами с постепенным увеличением скорости. Туловище — в наклонном положении. К концу стартового разбега постепенно выпрямиться, длину шага увеличить и перейти в свободный широкий «маховый шаг».

Преодолевая пересеченную местность надо учиться хорошо преодолевать искусственные и естественные препятствия. По ровным участкам местности бежать свободным широким (маховым) шагом.

Корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки, согнутые в локтях под прямым углом и расслабленные в плечевых суставах, производят движения в передне-заднем направлении.

При беге «маховым» шагом в сапогах или ботинках нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню. Однако при ускорении бега стопу надо ставить на переднюю ее часть. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется, особенно в коленном и голеностопном суставах. Другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка, маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150—160 см. Темп (частота шагов) бега — 180—190 шагов в минуту.

Естественные и искусственные препятствия преодолевать экономно с наименьшими затратами сил. В подъем (рис. 12.1) бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее на носок, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. Очень крутые подъемы можно пройти шагом или опираться о грунт руками.



Рис. 12.1. Техника бега в гору

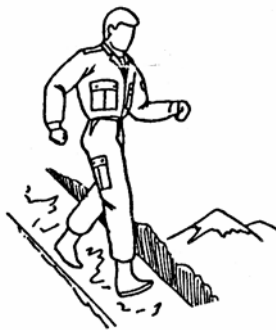


Рис. 12.2. Техника бега при спуске



Рис. 12.3. Бег по пересеченной местности

При спусках с гор (рис. 12.2) максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу на пятку. Корпус при этом отклоняется назад.

На мягком грунте целесообразно бежать широкими шагами (рис. 12.3), так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внима-

тельно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы). По скользкому грунту бежать надо осторожно, короткими шагами, на неровной местности — сбавить скорость бега. На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды (рис. 12.4), при беге вдоль борозд — между ними. Заболоченные участки, каналы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась над водой (рис. 12.5).



Рис. 12.4. Бег по пашне



Рис. 12.5. Бег по затопленной местности

По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, каналы шириной до 2 м, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу (рис. 12.6). Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.



Рис. 12.6. Преодоление естественных преград

Более широкие (до 3—3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (рис. 12.7). Выполняется этот прыжок аналогично, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

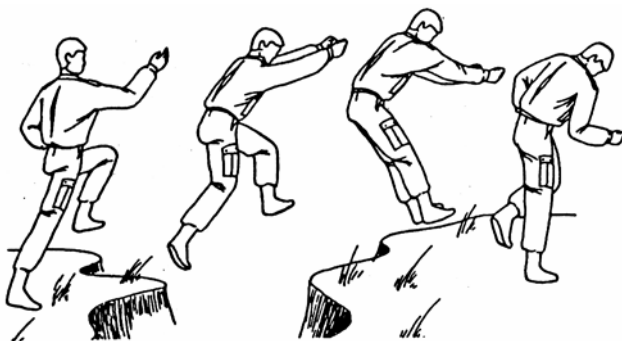


Рис. 12.7. Преодоление впа

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая» (рис. 12.8). За 10–12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега и в 1–1,5 м от препятствия оттолкнуться одной ногой с одновременным взмахом руками вверх-вперед, туловище подать вперед, другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжать движение. Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой (рис. 12.9).



Рис. 12.8. Преодоление препятствия способом «наступая»

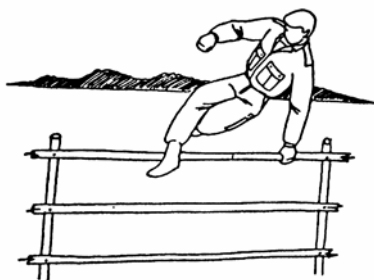


Рис. 12.9. Преодоление препятствия прыжком с опорой на руку

Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

Начало финиширования (ускорение бега в конце дистанции) зависит от тренированности спортсмена. Если участники забега бе-

гут группой, финиширование целесообразнее начинать раньше. Для этого необходимо увеличить частоту шагов, особенно при появлении чувства усталости. Участить движения ног значительно легче, если начать чаще работать руками.

Пробежав линию финиша, не следует сразу останавливаться, садиться, тем более ложиться. Необходимо еще 50—60 м пробежать медленно, постепенно переходя на шаг. Затем проделать несколько упражнений для расслабления мышц и успокоения дыхания.

Прыжок в длину с разбега состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Разбег (30—40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной. Сделать разбег и оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой от линии отталкивания (не заступая за линию), другой — одновременно с руками взмахнуть вперед-вверх, согнув ее в колене. После толчка соединить ноги, подтянув их коленями к груди, и приземлиться (рис. 12.10).

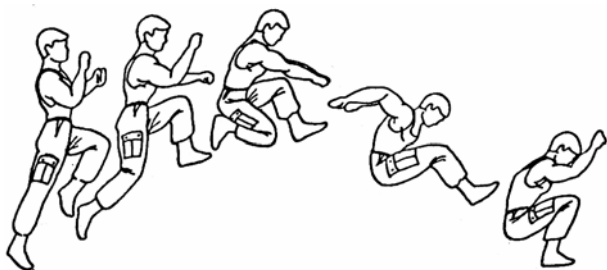


Рис. 12.10. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в высоту с разбега: разбежаться под углом к планке и, выставив толчковую ногу вперед на пятку, отвести руки назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным перекатом с пятки на носок и взмахом рук и маховой ногой, совершить взлет. Маховую ногу поднять вверх и перенести через планку, после чего энергично поднять и перенести за планку толчковую ногу. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз и приземлиться на маховую ногу (рис. 12.11).

Толкание ядра. Встать внутри круга левым боком или спиной в направлении толкания, ноги слегка расставить в стороны. Взять ядро в правую руку и держать его у шеи над ключицей так, чтобы оно лежало на основании слегка разведенных пальцев. Согнуть правую ногу и слегка наклонить к ней туловище, левую ногу поставить на носок, а левую руку свободно удерживать на уровне груди. Тяжесть тела перенести на правую ногу. Быстро разгибая правую ногу и туловище, перенести тяжесть тела вперед на левую ногу, повернуться лицом и грудью в сторону сектора и энергично толкнуть ядро под углом 40°. Для сохранения равновесия сменить положение ног (рис. 12.12).

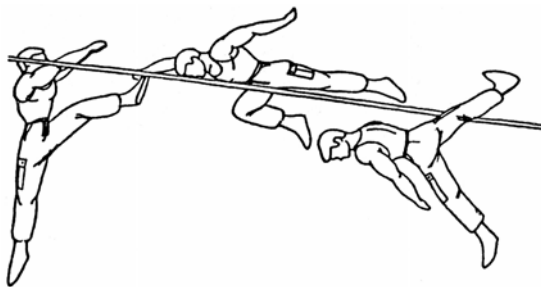


Рис. 12.11. Прыжок в высоту с разбега

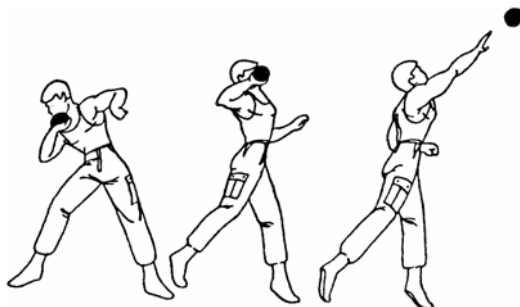


Рис. 12.12. Толкание ядра

Метание гранаты стоя с места в цель: взять гранату в правую руку, отставив правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх-назад. Отталкиваясь правой ногой и подавая туловище вперед, бросить гранату в цель (круг радиусом 2 м), пронося ее маховым движением руки над плечом (рис. 12.13). Засчитываются попадания по площади, ограниченной линией круга шириной 7 см.



Рис. 12.13. Метание гранаты с места

Метание гранаты в цель может производиться также с замахом по дуге вниз-назад (рис. 12.14).



Рис. 12.14. Метание гранаты с замахом

Метание гранаты в движении на дальность: граната в полусогнутой руке перед лицом. Не останавливаясь, с шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед-вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот туловища и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом и отклонением туловища назад в крайнее положение; с постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату (рис. 12.15).



Рис. 12.15. Метание гранаты с разбега

Для метания гранаты (толкания ядра, выполнения прыжков) предоставляются три попытки, а по остальным видам легкой атлетики — в соответствии с действующими правилами соревнований; очередность выполнения попыток устанавливается руководителем занятий (инспектирующим).

12.4. Методические рекомендации по проведению марш-бросков

Марш-броски проводятся в целях выработки физической выносливости и способности совершать быстрый маневр без исполь-

зования транспортных средств. При этом решаются следующие задачи:

- обучение технике ходьбы и бега в различных условиях местности с оружием и снаряжением;
- тренировка в скоростном передвижении бегом — до 5 км; смешанным передвижением (чередую ходьбу с бегом) — на 10 км и более.
- выработка умения распределять силы во время марш-броска с целью сохранения боеспособности.

Занятиям по смешанному передвижению предшествуют тренировки в беге с постепенным увеличением дистанции до 1,5 км, проводимая во время утренних физических упражнений (зарядки). На специальных занятиях осуществляется подготовка к смешанному передвижению в начале на 6 км, затем на 10 км и более.

Хорошие результаты в повышении выносливости достигаются при проведении тренировок в смешанном передвижении на 6 и 10 км, в беге по пересеченной местности (кросс) на 3 км с перерывами в 1—2 дня. Подготовленность личного состава к ускоренному передвижению поддерживается путем проведения ходьбы и бега:

- во время утренних физических упражнений (зарядки);
- на учебных занятиях по лыжной подготовке, преодолению препятствий и кроссу на 3—5 км;
- на занятиях по боевой подготовке, связанных с действиями на местности, по пути следования на занятия и при возвращении с них;
- на спортивных тренировках и соревнованиях.

На тренировку марш-броска отводится 45 мин. Подготовительная часть занятия (10 мин) включает объяснения задач занятия, проверку и подгонку обмундирования и снаряжения.

Основная часть (30 мин) охватывает обучение и совершенствование в технике ходьбы и бега в различных условиях местности, тренировку в ускоренном передвижении. При подготовке к смешанному передвижению (марш-броску) на 10 км продолжительность и содержание основной части увеличиваются.

Заключительная часть (5 мин) — ходьба и подведение итогов занятия.

Тренировка в смешанном передвижении проводится в походном строю по намеченному маршруту. Результат группы в смешанном передвижении определяется по времени участника, окончившего дистанцию последним, при растяжке группы не более 50 м.

При проведении тренировки в беге допускаются деления группы на подгруппы в зависимости от подготовленности участников. При проверке бега определяется выполнение норматива каждым участником.

При подготовке личного состава к марш-броску необходимо:

- увеличивать нагрузку постепенным увеличением дистанции, усложнением маршрута передвижения, чередованием тренировок в повседневной форме без оружия с тренировками с оружием и снаряжением, проведением занятий в сложных метеорологических условиях и в различное время суток;
- рассчитывать нагрузку так, чтобы к концу каждого занятия у участников сохранялись силы для выполнения дальнейших задач.

Курсанты и слушатели, перенесшие заболевания или пропуски занятия, начинают тренировку в облегченных условиях (без оружия и снаряжения, с меньшей скоростью, по сокращенной дистанции).

При совершении марш-броска на 6, 10 км и более дистанция преодолевается чередованием ходьбы и бега. При ходьбе темп — 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см.

Передвижение при марш-бросках аналогично бегу на длинные дистанции и кроссом, хотя имеет ряд особенностей. Задача марш-броска — преодолеть определенное расстояние в заданное время и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Техника бега должна быть рациональной и менее утомительной. Марш-броски совершаются в обмундировании, с оружием и снаряжением, поэтому передвижение необходимо осуществлять с меньшими вертикальными колебаниями. Темп передвижения — 165—180 шагов в минуту, длина шага — 80—90 см, а при хорошей подготовке темп можно увеличивать до 185—190 шагов в минуту, длину шага — до 100—105 см.

Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движения. Ремень оружия — свободен, поясной ремень — ослаблен, противогаз и кобура — закреплены.

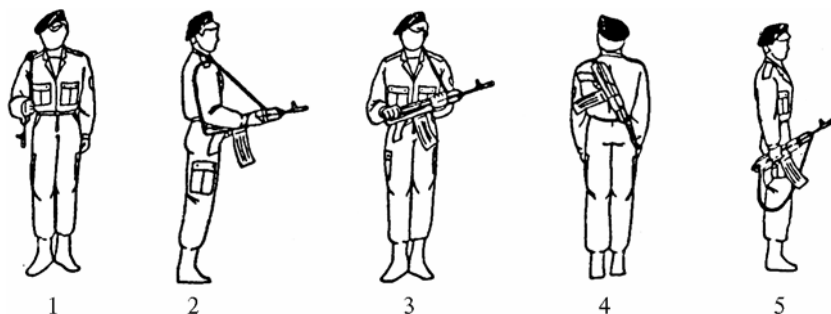


Рис. 12.16. Способы ношения оружия в марш-броске

Из способов ношения оружия можно рекомендовать следующие: на ремне (рис. 12.16,1), под рукой стволом вперед или назад

(рис. 12.16,2), на груди (рис. 12.16,3), за спиной (рис. 12.16,4), в руке (рис. 12.16,5). Для предотвращения потертости и утомления, способы переноски оружия периодически меняют.

Контрольный марш-бросок на 6 (10) км, в зависимости от степени подготовленности личного состава, проводится по одному из следующих режимов движения: 4 мин ходьба и 8 мин бег; 4 мин ходьба и 9 мин бег; 4 мин ходьба и 10 мин бег. Для определения боеспособности подразделения после окончания марш-броска назначается стрельба из оружия, преодоление полосы препятствий, другие задания.

12.5. Меры профилактики травматизма на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике

Причинами возникновения различных повреждений во время занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике могут быть:

- неумелая организация, низкая дисциплина;
- неудовлетворительная методическая подготовка руководителя занятия;
- некачественная подготовка мест занятий и инвентаря;
- невыполнение указаний руководителя занятий.

Для предотвращения травм в подготовительной части занятия следует больше времени уделять разминке, что особенно важно в холодную погоду (для больших нагрузок мышцы и связки разогреваются в основной части занятия). Вначале упражнения выполняются в медленном темпе с небольшой амплитудой, затем с большей интенсивностью. Спортивная одежда и обувь подбираются так, чтобы предохранить организм от переохлаждения или от перегревания. В подборе упражнений соблюдается последовательность (от простого к сложному), нагрузка умеренно дозируется. При этом к каждому курсанту и слушателю предполагается строго индивидуальный подход, исходя из уровня его подготовленности, внимательное отношение к жалобам и недомоганиям.

На беговых дорожках не должно быть рытвин, посторонних предметов, которые могут стать причиной травмы. Дорожки приводятся в порядок: ямки заравниваются, камни и другие предметы убираются. Бег проводится только в одном направлении — против часовой стрелки. По окончании бега возвращение по дорожке в обратном направлении категорически запрещается.

Перед каждым занятием по прыжкам песок в яме тщательно вскапывается на глубину 25—30 см. Дорожки для разбега очищают-

ся, и песок в яме заравнивается. Вблизи ям не должно находиться никаких препятствий. Чтобы предупредить травму, можно рекомендовать обучающимся подкладывать в обувь под пятку резиновую губку. Очередной прыжок выполняется лишь после того, как предыдущий прыгун покинет яму.

При организации учебных занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике учитывается многообразие упражнений как по форме, так и по характеру прилагаемых усилий. Многие упражнения выполняются с широкой амплитудой и быстро, с применением значительных усилий. Для проведения занятий не требуется больших материальных затрат на оборудование мест, где одновременно может заниматься большое количество курсантов и слушателей.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите особенности организации учебных занятий по ускоренному передвижению и легкой атлетике.
2. Какие методические приемы применяются на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике?
3. Чем обусловлена необходимость профилактики травматизма и меры его предупреждения на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике?

Учебные занятия по преодолению препятствий

13.1. Цели и задачи учебных занятий по преодолению препятствий

Передвижение подразделений требует от личного состава высокого уровня профессиональных умений и навыков в преодолении естественных и искусственных препятствий, морально-волевых и физических усилий. Выдержать нагрузки могут только те, кто получил опыт на учебных занятиях и тренировках.

Совершенствование служебно-боевого мастерства требует специальных двигательных умений и навыков, которые целенаправленно формируются и совершенствуются в ходе занятий по преодолению препятствий. Это один из разделов физической подготовки, изучающих способы преодоления препятствий, специальные приемы и действия.

Тренировки в беге, прыжках, переползании и перелезании через различные заграждения, передвижении по узкой и неустойчивой опоре и на высоте, соскакивании в траншеи и выскакивании из них, ряд других приемов составляют комплекс способов и действий в условиях служебно-боевой деятельности. Хорошее владение ими — свидетельство боевого мастерства. Важная сторона обучения преодолению препятствий — отработка характерных для конкретной специальности приемов и действий и формирование у курсантов и слушателей необходимых прикладных навыков.

Одним из средств подготовки выступает выработка специальных действий, предполагающая сосредоточение больших физических усилий и профессиональных навыков. В ходе преодоления препятствий, выполнения специальных приемов и действий развиваются сердечно-сосудистая, костно-мышечная, дыхательная, вегетативная и центральная нервная системы; формируются и совершенствуются способности и умения действовать точно, быстро и правильно в любой сложной ситуации учебной и служебно-боевой деятельности; вырабатываются морально-волевые качества.

На занятиях по преодолению препятствий применяются различные по характеру и интенсивности физические нагрузки. Здесь происходит комплексная тренировка, состоящая из скоростного пе-

редвижения с переноской груза по водной преграде, в условиях возгорания предметов, взрывов, нанесения ударов и уколов, способствующая развитию прикладных навыков.

В содержание учебных занятий входят: преодоление препятствий, специальные приемы и действия.

Преодоление препятствий содержит: безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, перелезание, пролезание и подползание, выскакивание из углублений (траншей, колодцев и люков), передвижение по узкой и неустойчивой опоре.

Специальные приемы и действия включают: передвижение в узких местах и проходах, посадку в транспортные средства (БТР, кузов автомобиля и др.) и высадку с них, действия с грузом, преодоление препятствий с помощью горизонтального и вертикального канатов, действия на специализированных комплексах.

Учебные занятия по преодолению препятствий — основной способ выработки у курсантов и слушателей быстроты и сноровки, так необходимых в различных экстремальных ситуациях. По данному разделу физической подготовки они сдают учебные нормативы.

Хорошее владение способами передвижения, приемами преодоления различных заграждений, особыми действиями помогает курсантам и слушателям успешно осваивать специальные дисциплины.

13.2. Организация и методика проведения учебных занятий

Учебные занятия по преодолению препятствий нацелены на:

- обучение технике способов преодоления заграждений, специальных приемов и действий, тренировка их выполнения в различных сочетаниях;
- развитие и совершенствование физических качеств — быстрота в действиях, сила, ловкость и выносливость;
- воспитание морально-психологических качеств — смелость, уверенность в своих силах, инициативность и находчивость.

Учебное занятие включает: подготовку обучаемых к ее основной части, выполнение поставленных задач и организованное завершение урока. Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых имеет свое содержание, задачи и продолжительность.

В *подготовительной части занятия* (до 15 мин) осуществляются: организация занимающихся, постановка задач, общеукрепляющие упражнения и подготовка к предстоящим нагрузкам в основной части. Преподаватель проверяет внешний вид обучаемых, состояние и подгонку оружия и обмундирования, кратко объясняет содержа-

ние занятия. Затем проводятся ходьба, бег и другие упражнения, чтобы слушатели и курсанты в основной части занятия были достаточно работоспособны. Целесообразно задавать им вопросы по содержанию, нормативам и порядку выполнения контрольных упражнений. Затем подается команда, чтобы обучаемые расстегнули воротнички и ослабили поясные ремни. Разминка проводится с постепенным ускорением темпа.

В целях сосредоточения внимания, развития быстроты, ориентировки, находчивости в действиях подаются неожиданные команды или сигналы, по которым занимающиеся должны немедленно укрыться или принять необходимое положение, например: «*В укрытие*», «*К бою*». Основное внимание уделяется скорости и правильности изготровки к бою. Выполнение упражнений начинается по командам «*Исходное положение — принять*», «*Упражнение — начинай*». Для окончания выполнения упражнений подается команда «*Стой*» или «*Упражнение — закончить*».

Показ упражнения руководителем занятия производится только тогда, когда оно выполняется впервые или мало знакомо занимающимся. Для этого называется упражнение, например «*Ходьба с выпадами и с закручиванием корпуса вправо и влево — показываю*». Показ целесообразно осуществлять, находясь ближе к началу строя подразделения, и выполнить его 3—4 раза. Для преодоления отдельных препятствий подаются команды: «*Вперед*», или «*Преодолеть участок полосы препятствий до забора с попутным преодолением любыми способами завала, рва и лабиринта, дистанция 5 шагов — вперед*», или «*Отделение, на рубеж — фасад разрушенного дома, перебежкой справа (или по-пластунски) по одному (по два) — вперед*». Для изготровки к бою на месте и в движении подается команда «*К бою — готовься*».

Основная часть занятия (до 65 мин) предполагает:

- развитие физических (сила, быстрота, выносливость и ловкость), волевых и специальных качеств;
- изучение способов преодоления препятствий, специальных приемов и действий, тренировка их выполнения;
- выработка умений применять физические способности и военные навыки в сложных условиях современного боя;
- повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в учебной и служебно-боевой деятельности (стрельба, возгорание различных предметов).

Подразделение делится на группы; личный состав знакомится с приемами и действиями на полосе препятствий, которые разучиваются по разделениям и в целом, затем совершенствует их в ходе комплексной тренировки. Каждой подгруппе объясняется порядок выполнения приемов и действий, а также их последовательность. По команде «*Для смены мест занятий бегом — марш*» подгруппы

меняются местами занятий, и выполнение упражнений продолжается в установленном ранее порядке.

Преподаватель добивается от курсантов и слушателей четкого выполнения упражнения. Если упражнения выполняются неправильно, нерасторопно и вяло, он возвращает обучаемых в исходное положение и требует повторения приема. Образцовое выполнение ставится в пример.

Комплексная тренировка с использованием состязательного метода проводится в целях закрепления приобретенных навыков в более сложной обстановке, что способствует развитию у курсантов и слушателей выносливости, быстроты, ловкости, силы, ориентировки, смелости и решительности в действиях. При составлении упражнений для комплексной тренировки предусматривается постепенное нарастание их сложности, увеличение интенсивности физической нагрузки.

Заключительная часть занятия (до 10 мин) проводится в составе подразделения. Личный состав выполняет медленный бег, ходьбу и упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании, чтобы снизить физические нагрузки и привести организм в относительно спокойное состояние, понизить мышечное напряжение. Затем собираются гранаты, приводится в порядок инвентарь и оборудование, проверяется наличие оружия и боеприпасов.

При подведении итогов преподаватель дает оценку качеству усвоения выполненных приемов и действий, отмечает недостатки, сообщает задание на самостоятельную работу.

13.3. Подготовка к занятиям по преодолению препятствий

Успешное проведение учебных занятий по преодолению препятствий зависит от их организации: составления плана занятия; подготовки преподавателя, командиров учебных групп; материального обеспечения и контроля.

План отражает содержание занятия, организационно-методические указания, время на разучивание или совершенствование каждого приема или действия и предусматривает:

- концентрированное прохождение программного материала;
- включение в занятия программных упражнений;
- регламентацию времени на отработку упражнений с учетом их сложности;
- контроль усвоения приемов и действий, входящих в учебную программу.

План — отправной документ для успешного проведения тренировочного процесса.

Эффективность учебных занятий по преодолению препятствий с курсантами и слушателями во многом зависит от преподавателя. От него требуется высокий уровень теоретической и практической подготовки и методического мастерства. Подготовка к занятиям складывается из личной подготовки преподавателя, инструктажа командиров учебных групп и подготовки мест занятий и инвентаря.

Подготовка преподавателя охватывает: уяснение задач и теоретического содержания предстоящего урока (изучение различной методической литературы, в которой излагается техника выполнения приемов, дается подбор физических упражнений). Особое внимание уделяется военно-прикладным упражнениям, которые используются в целях создания оптимальной нагрузки. Применять слишком легкие упражнения не всегда целесообразно, так как не реализуются полностью физические возможности курсантов и слушателей. Слишком сложные по технике упражнения также отрицательно сказываются на здоровье личного состава. Физические нагрузки и упражнения следует дозировать; они должны быть разнообразными и посильными.

Осуществляя подбор физических упражнений, преподаватель учитывает их объем и содержание, глубоко продумывает организационное построение занятия, методику его проведения и материальное обеспечение, а затем приступает к составлению плана-конспекта. Каждый педагог излагает содержание занятия по-своему, однако обязательно указывает:

- наименование основных и подготовительных упражнений для каждой части занятия;
- время, отводимое на изучение отдельных упражнений и тренировку их выполнения;
- число повторений каждого упражнения;
- размещение обучаемых и их перестроение;
- методические приемы обучения и тренировки, используемые на занятии;
- порядок выполнения упражнений;
- содержание комплексной тренировки и порядок ее проведения;
- материальное обеспечение;
- пособие для подготовки к занятию.

Опытные преподаватели могут готовить сокращенный план. Однако все обязаны практически отработать на полосе препятствий планируемые упражнения, приемы и действия, а также уточнить методики обучения и тренировки.

Инструктаж командиров учебных групп (помощников преподавателя) — важный элемент подготовки к занятию. Помощникам разъясняются обязанности во время проведения урока, их место и роль в каждой части занятия, во время комплексной тренировки, простейших состязаний, эстафет и игр. Обязательно показываются упражне-

ния, приемы и действия, включенные в занятие; объясняются последовательность и методика разучивания, исправления ошибок.

Подготовка мест занятий и инвентаря способствует качественному проведению занятий. Поэтому преподаватель заранее заботится о материальном обеспечении занятия, каждой его части и каждого элемента.

Места занятий, оборудование и инвентарь проверяются на соответствие санитарно-гигиеническим требованиям, чтобы исключить возможность получения травм. Необходимо обращать внимание на устойчивость и исправность отдельных препятствий, на состояние мест приземления при соскоках и прыжках в глубину, ходов сообщения, рва, патронных (снарядных) ящиков, макетов оружия. Обнаруженные недостатки немедленно устраняются.

13.4. Обучение приемам и действиям на полосе препятствий

Успешное овладение приемами и действиями на полосе препятствий предполагает последовательную и целенаправленную работу преподавателя по привитию курсантам и слушателям необходимых знаний, умений и навыков:

- отработку техники упражнений, приемов и действий на отдельных местах полосы препятствий;
- повышение общей физической подготовки обучаемых и совершенствование важных для них качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости);
- воспитание морально-психологических качеств за счет выполнения сложных упражнений, приемов и действий на полосе препятствий.

В начале обучения у курсантов и слушателей затруднена координация действий, нет достаточной скорости их выполнения. Обучение упражнениям необходимо осуществлять осмысленно, поэтапно, постепенно усложняя приемы и наращивая нагрузки. Для успешных действий в экстремальных ситуациях требуется способность мгновенно переключаться от одних приемов к другим и действовать точно и наиболее целесообразно в сложной и быстро меняющейся обстановке. Недостаточно овладеть техникой отдельных приемов, важно довести их выполнение до автоматизма, выработать способность к мгновенным переключениям от одного вида работы к другому. Эта специфическая и весьма важная сторона данного раздела физической подготовки требует от преподавателей высокого методического мастерства, научно обоснованного подхода к учебно-воспитательному процессу.

Обучение приемам и действиям состоит в последовательном разучивании их сначала в простой обстановке с последующим многократным выполнением в постепенно усложняющейся обстановке, затем в сочетании с другими действиями, с увеличением нагрузки, нарастанием скорости передвижения и длины преодолеваемых дистанций. Эта методика обеспечивает успешное развитие физических качеств и способности к быстрому и ловким действиям в ходе учебной и служебно-боевой деятельности.

Обучение прикладным упражнениям происходит в определенной последовательности: ознакомление с приемом или действием, его разучивание и совершенствование. Ознакомление занимает несколько минут. Разучивание, как правило, проводится на первом занятии. Большую часть времени занимает совершенствование, которое осуществляется постоянно. Ознакомление, разучивание и совершенствование — единый педагогический процесс, деление его на части условно. Между этапами разучивания приема и совершенствованием его выполнения отсутствует резкая грань.

Цель ознакомления — создать у обучаемых правильное, полное и целостное представление об изучаемом действии, которое сначала объясняют, затем показывают в целом, в быстром (боевом) темпе; указывают на практическое (боевое, спортивное или профессиональное) применение; разъясняют его влияние на организм; показывают прием еще раз медленно или по частям с попутным объяснением техники выполнения.

Первоначальный показ изучаемого приема проводится быстро, слитно и без объяснений, чтобы курсанты и слушатели получили целостное представление о нем. При показе слушателей или курсантов надо расположить так, чтобы преподавателя было хорошо видно каждому (перед одношереножным строем или между двумя шеренгами).

Главная задача разучивания — добиться правильной техники выполнения приема, которая осуществляется:

- по частям или в целом, в медленном темпе, в облегченных условиях;
- в целом, в постепенно убыстряющемся темпе;
- самостоятельно, индивидуально или в парах, по заданию преподавателя и под его наблюдением;
- в быстром темпе, в движении в целях закрепления навыка и развития скорости, силы и выносливости.

Основное внимание на данном этапе уделяется закреплению навыков путем многократного повторения с использованием поточного и группового методов.

Совершенствование выполнения изученного приема представляет собой многократное его повторение в постепенно усложняющейся обстановке. На данном этапе происходит закрепление пра-

вильной техники, повышение физических и волевых возможностей курсантов и слушателей путем развития необходимых качеств, что достигается:

- изменением исходных и конечных положений при выполнении приема;
- выполнением приема на скорость, точность и результат;
- увеличением дистанции бега, темпа движения, выкладки и груза, а также количества повторений;
- применением внезапно изменяющихся условий;
- выполнением приема в сочетании с другими, ранее изученными и на фоне уже имеющейся нагрузки;
- включением в тренировку состязательного метода.

Совершенствуются приемы в ходе комплексной тренировки, которая предусматривает постепенное наращивание сложности упражнений при интенсивных физических нагрузках.

Важная проблема в методике обучения приемам — предупреждение и своевременное исправление ошибок, которые могут возникнуть при: нарушении правильной последовательности и недооценке принципов обучения; слабом владении преподавателем техникой изучаемого приема; недостаточно высокой дисциплине обучаемых и плохой организации занятий.

Предупреждение возникновения ошибок на занятиях по преодолению препятствий зависит от качества его подготовки. Занятия отличаются высокой плотностью, поэтому нельзя допускать перенапряжения, которое может отрицательно сказаться на здоровье обучаемых, их успеваемости по другим дисциплинам. Физические нагрузки должны разумно сочетаться с отдыхом, чтобы повысить тренировочный эффект, обеспечить качественное усвоение техники изучаемых приемов и действий.

Занятия по преодолению препятствий нацелены на формирование у курсантов и слушателей важных прикладных двигательных навыков — обретенной формой двигательной реакции организма, выработанной целенаправленным педагогическим воздействием.

13.5. Методические рекомендации по выполнению приемов и действий на занятиях по преодолению препятствий

Порядок преодоления препятствий на тренировках постоянно меняется. Отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении.

Преодоление препятствий производится с занимающимися поочередно, группами по 2—3 человека или в составе подразделения, без груза и с грузом (с тяжелым оружием, патронным ящиком, мешком с песком, «раненым» товарищем). При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

Занятия по преодолению препятствий проводят преподаватели и инструкторы, спортсмены-разрядники по автомобильному спорту, многоборью кинологов, пожарно-прикладному спорту, служебному многоборью, прошедшие специальные курсы подготовки.

Для предупреждения травм при преодолении препятствий:

- проверяется устойчивость препятствий (нет ли на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, при прыжков в глубину — место приземления разрыхляется);
- при преодолении высоких препятствий (забора, отвесной стены) штык-нож автомата отсоединяется;
- на мокрой (обледенелой) полосе препятствий при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком);
- при спрыгивании с узкой опоры в случае потери равновесия осуществляется страховка, контролируется правильное держание оружия.

Способы преодоления препятствий. При преодолении естественных препятствий и заграждений в зависимости от их характера и размера, а также от обстановки применяются: безопорные прыжки, прыжки с опорой о препятствие, перелезание, прыжки в глубину, соскакивание в траншею и выскакивание из нее, пролезание, передвижение по узкой опоре. Наряду с обучением преодолению препятствий проводится обучение приемам посадки в автомобиль и высадки из него.

Безопорные прыжки применяются при преодолении нешироких и невысоких траншей, небольших воронок, канав, оборванной проволоки.

Прыжок с приземлением на одну ногу. Перед препятствием увеличить скорость движения и оттолкнуться одной ногой, другую ногу широким шагом вынести вперед и, приземлившись на нее, продолжать движение. В момент прыжка рука с оружием подается вперед (рис. 13.1).

Прыжок с приземлением на обе ноги. Сделать энергичный разбег и оттолкнуться сильнейшей ногой, помогая взмахом обеих рук вперед-вверх. Подтянув согнутые ноги возможно больше к телу, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на обе ноги (рис. 13.2).

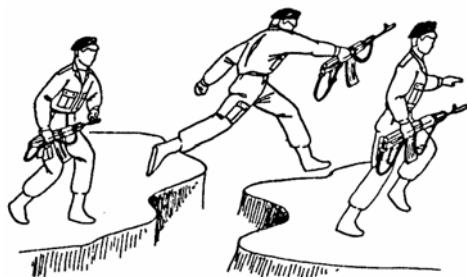


Рис. 13.1. Способ преодоления рва с оружием (вариант 1)

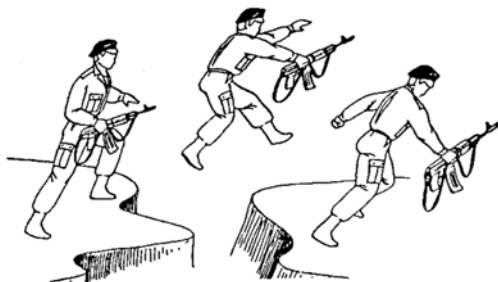


Рис. 13.2. Способ преодоления рва с оружием (вариант 2)

Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди — невысоких стен, поваленных деревьев, изгородей.

Прыжок, наступая на препятствие. С разбега оттолкнуться одной ногой, резко вынося вперед противоположную руку. Наклоняя корпус вперед, мягко вспрыгнуть на препятствие на другую сильно согнутую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием ногу, которой был сделан толчок, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 13.3).



Рис. 13.3. Преодоление препятствия с оружием

Прыжок с опорой рукой и ногой. После короткого, но энергичного разбега оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку с оружием вперед-вверх, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой (большим пальцем назад) и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Тяжесть тела на левой руке. Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 13.4).

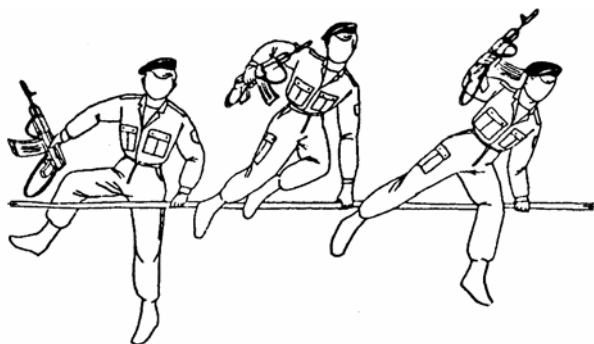


Рис. 13.4. Преодоление препятствия с опорой на руку

Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен, завалов. В зависимости от высоты препятствия перелезание производится самостоятельно или с помощью товарища.

Перелезание с опорой на руки. Подбежать к препятствию, взяться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами и выйти в упор. Соскочить с опорой рукой и ногой (рис. 13.5) или перенести левую ногу через препятствие и сесть на бедро, а затем соскочить, перенося правую ногу. Оружие может быть взято за спину или находиться в правой руке.

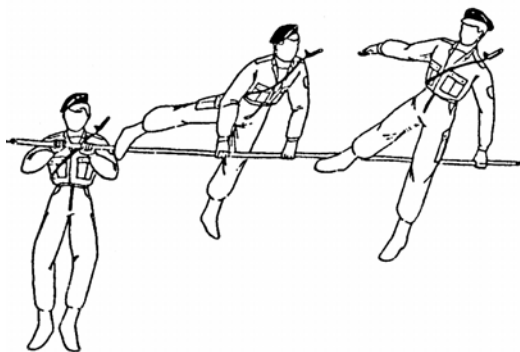


Рис. 13.5. Перелезание через препятствие с опорой на руки

Если препятствие невысокое, целесообразно не выходить в упор на прямые руки, а, взявшись за верх препятствия, лечь на него грудью, а затем соскочить, как при перелезании «силой» (рис. 13.6).

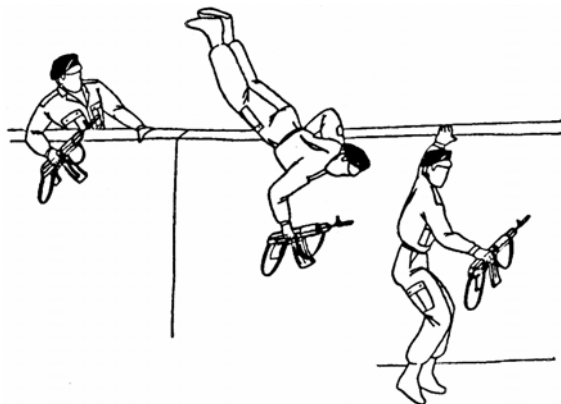


Рис. 13.6. Перелезание препятствия

Перелезание «зацепом». Сделать разбег, оттолкнуться сильнейшей ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был подмышкой. Согнуть левую ногу коленом вперед, прижав ее бедром к препятствию. Правую ногу отвести назад и затем, взмахнув ею вперед, зацепиться за верх препятствия. Силой правой ноги и рук перевалиться через препятствие и соскочить. Оружие за спиной (рис. 13.7).

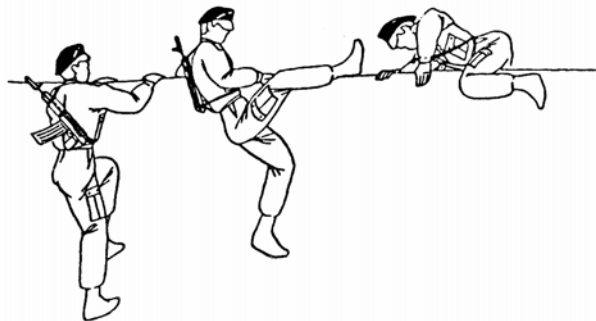


Рис. 13.7. Перелезание «зацепом»

Перелезание «силой». С разбега, оттолкнувшись одной ногой, так же как и при перелезании «зацепом», схватиться руками за

верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперед. Наклоняя корпус за препятствие, одновременно делая взмах соединенными ногами назад-вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко прыгнуть на землю (рис. 13.8). Оружие за спиной или в правой руке.

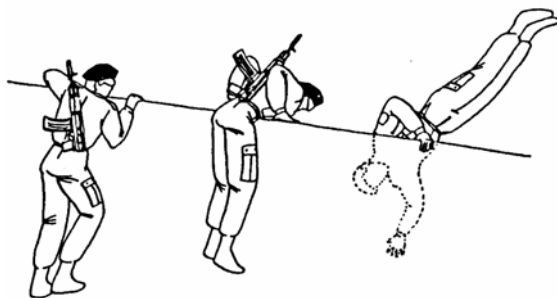


Рис. 13.8. Перелезание «силой»

В момент наскока оружие выносится за препятствие прикладом вперед, при соскоке плотно прижимается плашмя к препятствию. При влезании на препятствие, имеющее широкий верхний край (каменные стены, обрывы), выйти в упор сначала на предплечье, затем на прямые руки.

Перелезание с помощью. Перелезание производится с: опорой на бедро товарища (рис. 13.9); опорой на плечи товарища (рис. 13.10); помощью товарища, использующего подручные средства, помощью двух товарищей, использующих подручные средства. Перелезающему оказывается помощь (рис. 13.11).

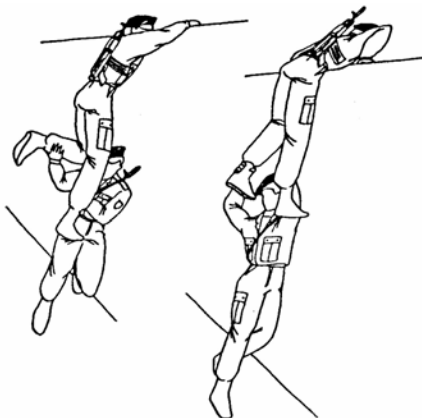


Рис. 13.9. Перелезание с помощью

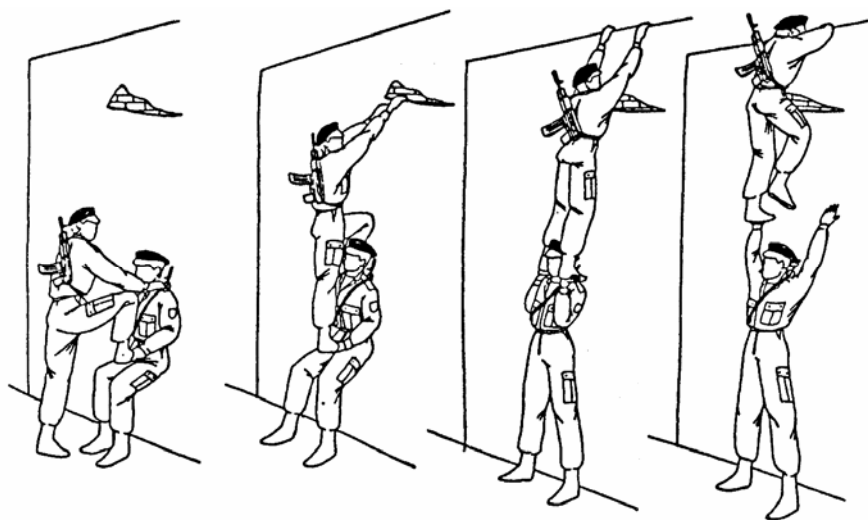


Рис. 13.10. Перелезание с помощью



Рис. 13.11. Перелезание с помощью

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 м, например при соскакивании в ров, со стены.

Прыжок в глубину из положения стоя. Стать на край препятствия и слегка присесть. Оттолкнувшись обеими ногами, прыгнуть на носки полусогнутых, слегка расставленных ног. Оружие держать в обеих руках перед собой или в правой руке горизонтально; в момент прыжка подать его слегка вперед (рис. 13.12).

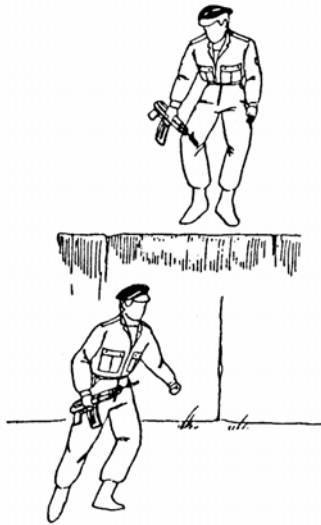


Рис. 13.12. **Прыжок в глубину**

Прыжок в глубину с опорой на руку. Стать на край препятствия, присесть и опереться о него левой рукой. Опуская левую ногу вниз, оттолкнуться правой ногой и спрыгнуть на обе ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной (рис. 13.13).

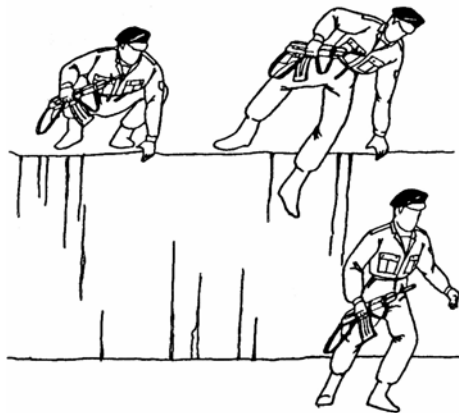


Рис. 13.13. **Прыжок в глубину с опорой на руку**

Прыжок в глубину из положения сидя. Сесть на край препятствия и опереться о препятствие ладонями и каблуками. Оттолкнуться руками и ногами и спрыгнуть на полусогнутые

расставленные ноги. Оружие может находиться в правой руке или за спиной. В последнем случае перед прыжком приклад (у автомата — ствол) вывести вперед за край препятствия, а в момент прыжка придержать правой рукой, предупреждая возможность удара оружием по спине (рис. 13.14).

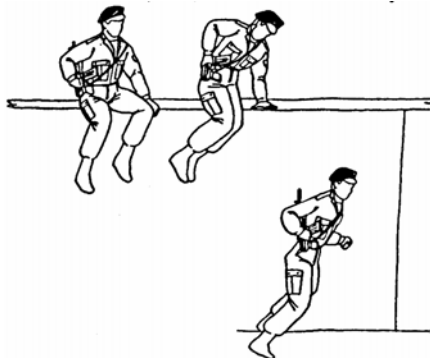


Рис. 13.14. Прыжок в глубину из положения сидя

Прыжок в глубину из положения вися. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия. Опуская правую руку, повернуться левым боком к препятствию и слегка согнуть ноги. Оттолкнуться от препятствия ногами и правой рукой и соскочить на согнутые расставленные ноги. Оружие за спиной (рис. 13.15) или в правой руке.

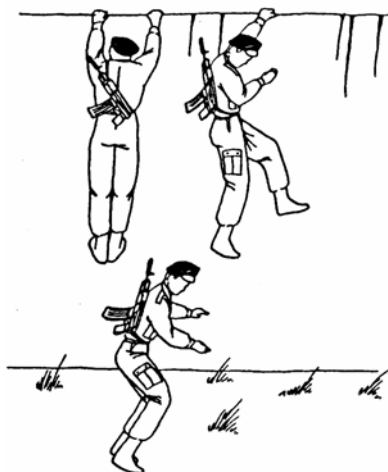


Рис. 13.15. Прыжок в глубину из положения вися

Соскакивание в траншею. Соскакивать в траншею следует с опорой на руку (рис. 13.16), а в неглубокие траншеи — из положения стоя. При соскакивании из положения стоя, став на край траншеи, оттолкнуться двумя ногами и соскочить на дно траншеи с одновременным поворотом налево или направо. Оружие перед прыжком взять в обе руки и прижать к груди стволом вверх, а соскочив, немедленно изготовиться к последующему действию (рис. 13.17).

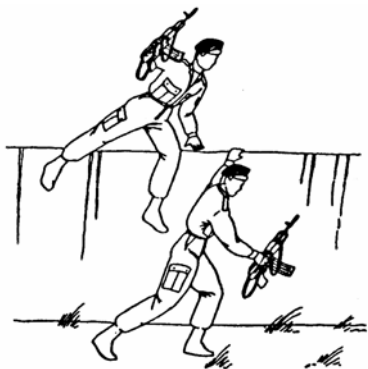


Рис. 13.16. Соскакивание в траншею с опорой на руку Рис. 13.17. Соскакивание в траншею из положения стоя

Выскакивание из траншеи с опорой на колено. Положить оружие на бруствер и опереться руками о край траншеи. Оттолкнувшись ногами от дна и выходя в упор, согнуться в пояснице и стать коленом между рук. Стать носком другой ноги на край траншеи. Взять оружие и начать движение вперед (рис. 13.18).

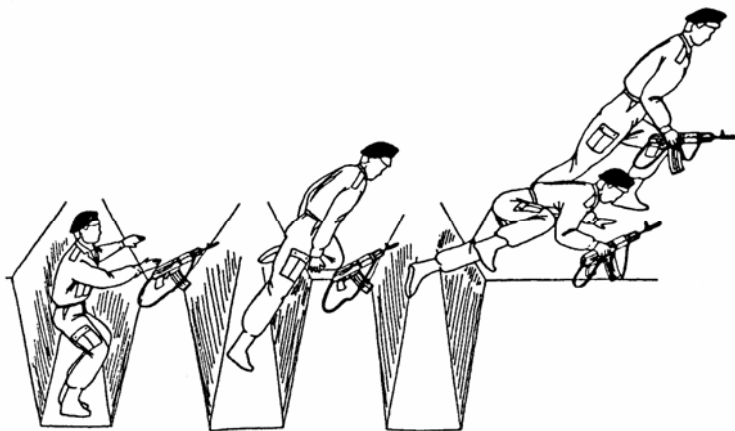


Рис. 13.18. Выскакивание из траншеи с опорой на колено

Выскакивание с опорой о крутости траншеи. При выскакивании из глубокой траншеи взять оружие в положение «на ремень», «на грудь» или положить его на бруствер. Опираясь руками и ногами о крутости траншеи, вылезти из нее и начать движение вперед (рис. 13.19).

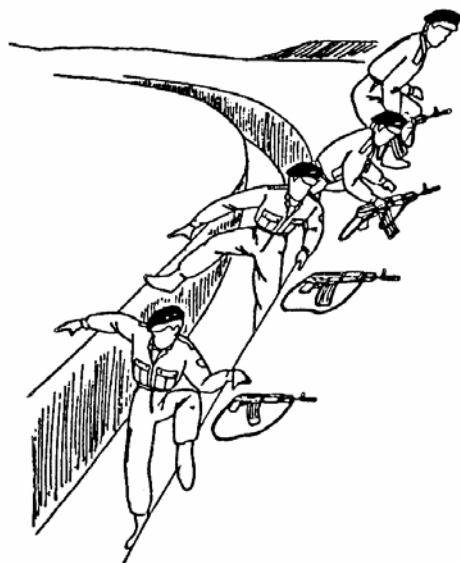


Рис. 13.19. Выскакивание с опорой о крутости траншеи

13.6. Методические рекомендации посадки в автомобиль и высадки из него

Посадка в автомобиль и высадка из него производятся на остановке, а в особых условиях — и при движении с пониженной скоростью (10—15 км в час).

Посадка на месте. Перед посадкой оружие передать второму номеру. При посадке через боковой борт использовать в качестве подножки заднее колесо (рис. 13.20).

При посадке через задний борт в качестве подножки использовать: если борт открыт — имеющуюся на нем скобу, если закрыт — задний бугер, на правую скобу (бугер) ставить правую ногу, на левую — левую ногу. Сев в автомобиль, взять оружие свое и второго номера. При необходимости произвести посадку с оружием, взять его за спину или, имея в руке, перенести через борт прикладом вперед, поставить прикладом на дно кузова и затем держать вертикально.

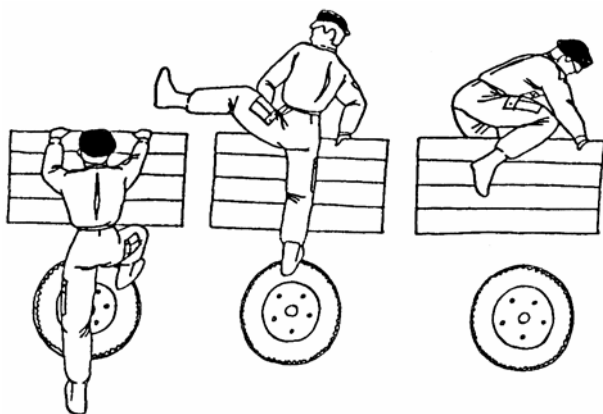


Рис. 13.20. Посадка в автомобиль на месте

Высадка на месте. Перед высадкой оружие передать сидящему в другом ряду второму номеру. При высадке через правый борт, став лицом к борту, перешагнуть через него левой ногой и сесть на бедро, опустив ногу ниже. Взяться левой рукой за верх борта (большим пальцем вперед). Перенести правую согнутую ногу через борт и, поворачиваясь налево, спрыгнуть на обе ноги, придерживаясь за борт. Соскочив, взять оружие свое и второго номера. При высадке с левого борта сначала переносить правую ногу и опираться правой рукой. Произвести высадку с оружием, держать его в свободной руке (рис. 13.21).

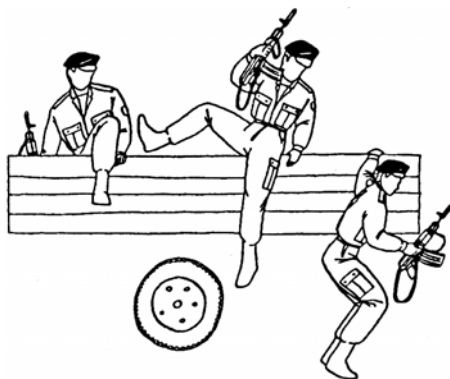


Рис. 14.21. Высадка из автомобиля на месте

Посадка в движении. Перед посадкой оружие передать второму номеру. При посадке с правого борта подбежать к автомо-

билю, схватиться обеими руками за борт и, подпрыгнув, сесть левым бедром на выступ (габаритный брус) борта. Прижимаясь к борту, стать на выступ правой ногой, затем, выжимаясь на руках и наклоняясь внутрь кузова, стать на выступ двумя ногами. Перешагнуть через борт, взять оружие свое и второго номера и сесть на скамейку. При посадке с левого борта садиться на его выступ правым бедром и первой ставить на него левую ногу. При необходимости произвести посадку с оружием, взять его за спину и садиться с правого борта (рис. 13.22).

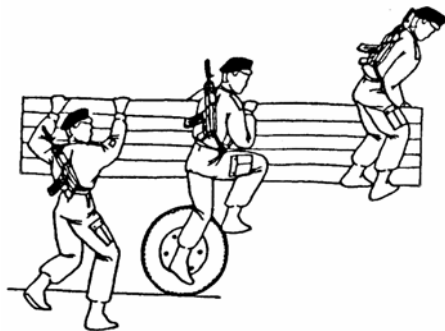


Рис. 13.22. **Посадка в автомобиль в движении**

В ы с а д к а в д в и ж е н и и. Высаживаться необходимо с боковых бортов, лицом по ходу автомобиля. При высадке с правого борта оружие взять в правую руку, при возможности за спину; при высадке с левого борта оружие — в левой руке. Придерживаясь за борт, перешагнуть через него и стать на выступ борта. Приседая, оттолкнуться от автомобиля и спрыгнуть в сторону на согнутые, расставленные в положение шага ноги. Спрыгнув, немедленно отбежать в сторону (рис. 13.23).

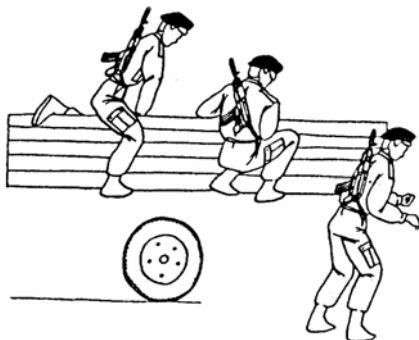


Рис. 13.23. **Высадка из автомобиля в движении**

При увеличении скорости движения автомобиля (более 20 км/час) высадка выполняется с заднего борта следующим образом: опуститься за борт автомашины, повиснуть на руках, касаясь ногами земли пробежать некоторое расстояние за машиной, постепенно отпуская одну руку, потом — другую.

На рис. 13.24 показан сложный прием спрыгивания с движущегося автомобиля с выполнением кувырка назад по ходу движения автомобиля. Этот способ требует предварительных тренировок, которые включают: кувырки вперед, назад, через препятствие с места, с разбега; кувырки на движущейся дорожке; спрыгивание с небольшой высоты из виса на перемещающийся с различной скоростью ковер (дорожку), с последующими кувырками назад.



Рис. 13.24. Спрыгивание с движущего автомобиля

Затем переходят к соскакиванию с медленно движущегося автотранспорта сначала в глубокий снег, потом на грунтовую (зимнюю) дорогу. Завершает отработку данного приема спрыгивание на твердый грунт. Приземление отработывается перекатом назад и на бок. Элементы выполняются сначала без оружия, а по мере приобретения навыков отработываются приемы с оружием (сначала с макетом оружия, деревянными, обернутыми тряпками, в завершение — с учебным и боевым оружием со стрельбой холостыми патронами).



Рис. 13.25. Пролезание через узкие отверстия

Последовательность освоения техники посадки в автомобиль и высадки осуществляется: в спортивном зале, на улице, с места, в движении. Особое внимание уделяется тренировке мышц шеи, позвоночника и вестибулярного аппарата.

Пролезание производится головой вперед (рис. 13.25) или боком.

13.7. Методические рекомендации передвижения по узкой опоре

Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий и различных заграждений по доскам, жердям, бревнам, балкам и рельсам.

Передвижение сидя верхом. Сесть верхом на бревно (балку, рельс). Наклонившись вперед, поставить руки в 30—40 см перед собой. Передавая тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на них, сделать отмах ногами и передвинуться вперед к рукам. Продолжать передвижение таким же способом дальше. Оружие за спиной (рис. 13.26).



Рис. 13.26. Передвижение сидя верхом

Передвижение шагом и бегом. Стать на бревно, слегка согнуть ноги в коленях и начать движение вперед мелкими быстрыми шагами. Ступни ног ставить прямо вдоль бревна. Смотреть вперед (рис. 13.27). При групповом передвижении один за другим идти не в ногу, чтобы уменьшить раскачивание опоры. Передвигаясь по узкой опоре на большой высоте или с грузом, придерживать за веревку, натянутую сбоку опоры на высоте пояса.

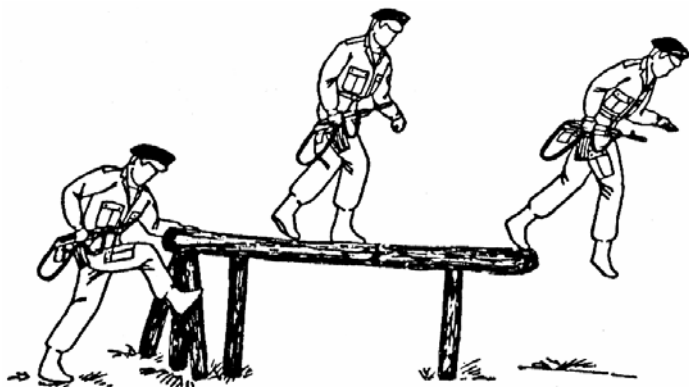


Рис. 13.27. Передвижение по узкой опоре

Преодоление проволочной сети по доске. Подбежать к проволочной сети и набросить на нее, ближе к кольям, доску. Опираясь рукой о кол и наступая ногой на среднюю нить проволоки у кола, стать на доску и пройти или пробежать по ней без резких толчков. Соскакивание производить плавно, придерживаясь рукой за кол (рис. 13.28). Оружие держать в одной руке горизонтально.

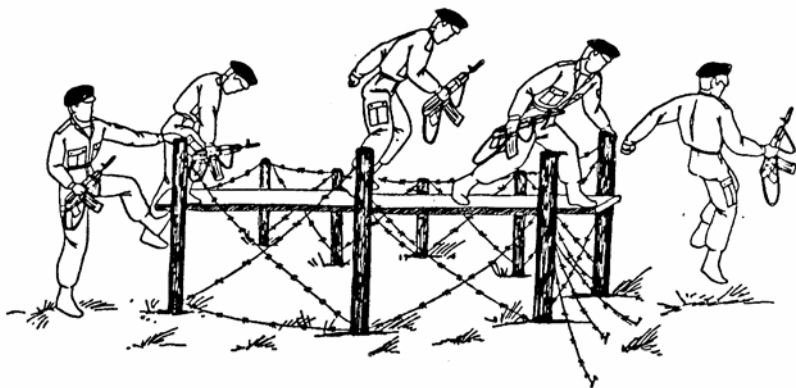


Рис. 13.28. Преодоление проволочного заграждения

13.8. Методические рекомендации передвижения по лестницам и канатам

Передвижение по вертикальным и наклонным лестницам производится в виде подъемов и спусков различными способами.

Подъем по вертикальной лестнице. Взяться правой рукой за ступеньку на высоте вытянутой вверх руки, а левой — на высоте груди, одновременно поставив левую ногу на нижнюю ступень (колени отвести слегка в сторону). Распрямляя левую ногу, перехватиться левой рукой за ступень над правой рукой, одновременно поставив правую ногу на очередную ступень (колени также отвести слегка в сторону). Поочередно меняя положение рук и ног, производить подъем. При лазаньи по лестнице с ограничительными дугами и небольшим диаметром разворачивать в стороны целесообразно не только колени, но и ступни ног.

Подъем по наклонной лестнице производится поочередным перехватыванием рук и постановкой ног на ступени.

При спуске по лестнице работа рук и ног производится в обратной последовательности.

Подъем по штурмовой лестнице для подразделений пожарной охраны (рис. 13.29, а, б, в, г, д, е).

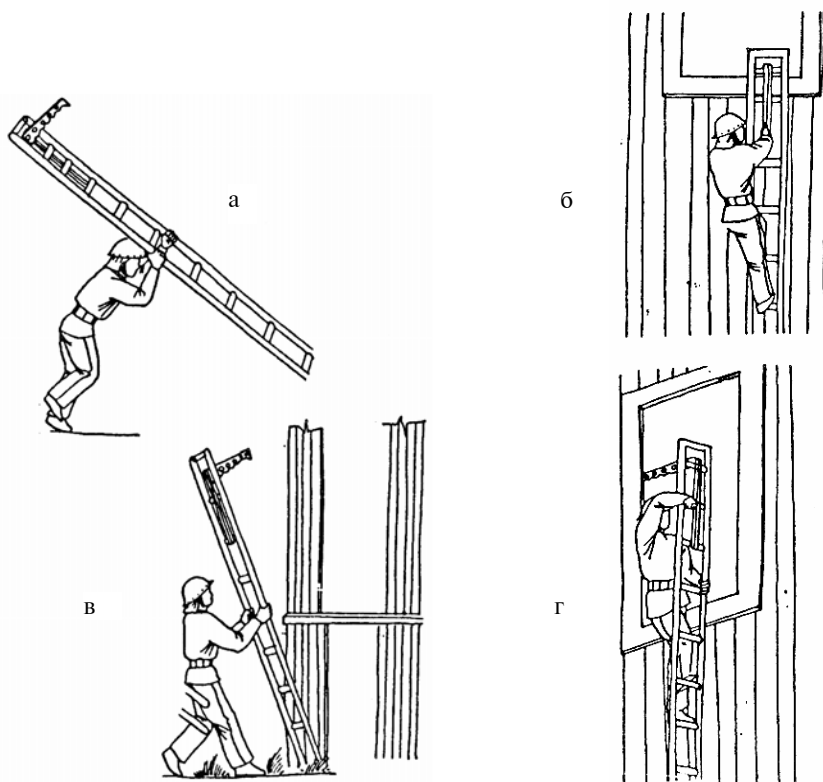


Рис. 13.29, а, б, в, г. Преодоление по штурмовой лестнице

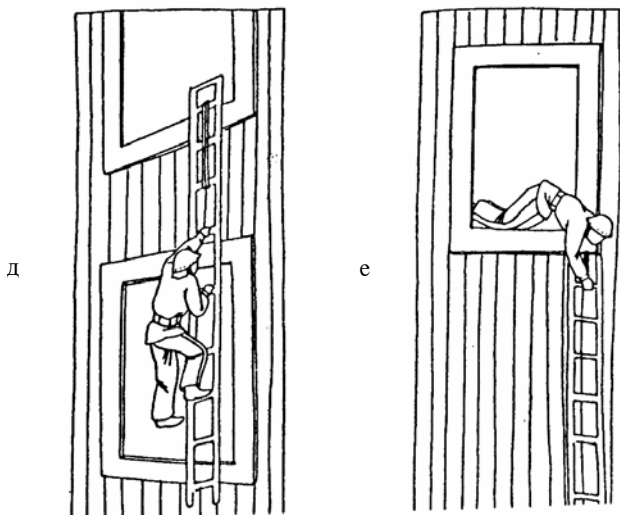


Рис. 13.29, д, е. Преодоление по штурмовой лестнице

Передвижение по горизонтальному канату (веревке) выполняется несколькими способами:

1) встать спиной к направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком одной ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом другой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед; ноги при этом свободно скользят по канату. Оружие — за спиной (рис. 13.30);

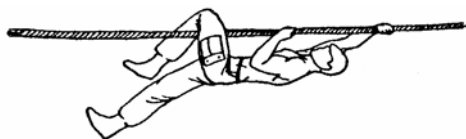


Рис. 13.30. Передвижение по горизонтальному канату

2) встать спиной по направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком правой ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом левой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Сгибаясь в пояснице и в тазобедренных суставах, подтянуть ноги как можно ближе к рукам. Поочередно перехватываясь руками за канат и выпрямляясь, продвигаться вперед. Цикл этих движений повторяется до конца каната, оружие — за спиной.

Передвижение по канату, перекинутому через овраг, производится стоя боком, приставными шагами, держась за страхующий трос руками.

Передвижение по вертикальному канату (шесту, веревке). Захватить руками канат как можно выше. Согнуть ноги в коленях, подтягивая их к груди, а стопами захватить канат, одной стопой (подъемом) — снизу, другой стопой, ее подошвой, наступить сверху на него, пропуская канат между коленями. Выпрямляя ноги в коленях, следует встать во весь рост, опираясь на зажатый стопами канат. Перехватить руками по канату вверх до отказа, закрепить. Далее вновь ногами проделать то же действие и т.д. (рис. 13.31).



Рис. 13.31. Передвижение по вертикальному канату

Вопросы для самопроверки

1. Раскройте цели и задачи учебных занятий с курсантами и слушателями по преодолению препятствий.
2. В чем особенность организации и методики проведения учебных занятий по преодолению препятствий с курсантами и слушателями?
3. Как осуществлять подготовку к занятиям по преодолению препятствий?
4. Назовите способы обучения приемам и действиям на полосе препятствий.

Учебные занятия по боевым приемам борьбы

14.1. Цель и задачи учебных занятий

Борьба, рукопашные схватки — вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с противником. Возрастание роли мелких мобильных подразделений в боевых ситуациях превратило рукопашные схватки сотрудников органов внутренних дел с противоборствующей стороной в реальность. В экстремальных ситуациях уничтожение или выведение из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия становится главным.

Основная *цель* учебных занятий по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам заключается в том, чтобы курсанты и слушатели овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, практическим арсеналом приемов и действий. Не менее важно развитие физических и волевых качеств, формирование психологической устойчивости в кризисных ситуациях. Обучаемые должны иметь представление об уязвимых местах человеческого тела, знать рациональные приемы выведения противника из строя. Борьба как вид спорта является разновидностью единоборств. В рукопашном бою используются многие приемы и действия, тактика схватки с противником из бокса, борьбы и фехтования. Здесь они находят боевое применение.

Рукопашные схватки как групповые боевые действия возникают в местах упорного сопротивления противника при непосредственном соприкосновении в разнообразных условиях и местах.

Рукопашное единоборство — борьба одного с одним или одного с несколькими противниками, где происходят такие действия, как атака, защита и ответная атака.

Действия в рукопашном бою — двигательные акты бойцов, которые решают конкретные задачи (атаковать противника или его обезоружить) — победить противника.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемые в виде соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя как специально организованные движения непрерывны по времени, месту и пространству и выработаны на практике с учетом индивидуальных движений каждого человека. Приемы составляют технику единоборств, которой слушателей и курсантов обучают в ходе подготовки к борьбе и рукопашному бою.

Нападение на противника — способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно по заранее подготовленному плану.

Оборона от нападения противника — способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы затем перейти к ответным действиям и одержать победу.

В рукопашной схватке происходит комплексная деятельность, требующая проявления ряда способностей, которые могут выразиться в знаниях, умениях и навыках; максимального использования физических качеств. Сначала следует провести разведку в целях выявления намерений противника, определить правильный способ ведения схватки с ним. Иногда требуется маскировка, чтобы ввести противника в заблуждение. Такие действия провоцирует противника на атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке. В схватке применяются обманы, отвлечение внимания, а также симуляция (создание у противника иллюзии победы) и угрозы (действия на устрашение).

Важный элемент борьбы — маневрирование, создание благоприятных условий для нападения на противника или для обороны от его нападения. В данном случае соблюдается дистанция, делаются сближение, отход и уход.

Победа над противником достигается за счет атаки (стреми-тельного нападения), контратаки и группового нападения.

Атаки могут быть: повторными, с отбивом оружия и обманом, встречными и ложными.

Контратаки как разновидность встречных атак на противника начинаются в ответ на первое движение противника в целях опере-дить его в атаке.

Групповые нападения состоят из индивидуальных действий отдель-ных сотрудников, выполняющих действия по заранее разрабо-танному плану. Они должны быть скоординированными.

Действия обороны в борьбе и рукопашных схватках использу-ются для отражения атак противника в сочетании с ответным напа-дением на него. Защитные действия могут быть активными, пас-сивными, упреждающими и уступающими. Действия при отраже-нии группового нападения представляют собой сложный вид дея-тельности в рукопашном бою. Они зависят от координации (управ-

ления) индивидуальных действий сотрудников, а также от взаимодействия и взаимопомощи товарищей.

Технику рукопашной схватки составляет комплекс действий, которые классифицируются на приемы.

- *обеспечения* — для создания благоприятных условий ведения борьбы;
- *боя с оружием* — для уничтожения противника в рукопашной схватке, а также для обороны от его нападения;
- *борьбы без оружия* — для освобождения от захватов, нанесения травм противнику, его задержания и конвоирования, а также и для обезвреживания, уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Исходя из тактической целесообразности, применяют атакующие удары, контрудары, встречные и ответные, упреждающие, двойные и серии ударов.

14.2. Психолого-педагогическая подготовка к борьбе и рукопашным схваткам

Занятия по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам требуют от курсантов и слушателей соответствующей психологической подготовки. Рукопашные схватки мобилизуют предельную отдачу сил, решительных самостоятельных действий и преодоления больших трудностей. Если курсант или слушатель подготовлен хорошо, то в рукопашной схватке он чувствует себя уверенно, не боится сблизиться с «противником», поразить его и достичь победы. Следует иметь в виду, что в схватке с противником возникает естественный инстинкт к самосохранению, случаются травмы и другие негативные проявления.

В реальных условиях рукопашного боя в первую очередь необходимо оценить обстановку и принять правильное решение. Умение управлять своим поведением — сложная психическая деятельность, определяемая способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями и обученностью.

В рукопашной схватке необходимо действовать осмысленно. Однако опасная обстановка боя способна активизировать инстинкт самосохранения и оборонительную потребность, что вызывает импульсивные действия. Сначала это проявляется в испуге, когда противник напал внезапно; происходит торможение поведенческих реакций, проявляется склонность к немотивированным действиям, что может стоить жизни. Испуг часто переходит в страх, ужас или панику.

Поведение курсанта или слушателя в опасной ситуации регулируется не только перечисленными выше эмоциями. Опасность вызывает и боевое возбуждение, и состояние боевой готовности, связанное с активной сознательной деятельностью, стремлением к достижению цели и преодолению страха. Это определяется психическими процессами, в которых концентрированно выражаются убежденность, нравственные чувства, опыт, умственные и волевые качества. Чувство долга, гнев, радость победы и горечь поражения, ненависть к врагу, страх и возбуждение способствуют активным действиям в рукопашной схватке.

Создавая на занятиях опасные ситуации, необходимо учить курсантов и слушателей выходить победителем при столкновении с трудностями, формировать уверенность в победе. При методически правильно организованных занятиях, при наличии хорошей психологической подготовки у них формируются бесстрашие, адаптация к негативным факторам, что развивает психические свойства личности.

К признакам высокого уровня развития психики у курсантов и слушателей, участвующих в занятиях по боевым приемам борьбы и рукопашным схваткам, относятся глубокая убежденность в своей правоте, сильная воля, мастерство, вера в победу и стремление к ее достижению. Успешно действовать в рукопашной схватке позволяет высокая автоматизация приемов, которая достигается в ходе систематических тренировок.

Теоретической и научно-методической базой подготовки курсантов и слушателей на занятиях по рукопашным схваткам служат принципы обучения и воспитания, а также частные методики педагогики и других общественных наук. К ней также относится ассоциативно-рефлекторная теория, теория поэтапного формирования умственных действий, теория программированного обучения.

В основе ассоциативно-рефлекторной теории лежит учение о высшей нервной деятельности человека, в содержание которой входит чувственное восприятие информации, осмысление ее, запоминание и воспроизведение. Эта теория опирается на дидактические принципы (сознательность и активность, доступность в обучении, прочность знаний, навыков, умений) и принципы дидактики (в частности, учить войска тому, что необходимо на войне).

Теория поэтапного формирования умственных действий также оптимизирует обучение курсантов и слушателей рукопашным схваткам. Каждое из разучиваемых действий оценивается по нескольким параметрам: полноте операций, степени их общности, степени автоматизации и др. Данную теорию следует применять в комплексе с другими теориями и концепциями обучения.

Программированное обучение на занятиях по рукопашным схваткам повышает их эффективность, поскольку предусматривает

разделение учебного материала на порции и последовательное его усвоение. Элементы нападения, защиты и защитно-ответные действия отрабатываются в сочетании. Поощряется самостоятельность обучаемых, что способствует индивидуализации обучения, быстрому продвижению более способных. Здесь важно уделять внимание разумному увеличению плотности занятий за счет широкого использования современных технических средств обучения, программированных учебных пособий, применения видео- и компьютерной техники.

К методам воспитания в ходе учебных занятий по рукопашным схваткам относятся убеждение, пример, упражнение, поощрение и принуждение, а к методам обучения — устное изложение материала, показ, беседа, упражнение и самостоятельная работа. В совокупности с частными методиками обучения достигается соответствующая физическая, тактическая и психологическая готовность обучаемых.

14.3. Организация и методика проведения учебных занятий

Учебные занятия — основная форма подготовки курсантов и слушателей к рукопашным схваткам. Они делятся на учебно-тренировочные, учебно-методические, инструкторско-методические и показательные.

На *учебно-тренировочных занятиях* происходит формирование и совершенствование навыков рукопашных схватках. На *учебно-методических занятиях* у слушателей и курсантов развиваются командные и методические навыки и умения. Задача *инструкторско-методических занятий* — повышение знаний и совершенствование умений курсантов и слушателей по всем формам физической подготовки.

Важную роль здесь играет личная подготовка преподавателя к занятиям по рукопашным схваткам. Она состоит в уяснении задач и содержания предстоящих занятий, изучении соответствующих методических пособий и рекомендаций, практической отработке приемов и действий, которые будут демонстрироваться слушателям и курсантам, выборе методики проведения урока и составлении плана занятия. Накануне занятия преподаватель инструктирует командиров учебных групп, проверяет готовность мест занятий, инвентаря и оборудования.

Во время *инструктажа* преподаватель объясняет содержание занятий и дает пояснения разучиваемым упражнениям, показывает как выполнять, осуществлять страховку. Инвентарь и оборудование

располагаются на местах занятий так, чтобы занятие можно было провести с оптимальной плотностью и без травм.

Занятия по рукопашным схваткам контролируются руководителями, особое внимание уделяется физической подготовленности курсантов и слушателей, практической и методической подготовленности преподавателей, четкости постановки задач и их выполнению, подготовке мест занятий и инвентаря, воинской дисциплине, предупреждении травматизма.

На *показных занятиях* демонстрируется образцовая методика проведения. У преподавателей вырабатывается единый подход к применению различных средств, методов и методических приемов обучения и воспитания курсантов и слушателей на занятиях по рукопашным схваткам, происходит обмен передовым опытом. Показные занятия планируются обычно в начале семестра и по необходимости проводятся в течение учебного года. Их можно организовывать на различных методических сборах для большой группы командиров подразделений, для руководящего состава факультетов и других кафедр, в системе командирской подготовки для офицеров постоянного состава.

Показные занятия проводятся в течение 90 мин начальником кафедры физической подготовки и спорта или одним из наиболее подготовленных преподавателей.

Подготовка занятия включает: назначение учебной группы, инструктаж командира учебной группы, разработку плана занятия, подготовку личного состава, мест занятий и инвентаря. Наиболее важный элемент — подготовка личного состава, для чего проводятся специальные репетиции, где уточняются: организация занятий, команды и распоряжения; время на отработку учебных вопросов; порядок выполнения всех упражнений, приемов и действий; методы устранения ошибок; меры предупреждения травматизма; время тренировок. На репетициях начальник кафедры физической подготовки и спорта оказывает практическую помощь командиру учебной группы.

Показное занятие предполагает четкость и высокую организованность. Объяснения руководителя занятий, подача команд и распоряжений должны быть краткими, ясными и соответствовать требованиям НФП-96, а построения и перестроения, показ приемов и действий — образцовыми. Особое внимание уделяется методам обучения, выполнению приемов и действий рукопашных схваток, развитию быстроты в действиях, ловкости, инициативы и находчивости, смелости и решительности. Наряду с этим нужно показать, как использовать инвентарь и оборудование для достижения оптимальной плотности урока.

В ходе проведения показательного занятия руководитель дает методически грамотный комментарий к каждому упражнению, приему и

действию и заостряет внимание приглашенных на отдельных моментах содержания, организации и методики их выполнения. В заключение он отвечает на поставленные вопросы.

Если на занятиях присутствует старший начальник, то при подведении итогов он дает указания относительно проведения занятий по рукопашным схваткам в учебных группах на предстоящий период обучения.

14.4. Обучение приемам нападения и самозащиты

Применение личного оружия (автомата, ножа, пехотной лопаты и др.) в рукопашной схватке — важное средство психологической подготовки курсантов и слушателей к действиям в ближнем бою. Приемы боя с оружием по своему функциональному назначению делятся на приемы нападения и приемы защиты. Приемы боя автоматом разделяют на приемы: 1) нападения (уколы штыком, тычки стволом, удары штыком и стволом, удары прикладом и магазином); 2) защиты (подставки и отбивы).

Приемы боя ножом включают приемы нападения (колющие и режущие удары, метание ножа). Бой пехотной лопатой ведется с применением приемов нападения (удары, тычки и метание лопаты) и приемов защиты (отбивы).

Для нанесения *укола штыком без выпада* необходимо с небольшим замахом быстро послать автомат обеими руками в тело противника до полного выпрямления левой руки. Поразив его, выдернуть штык и, подавая оружие вперед, изготавиться к бою или продолжать движение вперед.

Укол штыком с выпадом наносится с небольшим замахом и посылом автомата обеими руками, направляя штык в тело противника, одновременно выполняя выпад с незначительным выдвиганием туловища вперед. После укола, не меняя положения туловища, выдернуть штык, послать оружие вдоль правой (левой) ноги, затем, подавая оружие вперед и уходя с выпада, изготавиться к бою или продолжать движение, начав его с правой (левой) ноги.

Удар затыльником приклада производится вправо и назад по голове, шее и груди противника. Для удара нужно отвести автомат стволом за левое (правое) плечо, поворачивая его магазином влево (вправо) вверх, и быстрым посылом обеих рук с одновременным выпадом правой (левой) ноги нанести удар.

В зависимости от способа нападения противника применяются способы защиты оружием: *подставка автомата* или *отбив стволом (штыком)*. Для подставки влево (вправо) быстрым движением левой

руки перевести оружие в вертикальное положение и развернуть магазином в сторону удара. Для подставки *вверх* или *вниз* быстрым движением обеих рук перевести оружие в горизонтальное положение, развернуть магазином в сторону удара. Вслед за отражением удара провести ответные атаки уколom штыком или прикладом.

Отбивы — короткие и быстрые удары своим оружием по оружию противника, после чего следует ответная атака.

Удары ножом наносятся из устойчивого положения с коротким замахом по уязвимому месту противника и заканчиваются принятием изготовки к бою. Они выполняются с шагом вперед (выпадом), без шага.

Для удара *пехотной лопатой сверху* делается замах вверх над головой и с шагом или выпадом наносится удар ребром лопаты сверху вниз.

Отбив вправо (влево) пехотной лопатой производится быстрым и коротким полукруговым движением слева (справа) направо (налево). Ребром лотка или черенком лопаты вправо (влево) отбивается оружие противника и наносится ответный удар.

Разучиваются приемы нападения или защиты в составе подразделения на месте, затем в движении по командам преподавателя и самостоятельно.

Во время рукопашной схватки противник на ближней дистанции может произвести захват за части тела, одежду или оружие. Спереди — за руки (рукава), шею (одежду на груди), а также туловище, ноги или автомат. Сзади могут быть захваты шеи, туловища или ног. Умение быстро освобождаться от захватов противника — показатель мастерства, обеспечивающий победу в различных ситуациях рукопашной схватки.

В основе техники выполнения приемов освобождения от захватов лежат удары (ногой, рукой и головой) с последующим проведением болевых приемов, бросков и удушений. Противника надо медленно атаковать быстрыми и резкими ударами. Например, для освобождения от захвата одежды спереди на груди необходимо нанести противнику удар ногой в пах или голень, захватить правой рукой кисть его правой руки сверху, а левой — снизу, быстрым скручивающим движением рук и разворотом туловища вправо выполнить рычаг кисти вверх-наружу и освободиться от захвата.

Встреча с вооруженным противником — очень важный психологический момент рукопашной схватки, особенно если она произошла неожиданно. У безоружного курсанта или слушателя может возникнуть неблагоприятное психологическое состояние — страх, растерянность, напряженность. Естественно, что преимущество в данной ситуации — у противника. Однако надо проявить хладнокровие, отразить нападение и незамедлительно провести ответную

атаку. Если противник способен сопротивляться, следует провести повторные атаки — удары, броски с одновременным применением приемов защиты. Обезоруживание противника производится выкручиванием рук, дожимом кисти или выбиванием оружия.

При ударах ножом необходима быстрая защита в момент начала удара, захват вооруженной руки и нанесение ответных ударов в уязвимые места. Если противник делает удар ножом сверху, то необходимо с шагом левой ногой вперед защититься подставкой левой руки в момент начала удара, правой захватить вооруженную руку противника сверху в районе лучезапястного сустава и одновременно нанести удар правой ногой в пах или голень. Отставляя правую ногу назад-вперед, потянуть вооруженную руку на себя и сделать рычаг руки внутрь. Нажимая на кисть с тыльной стороны и выкручивая ее, обезоружить противника.

К обучению приемам обезоруживания приступают после того, как курсанты и слушатели освоят все изготровки к бою, защиты руками, удары ногами и руками, болевые приемы и броски, а также приемы самостраховки. Основной метод обучения здесь — метод упражнения с «противником», вооруженным сначала макетом, а затем настоящим оружием. Обучаемые располагаются в двухшеренжном разомкнутом строю лицом друг к другу на расстоянии до трех шагов.

Разучивание приемов производится в такой последовательности: по разделениям, в целом в медленном темпе, самостоятельно и в боевом темпе. Совершенствуется техника приемов путем многократного выполнения их на быстроту и точность, в движении и из различных исходных положений, с разным «противником», в сочетании с другими действиями.

Для проведения занятий по рукопашным схваткам используются макеты оружия и учебный инвентарь. Места занятий оборудуются приспособлениями и щитами, на которых отображаются основное содержание рукопашных схваток и методический материал.

14.5. Терминология, применяемая на занятиях по рукопашным схваткам

Для достижения взаимопонимания преподавателя и обучаемых, а также успешного решения задач на занятиях по рукопашным схваткам применяются определенные термины.

Бросок — перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры.

Выведение из равновесия — перемещение общего центра тяжести тела противника за площадь опоры.

Выпад — быстрый наклон туловища вперед и выставление противоположной ноги в сторону противника.

Загиб — рычаг, при котором конечность противника заводится за спину или за голову.

Захват — активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать ему провести атаку.

Изготовка к бою — наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществить свои намерения и предупредить действия противника.

Конвоирование — сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействия болевых приемов.

Нырок — быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника.

Обезоруживание — лишение противника контакта с оружием.

Освобождение от захвата — устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов.

Отбив — ударное движение, выполняемое собственным оружием, рукой или ногой по оружию или по конечности противника в целях выведения в сторону от линии движения их к цели.

Переворот — перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры.

Передвижение — перемена центра тяжести тела в пространстве в целях принятия удобного положения по отношению к противнику.

Передвижение прыжками (скачками) — перемещение тела с чередованием безопорного и опорного положения.

Поворот — изменение положения противника или перемещение его путем вращения.

Подножка — бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги.

Подсечка — подбив ноги противника подошвенной частью стопы.

Рывок — резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади.

Рычаг — способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которой проходит в плоскости, перпендикулярной суставу.

Самостраховка — смягчение приземления при падениях, защита собственного тела от ушибов.

Связывание — прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня.

Стойки — вертикальные позиции обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов.

Страховка — поддержание партнера при его падении в процессе обучения.

Тычок — короткое и сильное движение, направленное на противника в целях выведения его из равновесия.

Удар — резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху.

Удушение — перекрытие дыхательных путей противника.

Узел — скручивание и сгибание конечности противника.

Укол — удар острием штыка или ножа в тело противника.

Знание слушателями и курсантами терминов способствует успешному овладению приемами рукопашных схваток.

14.6. Методические рекомендации по проведению боевых приемов борьбы

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в целях формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия по проведению боевых приемов борьбы нацелены на:

- обучение боевым приемам борьбы и тренировку в выполнении этих приемов;
- обучение умелым действиям в использовании средств индивидуальной защиты и нападения, применения наручников и использования подручных средств в рукопашной схватке;
- выработку выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты ориентировки и инициативности;
- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его.

Занятия проводятся в зале на борцовском ковре, татами, оборудованном тренажерами, специальными снарядами, на яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку (улица, квартира, камера, вагон поезда).

Боевая стойка. Выставить ногу на шаг вперед и слегка согнуть ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед, вес тела равномерно распределить на обе ноги. Одну руку согнуть в локтевом суставе и вынести вперед, удерживая кисть (кулак) на высоте груди, а другую руку у пряжки пояса (рис. 14.1).

Передвижения выполняются шагом и бегом: с поворотами кругом, левым, правым боком, спиной вперед, скачками с преодолением простейших препятствий, имитацией ранее изученных ударов и защит.



Рис. 14.1. Боевая стойка

Общеразвивающие упражнения выполняются в парах: переноской партнера на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло»; с применением элементов борьбы — перетягиванием партнера, отрывом партнера от ковра, сваливанием партнера, стоя на коленях, переворачиванием партнера зацепом ноги лежа на спине.

Специальные упражнения включают: кувырок вперед, назад, полет-кувырок (рис. 14.2), кувырок через плечо; самостраховку при падениях вперед, назад, на бок (рис. 14.3).

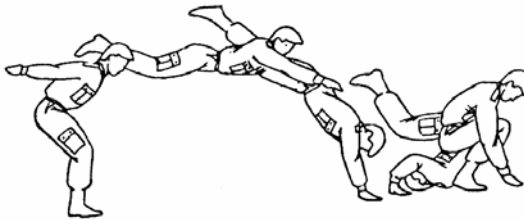


Рис. 14.2. Полет-кувырок



Рис. 14.3. Самостраховка при падении на бок

На занятиях по боевым приемам борьбы отрабатываются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождения от захватов, обезоруживание, способы помощи, наружного осмотра, связывания и надевания наручников, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной оборо-

ны, комплексы рукопашного боя, учебные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо, дзюдо, бокса в защитном снаряжении.

В целях предотвращения травматизма особое внимание уделяется интенсивной разминке обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения, подготовке мест занятий.

Болевые приемы выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «Есть») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется постоянно.

Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах и ведется групповым методом в парах. Партнеры подбираются примерно равные по росту и весу. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов, изучаются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Удары при изучении с партнером обозначаются и отрабатываются на специальных тренажерах и боксерских снарядах (рис. 14.4). При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, ружей и других предметов.

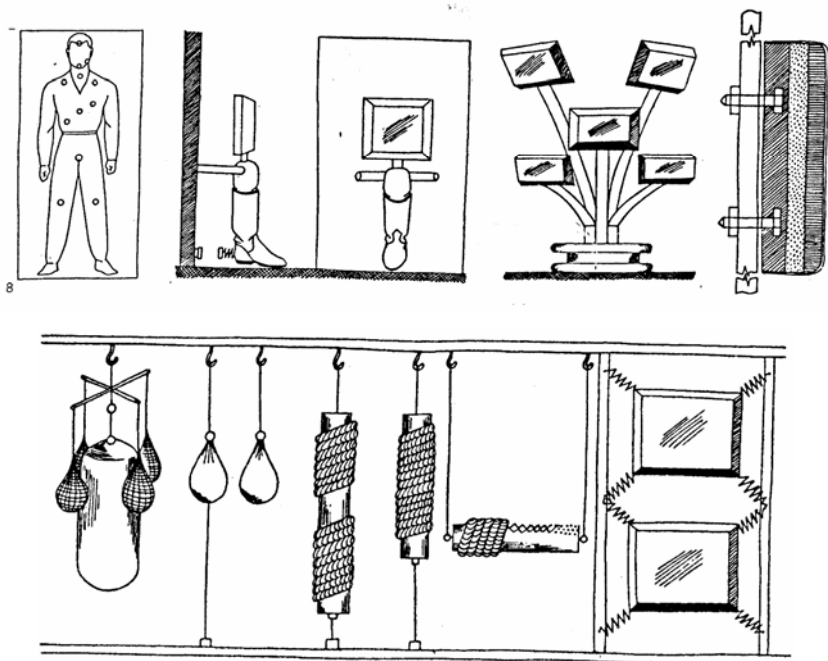


Рис. 14.4. Специальные тренажеры для обучения боевым приемам

При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2—2,5 м, толщиной не менее 0,7 см, брючные ремни.

Совершенствование в выполнении приемов и действий проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров, разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений; после преодоления простейших препятствий.

При обучении приемам применяются команды: «*Приготовиться*» — для подготовки к выполнению приема; «*Прием*» — для выполнения приема; «*Стой*» — для фиксации приема на определенной фазе; «*Отпустить захват*» — для отпускания захвата.

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, затем исполнительная команда «*Вперед*». Например: «*Подойти к партнеру сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать — вперед*».

Комплексная тренировка проводится групповым, поточным методами или в виде учебных схваток по заданиям руководителя занятия.

14.7. Методические рекомендации обучения ударам и защиты от них

Удары ногами, руками, головой наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков).

Удары наносятся в уязвимые места на теле человека (рис. 14.5). При этом обеспечивается сохранение устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия при промахе, а также малой вероятности получения травм. Наиболее уязвимые места тела человека: 1 — подбородок, 2 — челюсть, 3 — ключица, 4 — гортань, 5 — сонная артерия, 6 — носогубная складка, 7 — глаза, 8 — височная область, 9 — область сердца, 10 — солнечное сплетение, 11 — селезенка, 12 — печень, 13 — паховая область, 14 — колено, 15 — голень, 16 — подколенная ямка, 17 — локоть, 18 — основание черепа, 19 — почки, 20 — внутренняя лодыжка, 21 — лоб, 22 — копчик.

Удары *прямо кулаком* в подбородок или «солнечное сплетение» наносятся тыльной стороной кулака головками пястных костей с переносом веса тела на впереди стоящую ногу и разворотом туловища плечом вперед. В момент нанесения удара крепко сжатый кулак и предплечье должны быть на одной линии.

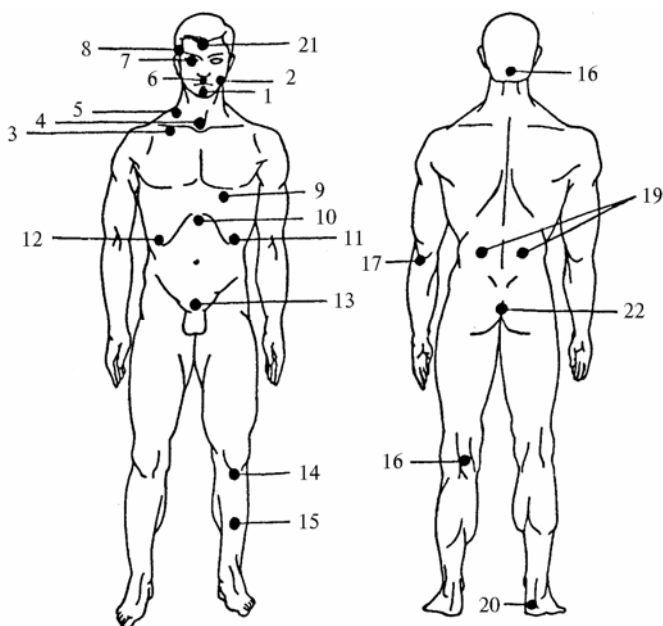


Рис. 14.5. Болевые точки для нанесения противнику

Удары *сверху кулаком, локтем, ребром ладони* в переносицу, ключицу, область почек, шею. Наносятся с небольшим замахом и резким сгибанием туловища вперед или приседанием.

Удары *сбоку кулаком, локтем, ребром ладони* в челюсть, шею наносятся согнутой и зафиксированной в локте рукой с резким поворотом (вращением) туловища.

Удары *снизу кулаком, основанием ладони, локтем* в подбородок, «солнечное сплетение» и пах наносятся рукой, согнутой в локте с разворотом и выпрямлением туловища.

Удары *наотмашь кулаком, ребром ладони, локтем* в челюсть, висок, боковую, заднюю поверхность шеи, горло наносятся с резким поворотом (вращением) туловища (рис. 14.6).



Рис. 14.6. Удары кулаком при нападении противника

14.8. Методические рекомендации обучения ударам ногой

Удары ногой *снизу носком, подъемом, коленом* в область паха, под колено, в голень наносятся слегка согнутой в колене ногой за счет движения бедра снизу вверх (коленом в пах с близкого расстояния) (рис. 14.7). Также выполняются удары снизу носком в колено или голень.

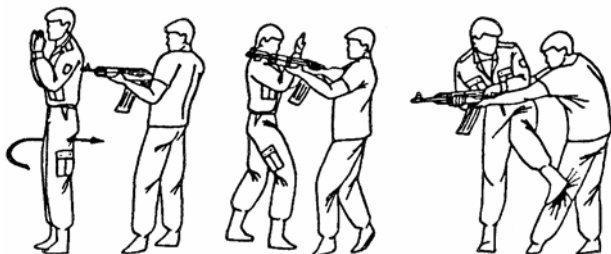


Рис. 14.7. Удар ногой при нападении противника

Удары ногой *вперед стопой* в колено, нижнюю часть живота, поясницу наносятся с небольшим наклоном туловища вперед подошвенной частью стопы (пяткой) резким разгибанием ноги в коленном суставе.

Удары ногой *сверху (назад) пяткой* выполняются по верхнему своду стопы (голену) — при захватах противником туловища сзади; по лежащему противнику — с короткого замаха резким выпрямлением ноги (резким наступанием на болевые точки).

Удары ногой *в сторону стопой (пяткой)* выполняются разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Удары *головой* в лицо, живот наносятся с небольшим наклоном головы лобной частью вперед, затылочной назад (разучиваются в целях последующего усвоения защиты от них).

Методические рекомендации по защитным действиям от ударов. Выполняются от ударов рукой, ногой, головой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку, прямо, наотмашь — подставкой предплечья (предплечий), ладоней, стопы; отбивами предплечьем; перемещениями; уклонами, нырками. При этом необходимо сохранять устойчивое и удобное для нанесения ответного удара положение.

Подставки предплечья выполняются вверх — против ударов сверху (рис. 14.8); вверх в сторону против ударов сбоку в голову (лицо), верхнюю часть туловища; вниз — против ударов снизу (рис. 14.9); вниз в сторону — против ударов снизу-сбоку, сбоку в нижнюю часть туловища).



Рис. 14.8. Подставка предплечья от удара противника



Рис. 14.9. Защита от удара противника ножом снизу

Подставки обоих предплечий проводятся: вниз (вверх) скрестно — против ударов снизу (сверху); вперед — против ударов наотмашь.

Подставки стопы (каблука) проводятся: вперед — в сторону — против ударов ногой снизу; бедра вверх внутрь — против ударов вперед ногой.

Отбивы предплечьем, ладонью, ребром ладони внутрь проводятся: поднятием руки — против прямых ударов в лицо, верхнюю часть туловища; опущенной рукой — против прямых ударов в живот и нижнюю часть туловища.

Перемещения проводятся: скачками назад, в сторону, назад — в сторону; скользящими шагами назад, в сторону, назад — в сторону, а также поворотами туловища, уклонами, нырками.

Методические рекомендации по проведению болевых приемов. Применяются для задержания, обезоруживания и сковывания действий противника.

Загиб руки за спину сзади: с шагом вперед захватить одноименную руку противника за запястье и отвести ее назад сторону, с толчком ладонью свободной руки в локтевой сустав противника положить его предплечье на свое и захватить пальцами за локоть, другой рукой — за плечо (одежду). Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу.

Загиб руки за спину скручиванием внутрь: захватить двумя руками запястье (кисть и запястье) руки противника и скрутить ее внутрь. Провести загиб руки за спину указанным выше способом.

Загиб руки за спину «нырком»: с шагом вперед захватить двумя руками запястье противника. Поднять его руку вверх — в сторону, сделать шаг вперед и, сгибая свои ноги, повернуться под рукой противника кругом, выводя его из равновесия натяжением захваченной руки в сторону. Ладонью разноименной руки сделать толчок в локтевой сустав захваченной руки противника и провести загиб руки за спину.

Загиб руки за спину «рывком»: с шагом вперед подставить предплечье руки перед разноименным предплечьем противника, другой рукой захватить ее чуть выше локтя и произвести сильный рывок на себя, согнув руку противника. Разноименной рукой отвести его предплечье за спину и, захватив локоть, встать к противнику боком, затем сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (рис. 14.10).

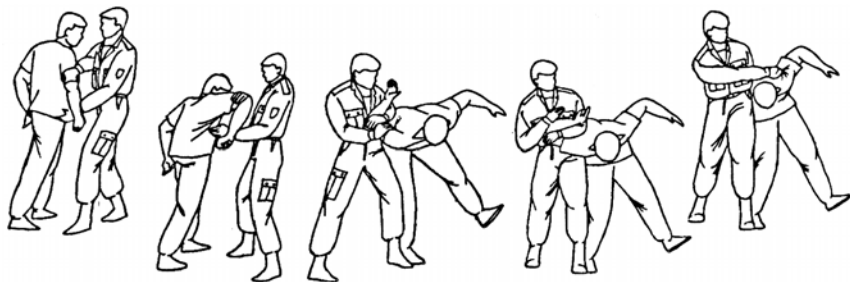


Рис. 14.10. Загиб руки за спину «рывком»

Загиб руки за спину «замком»: с шагом вперед пропустить разноименную руку между предплечьем и бедром противника, другую — снаружи выше локтевого сустава и соединить пальцы в замок. Рванув захваченную руку вверх — на себя, провести загиб руки за спину.

Рычаг руки через предплечье: с шагом вперед захватить одноименную руку противника за запястье. Упираясь ладонью свободной руки в нижнюю часть челюсти противника, энергично потянуть захваченную руку на себя. Одновременно выкручивая ее наружу, повернуться к нему боком. Обхватив его руку своей свободной рукой сверху, подвести свое предплечье под плечо противника чуть выше локтя. Отжимая руку вниз-наружу, заставить его встать на носки.

Рычаг руки наружу: захватить кисть противника двумя руками, упевев большие пальцы в тыльную сторону ладони. Выкручивая руку вниз-наружу, свалить противника на спину (рис. 14.11).



Рис. 14.11. Рычаг руки внутрь

Рычаг руки внутрь: захватить запястье противника двумя руками, с выпадом ногой назад — в сторону подтянуть захваченную руку на себя и, скручивая ее внутрь, подвести себе подмышку. Нажимая на захваченную руку своим плечом, перегибать ее в локтевом суставе вверх-наружу.

Переходы на загиб руки за спину: после проведения рычагом руки внутрь, толчком ладони выше локтя противника, а также после сваливания противника на спину захватом и скручиванием руки внутрь с последующим переворачиванием его на грудь.

Рычаг локтя через бедро лежа: захватить предплечье руки противника и отжать его к бедру своей ноги. Упирая локоть захваченной руки в бедро сверху, перегибать ее вниз-наружу (рис. 14.12).

Рычаг руки внутрь лежа: захватить двумя руками запястье руки лежащего на груди противника, сесть сбоку от него, подвести захваченную руку себе подмышку, перегибать ее в локте движением рук вверх.



Рис. 14.12. Рычаг локтя через бедро лежа



Рис. 14.13. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади

Методические рекомендации по проведению удушающих приемов. Применяются для задержания и сковывания действий преступника.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя: нанести удар стопой в подколенный изгиб противника, одновременно рвануть его руками за плечи на себя. Захватить предплечьем и плечом своей руки горло противника и, соединив руки, сдавливать его горло (рис. 14.13).

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя: прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, правую — стопой на землю ближе к его плечу. Отогнуть голову противника назад, обхватить горло плечом и предплечьем левой руки, соединить руки. Упираясь правой ногой о землю, усилием рук сдавливать горло противника. При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне поя-

са, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение противника руками и ногами (рис. 14.14).



Рис. 14.14. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя

14.9. Методика обучения броскам, освобождению от захватов и обхватов, пресечению действий вооруженного преступника

Бросок с захватом ног сзади: захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя — вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь (рис. 14.15).



Рис. 14.15. Бросок с захватом ног сзади

Бросок через бедро: захватить правой рукой за пояс противника, левой — правую руку у локтя. Сделать шаг правой ногой вперед и с подставкой к ней левой ноги повернуться к противнику спиной. Подбить его тазом и с наклоном вперед бросить на спину.

Отхват с захватом ноги: захватить правой рукой одежду на левом плече противника. Сделать шаг левой ногой вперед и, поставив ее между ног противника, захватить его правую ногу левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, подбить левую ногу противника изнутри в подколенный сгиб своей правой ногой и бросить его на спину.

Бросок через спину: захватить противника левой рукой за плечо правой руки. Поставить правую ногу между ног противника, правой

рукой захватить снизу-снаружи одежду на его плече. Повернуться на слегка согнутой правой ноге спиной к противнику и, приставляя слегка согнутую левую ногу к правой, навалить его на себя. Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед с рывком руками вниз, бросить его на спину.

Задняя подножка: захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, правой — одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на правую ногу, сделав шаг левой ногой вперед-влево. Подбивая правой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на спину.

Передняя подножка: захватить правой рукой ворот одежды противника, левой — правый рукав у локтя. Поворачиваясь налево кругом, левую ногу поставить около левой ноги противника, правую — впереди его правой ноги так, чтобы подколенный сгиб ноги упирался в колено одноименной ноги противника. Потянув противника на себя и поворачиваясь к нему спиной, бросить его через свою ногу на спину

Бросок захватом ног спереди: сделав небольшой шаг правой (левой) ногой вперед, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы и упереться правым (левым) плечом в его живот. Толкая плечом противника сделать сильный рывок за ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника отставить правую (левую) ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются:

- от захватов запястий, предплечий, рукавов сверху, снизу одной или двумя руками — рывком в сторону больших пальцев противника;
- за горло (одежду на груди) — выбиванием вверх предплечьями;
- от обхватов за туловище спереди, (сзади) с захватом рук (без захвата рук) — отставлением ноги назад с нажимом пальцами на глаза или ребром ладони под основание носа, ударом коленом в область паха (каблуком по подъему ноги);
- от захватов ноги (ног) спереди — отставлением ноги назад, ударом локтем в позвоночник (лицо), скручиванием головы;
- от захватов ног сзади — падением вперед на руки с подведением одной ноги коленом к животу с последующим нанесением удара в лицо (грудь) противнику;
- от захватов горла (шеи) плечом и предплечьем сзади — ударом локтем назад в солнечное сплетение, приседанием с захватом руки, ударом пяткой (каблуком) назад в голень или сверху вниз по подъему стопы с поворотом к противнику или броском через спину;

- от захватов шеи плечом и предплечьем сбоку — ударом кулаком дальней руки в пах, нажимом пальцами ближней руки на глаза (через плечо противника).

Защиты от попыток обезоружить выполняются, если преступник стремится изъять оружие из кобуры спереди, сбоку, сзади: ударом кулака в подбородок (челюсть, горло); локтем в лицо, каблуком в голень, коленом в область паха.

Защита от угрозы оружием и обезоруживание выполняются: при угрозе пистолетом спереди (сзади) на близком расстоянии — отбивом предплечья, выбиванием, рычагом руки внутрь, рычагом руки наружу; при угрозе ружьем (винтовкой, автоматом) спереди (сзади) на близком расстоянии — отбивом предплечья (ладонью), вырыванием оружия с ударом стопой (пяткой) ноги в колено (рис. 14.16, 14.17).



Рис. 14.16. Вырывание оружия с ударом стопой ноги в колено

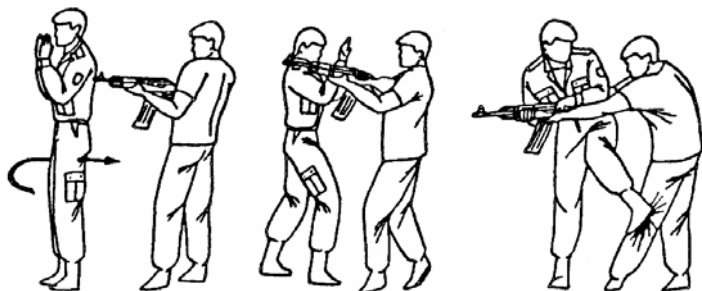


Рис. 14.17. Вырывание оружия с ударом пяткой ноги в колено

Пресечение действий вооруженного противника выполняются при его попытках достать оружие из нагрудного кармана или кармана брюк (кобуры), поднять оружие с земли, со стола: ударами ногой, рукой в уязвимые места и болевыми приемами.

Помощь при задержании выполняется захватом руки противника двумя руками, дожимом кисти, захватом шеи сбоку или сзади плечом и предплечьем.

Помощь от нанесения ударов выполняется при нанесении удара рукой (ножом, предметом): ударами рукой или ногой, захватом руки противника, болевыми приемами (рис. 14.18).

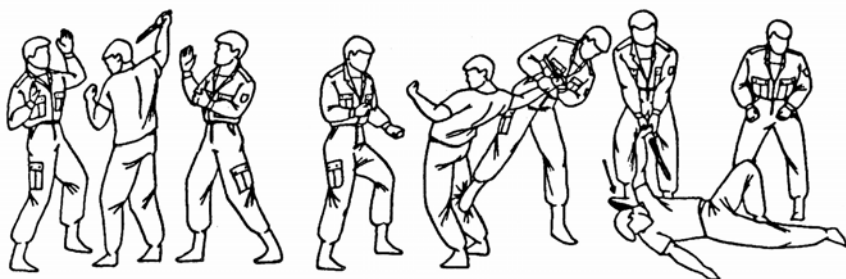


Рис. 14.18. Противодействия при нанесении удара ножом

Помощь при захватах выполняется при захватах за горло, одежду, руки: ударами рукой или ногой, болевыми или удушающими приемами.

Помощь при угрозе оружием выполняется при угрозе огнестрельным или холодным оружием: отбивом (отведением) оружия и захватом руки, ударами рукой (ногой) в уязвимые места, болевыми приемами (рис. 14.19).



Рис. 14.19. Помощь при угрозе пистолетом

Методика обучения способам наружного осмотра. Для выявления наличия огнестрельного и холодного оружия, предметов, служащих вещественными доказательствами, проводится наружный осмотр задержанного под угрозой огнестрельного (холодного) оружия стоя и лежа. При этом необходимо, чтобы противник, находящийся в положении стоя, не шевелился, выпрямил пальцы рук (если он что-либо держит в руках, должен уронить на землю перед собой), поднял руки вверх и сцепил пальцы на затылке (если на землю брошено оружие, следует заставить противника ногой подтолкнуть его в

сторону проводящего осмотр, после чего оно должно быть поднято без отведения оружия от него и отвлечения внимания).

Заставить (не расцепляя пальцев на затылке) подойти противника к стене (задней части автомашины, забору), упереться в нее руками, передвинуть ноги как можно дальше от стены и широко развести их в стороны.

Подойти к противнику сзади и упереться ладонью свободной руки ему в поясницу, движением ног вынудить противника шире развести ноги. Тщательно ощупать его одежду, обувь, последовательно с левой и правой стороны, не переключая оружия из одной руки в другую (не меняя хвата автомата, находящегося в положении на груди).

Руки в карманы противнику глубоко не помещать. При обнаружении предметов в карманах изъять их, вывернув карман наизнанку, захватив за наружный край подкладки. Если противник оказывает сопротивление — свалить его толчком ладони в поясницу или зацепом стопой и рывком его ноги в сторону; сделать шаг назад, нанести удар ногой в поясницу, не сводя оружия с противника. Огонь открывать в крайнем случае — при угрозе собственной жизни или жизни окружающих. Противник в положении лежа.

Первоначальные действия до сцепления пальцев противника на затылке включительно — прежние. Далее, угрожая оружием, заставить противника встать на колени, не расцепляя пальцев на затылке, поочередно упираясь локтями в землю, лечь на живот, прогнуться, не касаясь локтями земли, развести ноги в стороны. Подойти к лежащему противнику сзади сбоку, наступить ему на ближнюю лодыжку (брюки, полу пиджака). Тщательно ощупать его одежду, обувь и голову, захватывая за локоть и поворачивая на бок последовательно с левой и правой стороны. После осмотра с одной стороны переход на другую сторону выполнять со стороны ног противника, оружие из одной руки в другую не переключать (не менять хват автомата, находящегося в положении «на груди»).

В случае попытки противника оказать сопротивление следует нанести ему удар ногой сбоку в туловище или каблук по пояснице. Огонь открывать в крайнем случае — при угрозе собственной жизни или жизни окружающих.

14.10. Способы связывания и надевания наручников

Связывание в положении стоя: провести загиб руки за спину и подвести противника вплотную к стене. Заставить его широко развести ноги, прижать свободную от захвата руку к стене. Прижав

противника бедром к стене, накинуть петлю веревки на запястье захваченной руки. Перекинуть свободный конец веревки через дальнейшее плечо, пропустить в локтевой сгиб свободной от захвата руки противника и плотно обвести веревку вокруг его запястья. Заставить отвести другую руку за спину, связать запястья обеих рук «восьмеркой».

Связывание в положении лежа: произвести загиб руки за спину и заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приема заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бедрами. Накинуть петлю на его запястье и связать запястья обеих рук «восьмеркой».

Связывание может осуществляться как веревкой, так и брючным ремнем. Для связывания брючным ремнем необходимо: заставить противника отвести руки назад и соединить кисти, взять ремень в обе руки, перегнуть переднюю часть его наружу и вставить в отверстие пряжки сверху, расширить образовавшуюся петлю и надеть ее на запястья, затянуть ее, потянув за конец ремня. Для снятия ремня следует плотно обхватить его пальцами обеих рук сверху, сделать несколько круговых движений в обратную затягиванию петли сторону и ослабить ее.

Надевание наручников стоя: провести загиб за спину, с помощью своей руки прижать шею противника к колену своей ближней ноги. Заставить противника положить свободную руку за голову (за спину). Взяв наручники своей дальней рукой, защелкнуть их на запястье руки противника, находящейся за головой (за спиной). Отвести эту руку за спину и, соединив обе руки, защелкнуть наручники на запястье другой руки.

Надевание наручников лежа: выполнив загиб руки за спину, заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приема заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бедрами. Защелкнуть наручники на обоих запястьях.

14.11. Действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны

Палка резиновая специальная при использовании удерживается двумя способами: 1) петля охватывает большой палец и проходит по внешней стороне руки; 2) петля охватывает запястье руки.

Атакующие действия осуществляются различными способами.

Удар палкой сверху: выполняется из боевой стойки. Локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх). Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко, одновременно с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.

Боковой удар: выполняется из боевой стойки, наносится по направлению вовнутрь быстро и хлестко с отведением щита в сторону и поворотом корпуса с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.

Удар наотмашь: выполняется из боевой стойки. С шагом правой ноги опускается щит и производится замах, корпус разворачивается влево. С обратным разворотом корпуса производится удар наотмашь. Во время замаха лицо прикрывается локтем, корпус щитом.

Тычковый удар (удар торцом палки): выполняется из боевой стойки. Рука сгибается в локте и удерживает палку торцом вперед, с шагом левой ноги и подтягиванием правой ноги, щит отводится в сторону. После удара принимается исходное положение.

Удары резиновой палкой применяются с использованием щита и без него.

Защита от удара сверху с использованием щита: противник наносит удар палкой сверху, защищающийся ставит блок щитом, согнув руку в локте на уровне груди, щит защищает голову и туловище (рис. 14.20). После выполнения защиты наносится боковой удар резиновой палкой по туловищу или ногам противника.

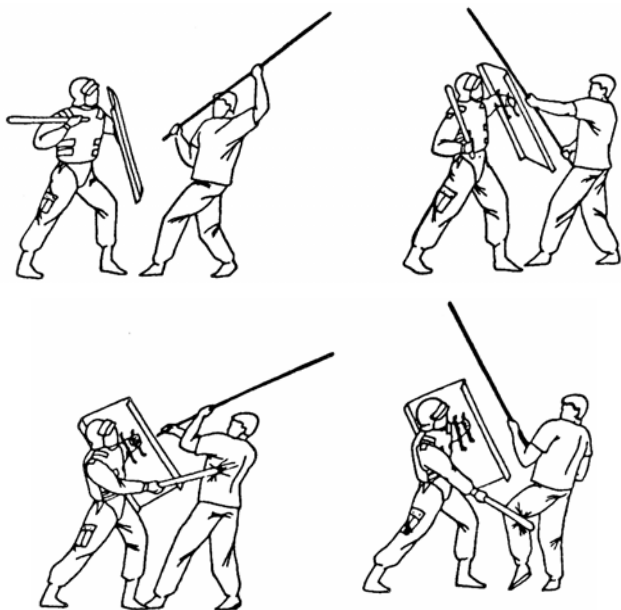


Рис. 14.20. Защита от удара сверху с использованием щита

Защита от удара тычком: противник наносит удар тычком в корпус, защищающийся ставит щитом блок, рука на уровне груди, щит ставится под углом 45°. После отвода удара противника влево защищающийся наносит удар резиновой палкой сбоку по спине с разворотом корпуса и выставлением вперед правой ноги.

Защита с использованием резиновой палки от удара сверху рукой, ножом, предметом: выполняется подставкой средней части палки вверх. *Защита от удара наотмашь рукой, ножом, предметом:* выполняется подставкой средней части палки в сторону. *Защита от удара снизу рукой, ножом, предметом:* выполняется подставкой средней части палки вниз. *Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом* в лицо, шею, верхнюю часть туловища: выполняется подставкой средней части палки в сторону — вверх. *Защита от удара сбоку рукой, ножом, предметом* в нижнюю часть туловища: выполняется подставкой средней части палки в сторону — вниз.

Защита от удара ногой снизу: выполняется подставкой средней части палки вниз (рис. 14.21). *Защита от удара ногой сбоку:* выполняется подставкой средней части палки в сторону. *Защита от прямого удара кулаком, ножом, предметом* в лицо, верхнюю часть туловища: выполняется отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища (рис. 14.22).

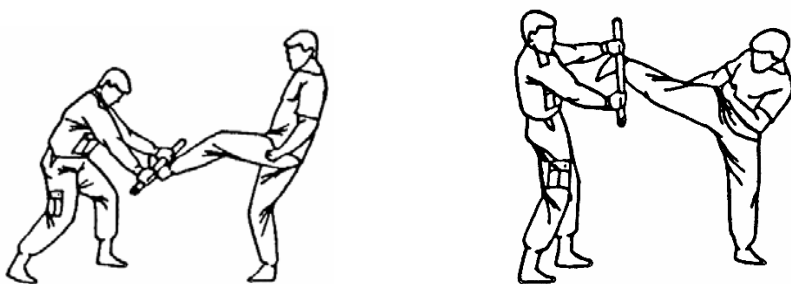


Рис. 14.21. Защита палкой от ударов ногой



Рис. 14.22. Защита палкой от удара кулаком

Защита от прямого удара кулаком, ножом, предметом, ногой в нижнюю часть туловища, пах: выполняется отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища.

Задержание удушающим захватом с помощью палки. Удушающий захват сзади с помощью палки стоящего противника выполняется с выведением противника из равновесия.

Удушающий захват сзади с помощью палки, скрестив руки стоящего противника, выполняется с выведением противника из равновесия.

Удушающий захват сзади с помощью палки находящегося на коленях (сидящего) противника выполняется с прижиманием противника к нижней части туловища.

После защитных действий наносится ответный удар палкой способами, указанными ранее (по ситуации). При захватах за палку наносятся удары: ногой в пах, голень или кулаком сверху по переносице, подбородку; снизу в подбородок; сбоку в челюсть.

Приемы рукопашного боя с автоматом. Удары и защитные действия с автоматом.

Тычки стволом: с места — резким движением обеими руками послать автомат стволом в цель; из боевой стойки без выпада — из исходного положения обеими руками послать автомат стволом в цель и вернуться в исходное положение; с выпадом — послать автомат стволом в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой, с толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжить движение.

Удар магазином автомата вперед — резким движением оружия вперед нанести удар противнику в голову, туловище.

Отбивы стволом — выполнить короткий удар концом ствола наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Защита подставкой автомата — подставить среднюю часть оружия влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 14.23).

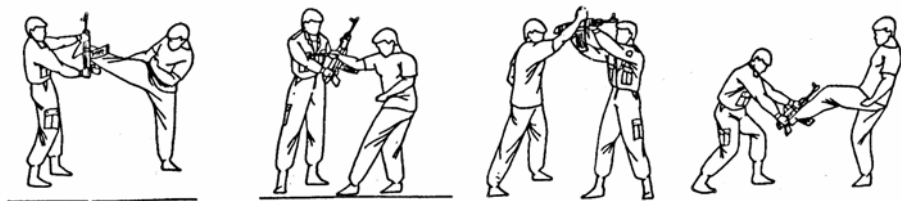


Рис. 14.23. **Отбивы стволом**



Рис. 14.24. Освобождение от захвата автомата противником

Освобождение от захвата автомата противником: при захвате оружия противником нанести удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и с нанесением удара ногой в колено (пах) вырвать оружие (рис. 14.24).

14.12. Профилактика травматизма на занятиях по рукопашным схваткам

Активная двигательная деятельность занимающихся в ходе практических занятий по рукопашному бою связана с возможностью получения телесных травм, психических и функциональных повреждений. Преподавателям и обучаемым необходимо знать причины возникновения травм и меры их профилактики, как-то:

- хорошая организация учебно-тренировочных занятий;
- высокая воинская дисциплина;
- тщательная подготовка мест занятий и инвентаря.

Необходимо внимательно относиться к физическому состоянию обучаемых, выявлять лиц, которые перенесли заболевания, находятся в состоянии переутомления. Во время обучения и тренировок, особенно с оружием, соблюдаются меры безопасности для предотвращения повреждений и несчастных случаев. В случае неоправданного риска слабо подготовленным обучаемым не следует принимать участие в опасных упражнениях, приемах и действиях.

Преподаватель постоянно напоминает слушателям и курсантам о приемах страховки и само страховки, осуществляет систематический контроль за соблюдением установленных правил и мер безопасности. Это особенно важно в ходе применения ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат и автоматов. Удары рукой и ногой по партнеру обозначаются, болевые приемы и броски проводятся с поддержкой партнера за руку. Это осуществляется на середине ковра или ямы с песком. Вырывание оружия, выкручивание рук, проведение болевых приемов, удушения и обезоруживания осуществляются без применения большой

силы. В отдельных случаях обучаемые надевают защитные приспособления, рукавицы, маски и др.

На занятиях устанавливаются специальные сигналы голосом или рукой на случай получения травмы, и прием прекращается немедленно по заявлению одного из обучаемых.

В процессе обучения рукопашному бою слушатели и курсанты совершенствуют свои военно-прикладные, физические и психологические качества. Получив навыки рукопашных схваток, они смогут умело применять усвоенные приемы и действия, защищая себя и своих товарищей от посягательств противника. Это позволит им также всегда быть уверенными в своих силах и не растеряться в любых кризисных ситуациях.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите цель и задачи учебных занятий по рукопашному бою.
2. Какие психолого-педагогические особенности проявляются при проведении занятий по рукопашному бою?
3. Приведите особенности организации и методики проведения учебных занятий по рукопашному бою.
4. Как осуществляется обучение приемам нападения и самозащиты?
5. Перечислите профилактические меры, применяемые на занятиях по рукопашному бою в целях предотвращения травматизма.

Учебные занятия по лыжной подготовке

15.1. Организация и проведение учебных занятий

Лыжная подготовка играет важную роль в развитии прикладных умений и навыков курсантов и слушателей. В выходные дни многие из них выходят на лыжные прогулки и участвуют в соревнованиях. Лыжная подготовка включает гонки на лыжах на различные дистанции, а также приемы и действия с лыжами.

Основные задачи обучения курсантов и слушателей лыжной подготовке: изучение способов передвижения на лыжах; выработка умений и навыков, способствующих развитию физических, морально-волевых и психологических качеств.

Учебно-тренировочные занятия начинаются с обучения способам передвижения на лыжах, поворотам и спускам. Двигательные навыки формируются на основе изучения приемов или действий на лыжах, демонстрации этих приемов и воспроизведения их обучаемыми. В указанный период могут отмечаться лишние движения, отсутствие согласованности движений, неуверенность при их выполнении. Чтобы облегчить освоение приемов и действий на лыжах, преподаватель создает соответствующие условия для их разучивания: заранее готовится площадка и склоны, разрабатываются специальные и имитационные упражнения, вырабатывающие двигательный навык.

На последующих этапах обучения приобретенный навык в результате многократного повторения закрепляется. У курсантов и слушателей исчезает скованность, движения становятся более экономными и точными, техника приема приобретает устойчивость, что заметно проявляется в соревновательной обстановке.

Для подготовленных курсантов и слушателей важна наглядность обучения, т.е. правильный и образцовый показ лыжных приемов и действий, после которого они выполняют их самостоятельно.

Сильный мороз, метель, обильный снегопад могут существенно затруднить проведение учебных занятий. В таких случаях используется метод многократных повторений изучаемого лыжного приема. При неблагоприятных метеоусловиях занятия проводить не следует.

Обучение способам передвижения на лыжах имеет три стадии: ознакомление, разучивание и тренировка (совершенствование).

Ознакомление заключается в создании у обучаемых ясного и четкого представления о данном способе передвижения на лыжах. Сначала дается описание способа передвижения, затем его образцовый показ (2—3 раза). После этого отмечаются особенности и условия его применения на тренировках и в соревнованиях. При необходимости показ производится в медленном темпе или по частям с кратким объяснением основных положений.

Разучивание предполагает овладение способом передвижения на лыжах в целом. При передвижении на лыжах особенно важно уделять внимание правильной координации. При этом ошибки надо немедленно устранять, чтобы они не закрепились. Наиболее эффективно в этом дает использование подготовительных и имитационных упражнений.

Тренировка (совершенствование) — закрепление приема, которое происходит при систематическом и целесообразном его применении в сочетании с другими способами передвижения на лыжах в условиях разной погоды, снежного покрова и рельефа местности. Совершенствование передвижения на лыжах осуществляется на многих тренировках постепенным увеличением скорости на отдельных отрезках, усложнением рельефа местности, увеличением дистанций для прохождения. При этом у лыжника формируются необходимые боевые и психологические качества.

На занятиях должна четко прослеживаться последовательность обучения приемам и действиям, что возможно лишь при наличии плана. Каждое занятие посвящено решению конкретных задач, которые доводятся до обучаемых, чтобы они могли мобилизовать свои силы, имели соответствующий настрой.

Занятие проводится в течение 90 мин, и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть (до 25 мин) включает организационные моменты, общеукрепляющие упражнения и подготовку к напряженной работе в основной части. Преподаватель проверяет обучаемых, экипировку, лыжный инвентарь, кратко объясняет содержание занятия. При ходьбе на лыжах организм человека начинает работать интенсивнее, увеличивается легочная вентиляция и усиливается кровообращение. Разминка строится так, чтобы максимально приблизить ее к повышенным нагрузкам в основной части занятия, предупредить возможность травматизма.

На первом занятии обучаемые знакомятся с правилами подготовки лыж, палок и креплений, приемами смазки лыж и делают это самостоятельно до начала занятий.

Перед выходом на площадку, где осуществляется разучивание способам передвижения на лыжах, преподаватель назначает замыкающего из числа хорошо подготовленных лыжников. Замыкающий

передвигается на лыжах в хвосте колонны и обязательно по лыжне, чтобы не было отстающих, и при необходимости оказывает помощь нуждающимся. В случаях, не терпящих отлагательства, он обязан сообщить руководителю занятия о произошедшем через впереди идущих.

Передвижение к основному месту занятия, выполнение различных приемов и действий, прокладка учебного круга используются в качестве разминки.

Основная часть занятия (до 55 мин) посвящается изучению и совершенствованию слушателями и курсантами техники выполнения способов передвижения на лыжах; развитию физических, специальных и морально-волевых качеств; повышению устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов и закаливанию, что достигается освоением техники хода, подъемов, спусков, торможений и поворотов на местности.

Содержание основной части предполагает изучение или совершенствование способов ходов, изучение техники подъемов и спусков, тренировку в передвижении на лыжах. На первых занятиях больше времени отводится изучению техники передвижения и меньше — тренировке. После овладения техникой ходьбы на лыжах часть времени отводится тренировке, подготовке к маршруту на лыжах.

Особое внимание уделяется слабо подготовленным слушателям или курсантам. Они передвигаются на лыжах по накатанной лыжне, используют ходьбу без палок как основное подготовительное упражнение. Освоив элементарное, переходят к овладению лыжной техникой. Руководитель занятия дозирует нагрузку, постепенно увеличивая ее в соответствии с возможностями обучаемых. Непосильная скорость передвижения у многих может вызвать чрезмерное переутомление, обмороживание, простудные заболевания, а у новичков — неверие в свои силы и даже отвращение к лыжной подготовке.

Во время занятий преподаватель находится там, откуда ему удобно наблюдать за обучаемыми, показывает им приемы и исправляет ошибки так, чтобы это было видно всем.

Способы передвижения на лыжах, как правило, разучиваются в целом, по частям и по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений. Эти упражнения начинают из исходного положения по команде «*Исходное положение — принять*». Затем подаются команды «*Упражнение — начинай*». По окончании упражнения подаются команды «*Стой*» или «*Упражнение — закончить*».

На занятиях используются равномерный, переменный, повторный и контрольный методы тренировки. Сначала их проводят в обычном темпе. Для улучшения качества скоростной выносливости и быстроты применяют переменные и повторные тренировки на заранее подготовленных местах. Чтобы определить уровень подготов-

ленности обучаемых, в процессе приема учебных нормативов организируются контрольные тренировки (прикидки).

Основная часть занятия заканчивается медленной ходьбой с возвращением на лыжную базу.

Заключительная часть занятия (до 10 мин) посвящена приведению организма в спокойное состояние. Преподаватель подводит итоги занятия, дает указания по приведению в порядок лыжного инвентаря, сообщает обучаемым задачи очередного занятия.

15.2. Подготовка мест проведения учебных занятий и обучение способам передвижения на лыжах

Места для занятий по лыжной подготовке выбирают с учетом содержания урока и степени подготовленности курсантов и слушателей, состояния погоды и снежного покрова. Это повышает эффективность обучения, помогает избежать травматизма, поломок лыжного инвентаря. Площадку готовят на ровном месте или с небольшим уклоном, на которой прокладывают одну или две параллельные лыжни на расстоянии 2,5—3 м друг от друга. Внешняя лыжня описывает замкнутый четырехугольник с закругленными углами размером 60 × 30 м. На внутренней лыжне занимаются слабо подготовленные обучаемые. В середине площадки прокладывается лыжня для преподавателя, на которой он демонстрирует приемы и действия.

Для разучивания подъемов, спусков, торможений и поворотов выбирается склон со снежным покровом, который готовится заранее.

Техника передвижения на лыжах — сложный и многообразный комплекс действий. В зависимости от состояния лыжни, рельефа местности лыжник применяет тот способ передвижения, который наиболее рационален в данных условиях. Знание техники бега на лыжах необходимо для правильной его оценки, выбора более совершенной методики обучения и воспитания слушателей и курсантов. Освоение техники выражается в: поддержании высокой работоспособности на дистанции; тактической подготовке, умении рационально распределять свои силы на заданной дистанции, изменять своевременно ритм и интенсивность бега на лыжах в зависимости от рельефа местности, прохождения лыжни в тени или на солнце и смазки лыж; технической подготовленности.

Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах проводится в определенной последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

Ознакомление — создание правильного и наиболее полного представления об изучаемом способе передвижения на лыжах. Для этого называют способ и показывают его в целом. Затем называют условия его применения и показывают в медленном темпе или по частям с кратким объяснением техники выполнения.

Разучивание — технически правильное выполнение способа передвижения на лыжах. Для закрепления выработанных навыков необходимо многократное повторение как подготовительных упражнений, так и способа передвижения в целом с постепенным усложнением условий его выполнения.

Совершенствование техники передвижения на лыжах проводится систематически на заключительном этапе обучения. К этому времени уровень физического развития и волевых качеств обучаемых повышается. Совершенствование техники происходит постепенно, от занятия к занятию за счет увеличения скорости бега, длины дистанции, усложнения рельефа, других особенностей. Важно уметь критически оценивать свои действия, своевременно выявлять ошибки в технике бега и тактике прохождения дистанции, принимать правильные и обоснованные меры для их исправления. По мере приобретения навыков бега на лыжах действия обучаемого становятся раскованными, и он наиболее эффективно применяет изученные способы передвижения на разнообразной местности.

Способы подъемов, спусков и поворотов на лыжах. При передвижении на лыжах подъемы в гору можно преодолевать прямо, наискось, зигзагом (по направлению), а также обычным шагом, «получелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

Спуски на лыжах с гор, холмов преодолеваются также различными способами. Здесь важно выбрать наиболее рациональную стойку, т.е. определить положение тела. Стойки различаются по высоте расположения туловища; ширине расставления лыж; распределению центра тяжести тела над опорой. Стойка может быть средней (основной), высокой, низкой, а также стойкой отдыха (с опорой предплечьями на колени) и стойкой «конькобежца». Эти наименования стоек весьма условны, так как степень сгибания ног и наклон туловища могут изменяться на протяжении одного спуска.

Торможение на лыжах применяют для замедления движения при спусках или для остановки. Оно производится лыжами способами «плуг» и «полуплуг»; палками между лыжами или сбоку от них; одновременно тем и другим способом, а также крутым поворотом. В исключительных случаях для резкого торможения перед внезапно появившимся препятствием прибегают к остановке падением.

Лыжная трасса, как правило, изобилует сложными спусками и поворотами. Лыжнику для их прохождения необходимо быстро и уверенно изменять направление своего движения. Повороты могут

применяться и для замедления скорости и остановки. По способу выполнения их разделяют на повороты переступанием; рулящие («полуплугом», «плугом» и «ножницами»); маховые (из «полуплуга» и из «плуга», на параллельных лыжах). Их делают как без опоры, так и с опорой на палки.

15.3. Подготовка курсантов и слушателей к контрольному занятию по лыжной подготовке

Заключительный этап обучения лыжной подготовке — контрольное занятие. За 4—6 дней до него необходимо провести тренировку с большой интенсивностью на той дистанции, которая соответствует нормативным требованиям учебной программы, последующие — с меньшими нагрузками и продолжительностью. За три дня до контрольного теста тренировки на лыжах прекращаются. Для расслабления мышц желательно попариться в бане. В оставшиеся дни можно провести легкую разминку.

Накануне старта проверяется исправность лыж, прочность лыжных палок и надежность креплений, состояние одежды и обуви. С лыж снимается старая смазка, их надо подготовить для смазки в день пробега. Одежда проглаживается утюгом, рукавицы и ботинки просушиваются. За день до старта надо вовремя лечь спать, совершив перед сном прогулку.

За 30 мин до старта начинается разминка для разогревания мышц, в которую входят спокойная и равномерная ходьба на лыжах и бег без них. Разминку лучше проводить на лыжах, проверяя качество смазки. За 5—8 мин разминку надо интенсифицировать, так как это способствует достижению лучших результатов. В оттепель и гололед ее проводят без лыж. Одежда должна быть теплой и не стеснять движения.

Гонка на лыжах начинается организованно, без суеты. Дистанция преодолевается широким скользящим шагом, сохраняя определенный ритм дыхания, а также применяя разнообразную технику ходов в зависимости от скольжения по снегу и рельефа местности. Скорость передвижения на лыжах рассчитывается так, чтобы всю дистанцию пройти равномерно. Перед финишем прилагается максимум усилий для увеличения скорости и успешного завершения бега.

После финиша необходимо уйти в теплое помещение, не задерживаясь на воздухе, по возможности принять горячий душ, надеть теплую одежду и отдыхать в движении.

Применение лыжных мазей. При подготовке слушателей и курсантов к контрольному занятию особое внимание нужно уделить

смазке лыж, подгонке лыжного инвентаря. Лыжные мази бывают твердые, полутвердые и жидкие. Выбор их зависит от погоды и снежного покрова. Твердые мази применяются в морозную погоду; полутвердые — при влажном, липком снеге и при температуре около 0°; жидкие — в оттепель, для свежего или старого снега, а также при насте, крупнозернистом снеге и для грунта.

Мази выпускаются в различной упаковке и отличаются по цвету. Мазь в упаковке черного цвета используется при температуре -15°C и ниже, светло-зеленого — от -10° до -25°C , зеленого — от -5° до -12°C , голубого — от -2° до -8°C , фиолетового — от 0° до -2°C , красного и желтого — на оттепель, фиолетового — от $+4^{\circ}$ до -5°C (от оттепели к морозу), голубого — на наст и гололед. Наибольшее распространение получили лыжные мази: «Роде» (Италия), «Экс-Элит» (Швеция), «Сфикс» (Норвегия), «Рекс» и «Ваухти» (Финляндия) и др. В настоящее время появилось большое многообразие новых парафиновых мазей.

Лыжнику (будь он хороший спортсмен или любитель) необходимо знать характеристики мазей, их назначение и способы смазки, уметь определять состояние снежного покрова. Смазка лыж производится в целях лучшего скольжения, ликвидации проскальзывания лыж назад (отдачи), предохранения их от преждевременного изнашивания.

При жесткой и твердой лыжне, в гололед на скользящую поверхность лыж наносится грунтовка — слой мази, предназначенной для леденистого, крупчатого, фирнового снега, а также наста. Чтобы грунтовая мазь лучше впитывалась, лыжи прогреваются, а через 5—10 мин охлаждаются до затвердения грунтовой мази.

Пластиковые лыжи грунтуются специальным парафином, который наносится на всю скользящую поверхность. Затем нанесенный на лыжу парафин растапливают металлической пластиной или утюгом. Движения пластиной или утюгом должны быть продольными, чтобы поры скользящей поверхности заполнились парафином. После того как лыжи в течение некоторого времени остынут, их скользящую поверхность очищают металлическим лезвием до тех пор, пока оставшийся парафин не будет удален.

Лыжная мазь, подобранная в соответствии с назначением, накладывается на чистую скользящую поверхность лыжи в помещении или закрытом от ветра и снега месте. Затем ее растирают пробкой. Смазанные лыжи ставят на воздух, потом, пройдя несколько сот метров, проверяют смазку на различных участках местности. Если лыжи проскальзывают, то под грузовую площадку наносят мазь, устранившую отдачу.

Каждому лыжнику необходимо следить за своим инвентарем, бережно хранить его в помещении, укрытом от осадков и солнечных лучей, постоянно просмаливать и своевременно ремонтировать.

15.4. Методические рекомендации по проведению занятий

Вначале обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения, на слабо пересеченной местности; затем с оружием на местности с более трудным рельефом. Тренировка включается в каждое занятие по лыжной подготовке и осуществляется постепенным увеличением расстояния и повышения скорости движения. Усложняются тренировки выбором пересеченной местности и увеличением веса выкладки. Длительные переходы, проводимые в спокойном темпе, чередуются со скоростными переходами.

На занятиях по лыжной подготовке оружие, обмундирование и снаряжение подгоняются следующим образом: автомат — в положении «за спину» или «на грудь»; пистолет — в кобуре; сумка для магазинов, шанцевый инструмент и другие предметы снаряжения — на поясном ремне, передвинутыми назад и закрепленными так, чтобы они не мешали движениям лыжника; противогаз закреплен сзади.

При передвижении группы по целине для прокладки лыжни назначаются наиболее подготовленные обучаемые, которые периодически сменяются. На каждом занятии из числа опытных лыжников выделяются 2—3 замыкающих, которые должны следить, чтобы обучаемые не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни.

При спусках с пологих склонов дистанции между лыжниками увеличиваются до 10—15 шагов, на крутых склонах спускаются поочередно.

При движении на лыжах в условиях ограниченной видимости (в сумерках, в метель, снегопад, туман) скорость передвижения уменьшается, дистанция между обучаемыми сокращается. После преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор делаются остановки.

Для предотвращения переохлаждений и обморожений руководитель занятий проверяет исправность и подготовку лыжного инвентаря, одежды и обуви. При сильном морозе и встречном ветре чаще сменяет направляющих и организует наблюдение. При потере чувствительности пальцев ног выполняются маховые движения ногами без лыж или передвижение ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках.

Строчные приемы с лыжами на лыжах. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «*Лыжи — скрепить*» взять лыжи за грузовые площадки и соединить скользящими поверхностями, закрепить носки и пятки скобами (тесьмой), скрепить верхние концы палок и надеть кольца на носок одной лыжи, закрепить тесьмой верхние концы палок с лыжами ниже грузовых площадок (рис. 15.1, а, б, в, г).

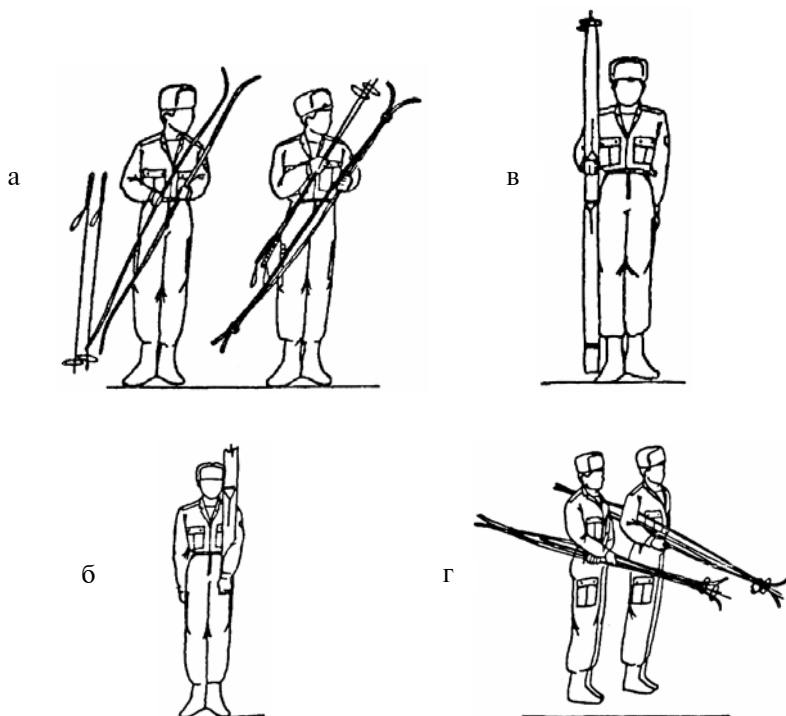


Рис. 15.1. Скрепление и держание лыж

По команде «*Становись*» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги палками к себе, удерживая лыжи правой рукой за верхнюю часть грузовой площадки. По команде «*Равняйсь*», поворачивая голову вправо, прижать лыжи к плечу. По команде «*Смирно*» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег. По команде «*Лыжи на плечо*» скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы. По команде «*Лыжи к ноге*» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, правой поставить лыжи на снег.

При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «*Лыжи под руку*» взять правой рукой палки около крепления, левой — за грузовую площадку лы-

жи, обращенной вперед, и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо палками вниз, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

Лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «*Лыжи к ноге*». Взяться за лыжные палки левой рукой снизу около крепления, правой повернуть лыжи влево палками вверх, поднять носки лыж; удерживая лыжи вертикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой рукой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой. По команде «*Стой*» остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Для постановки на лыжи производится размыкание строя на интервалы и дистанцию в три шага. По команде «*На лыжи — становись*» взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки (рис. 15.2).

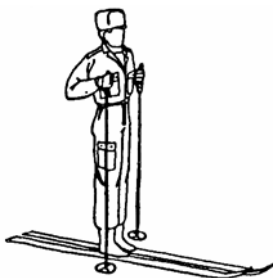


Рис. 15.2. Строевая стойка на лыжах

По команде «*Равняйсь*» («*налево — равняйсь*») верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде «*Смирно*» принять строевую стойку на лыжах. По команде «*Налево*» («*Направо*»), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на 1/4 круга. По команде «*Кругом*» поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег. Переносить тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений (рис. 15.3).

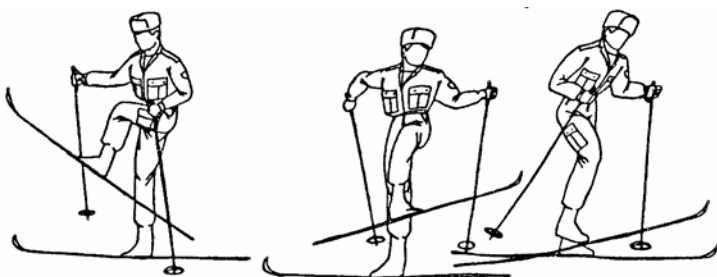


Рис. 15.3. Повороты кругом, стоя на лыжах

Повороты в движении налево и направо производятся так, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту лыжу приставить к внутренней, при втором — послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении. Поворот кругом в движении выполняется по команде «*Кругом — марш*». По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной — поворот (выполняется так, как и на месте). Перемена направления захождением плечом производится, как при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда «*Лыжи — снять*». По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их на снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

Способы передвижения на лыжах. *Ходьба без палок* применяется при передвижении с оружием в руках, а также как вспомогательное упражнение при обучении. При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обыкновенной ходьбе (рис. 15.4).



Рис. 15.4. Передвижение на лыжах без палок

Попеременный двухшажный ход применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и, скользя на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не

дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок, с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой. Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и, скользя на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед. Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега. Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется (рис. 15.5).

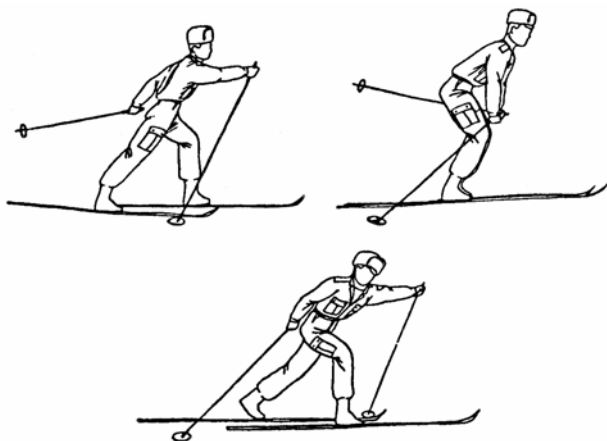


Рис. 15.5. Переменный двухшажный ход

Одновременный бесшажный ход применяется на раскатанных местах, по насту, льду, при переходе участков с подснежной водой и на отлогих спусках. Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоняя туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище (рис. 15.6).

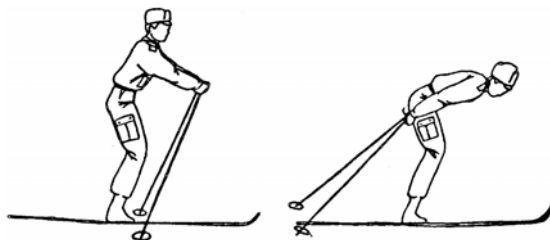


Рис. 15.6. Одновременный бесшажный ход

Одновременный одношажный ход применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу; поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоняя туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользить на обеих лыжах и выпрямить туловище (рис. 15.7).

Одновременный двухшажный ход применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу; поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи; наклоняя туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище (рис. 15.8).



Рис. 15.7. Одновременный одношажный ход

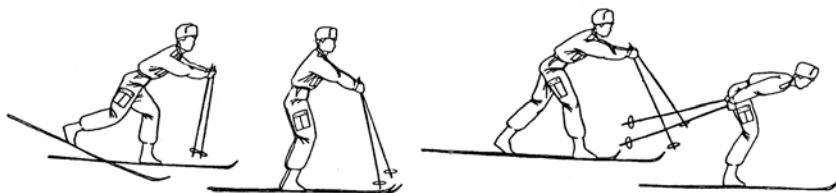


Рис. 15.8. Одновременный двухшажный ход

Попеременный четырехшажный ход применяется при передвижении по глубокому и рыхлому снегу и при плохом скольжении. Цикл попеременного четырехшажного хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед, на третий и четвертый скользящие шаги выполняются попеременные толчки палками (рис. 15.9).

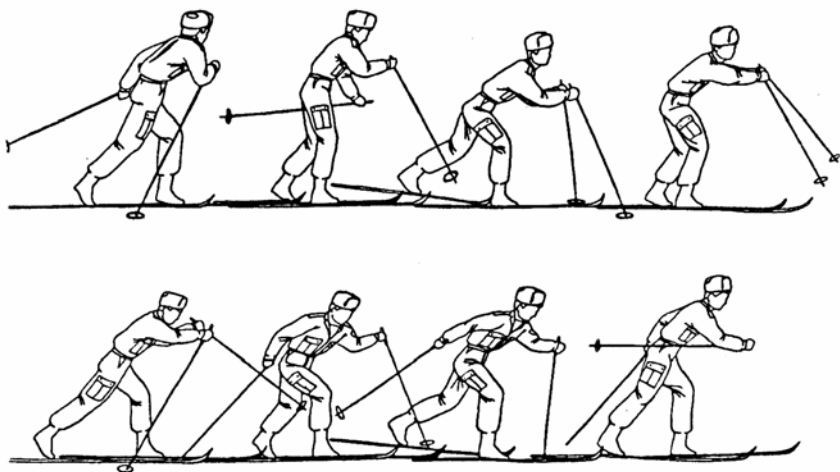
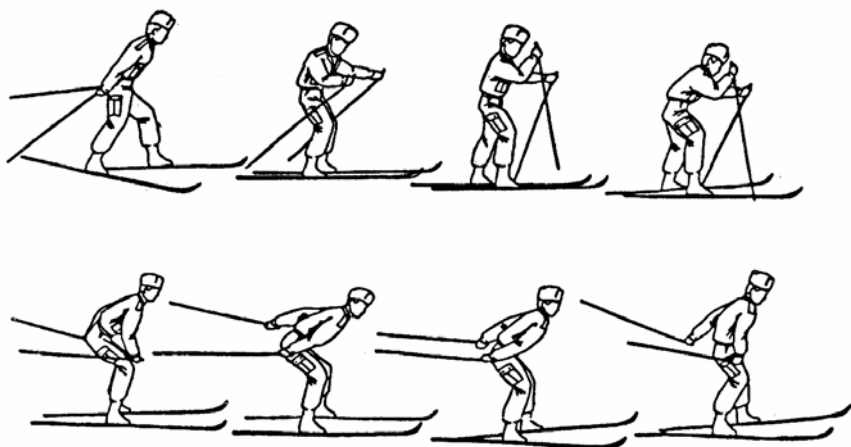


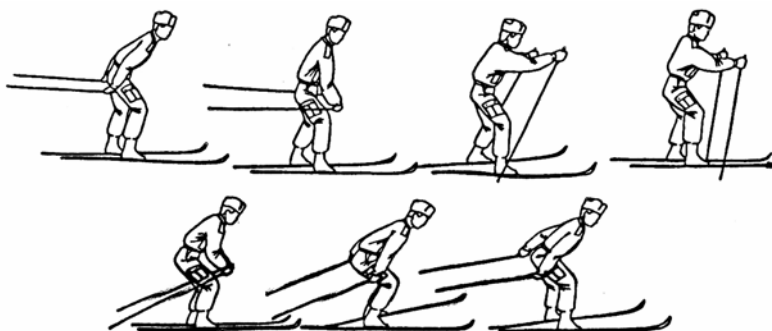
Рис. 15.9. Переменный четырехшажный ход

Коньковый ход (одновременный двухшажный). Применяется на равнине, подъеме $2-6^\circ$, движение под уклон $2-3^\circ$. Имитация хода обозначена на рис. 16.13. Скользящие выполняется на левой ноге с отведенным в сторону под углом $16-24^\circ$ носком лыжи, подтягивая к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом $16-24^\circ$, кисти рук на уровне бедра левой ноги, туловище наклонено вперед (рис. 15.10, а, б, в, г).

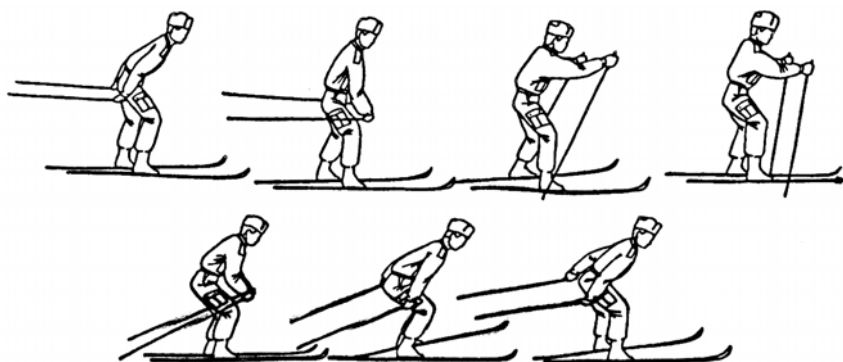


а) одновременный двухшажный

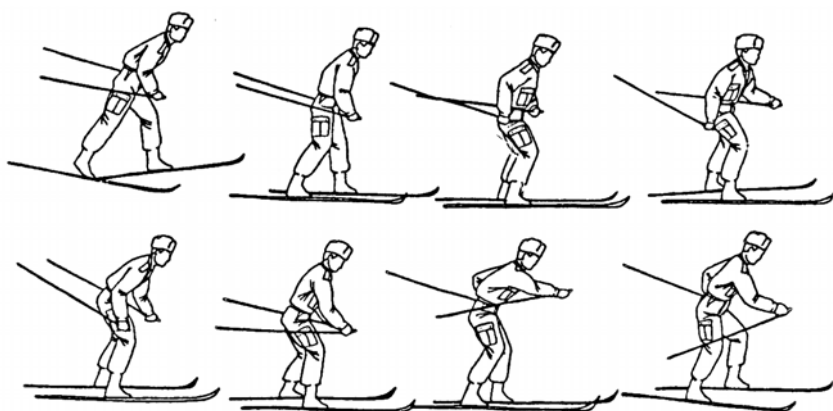
Рис. 15.10. Разновидности конькового хода (а)



б) полуконьковый



в) одновременный одношажный



г) без отталкивания палками

Рис. 15.10. Разновидности конькового хода (б, в, г)

На счет «И» — отталкивание левой ногой, вынос другой ноги махом вперед — в сторону и перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначая скольжение на одной лыже); на счет «раз» — обозначение отталкивания руками, отталкивание правой ногой и плавный перенос тела на левую лыжу, руки сзади.

В соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых свободным стилем, кроме основного одновременного двухшажного применяются полуконьковый, одновременный одношажный коньковый, коньковый без отталкивания палками ходы.

15.5. Способы преодоления подъемов и спусков

Подъем обычным шагом применяется на пологих склонах. Здесь применяются также те движения, что и при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной и продолжительной опорой на палки. Когда скользящим шагом идти невозможно, подъем преодолевается ступающим шагом.

Подъем «полуелочкой» применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, другая лыжа — на внутреннее ребро и с разворотом носка в сторону (рис. 15.11).

Подъем «елочкой» применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж. Палки для отталкивания ставятся сзади лыж (рис. 15.12).

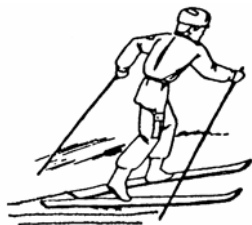


Рис. 15.11. Подъем «полуелочкой»



Рис. 15.12. Подъем «елочкой»



Рис. 15.13. Подъем «лесенкой»

Подъем «лесенкой» применим на крутых склонах. Стоя боком к склону, переставить палку и сделать шаг вверх, в сторону подъема. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку (рис. 15.13).

Подъем «зигзагом» на длинных и крутых склонах, когда подъем прямо затруднен, движение производится наискось с переменной направленности обычным шагом или «полуелочкой».

Спуски с гор на лыжах. Спуски **в основной стойке** применяются при спускании со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Ноги немного согнуть в коленях, тяжесть тела равномерно распределять на обе лыжи, туловище слегка наклонить вперед, руки согнуть в локтях, палки держать кольцами назад (рис. 15.14).

Спуск **в высокой стойке** применяется на крутых и неровных склонах, по глубокому снегу и для замедления скорости при спусках. Ноги несколько согнуть в коленях, туловище немного наклонить вперед, руки слегка согнуть в локтях и удерживать впереди туловища, палки держать кольцами назад (рис. 15.15).

Спуск **в стойке «отдыха»** применяется на пологих склонах. Для отдыха наклониться вперед, предплечьями опираясь на бедра (рис. 15.16).

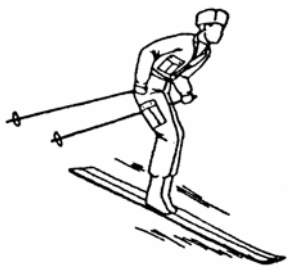


Рис. 15.14. Спуск в основной стойке

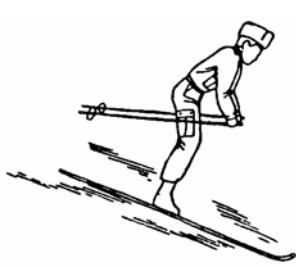


Рис. 15.15. Спуск в высокой стойке



Рис. 15.16. Стойка «отдыха»

Спуск «лесенкой» применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к склону, поставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, опираясь на палки и лыжи, приставить к ней лыжу, затем палку.

Торможение «плугом» используется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны, ноги в коленях согнуть, тяжесть тела равномерно распределить на обе лыжи, руки вынести вперед, кольца палок держать сзади (рис. 15.17).

Торможение «упором» применяется при спуске по склону наискось для замедления скорости движения или остановки. Тяжесть

тела перенести на верхнюю по склону лыжу, пятки другой лыжи отставить в сторону и поставить ее слегка на внутреннее ребро. Носки лыж сблизить и удерживать на одном уровне (рис. 15.18).



Рис. 15.17. Торможение «плугом» Рис. 15.18. Торможение «упором»

Торможение палками между лыжами применяется для замедления скорости среди деревьев, кустарника и в других условиях, когда нельзя тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками (рис. 15.19). При необходимости быстрее погасить скорость движения, тормозить одновременно лыжами («плугом» или «упором») и палками.



Рис. 15.19. Торможение палками

Остановка падением применяется для быстрой остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх — в сторону, упасть на бок, держать лыжи поперек склона.

Повороты при спусках на лыжах. *Поворот переступанием* выполняется на небольшой скорости и на пологих склонах поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот выполнять в той же последовательности.

Поворот «плугом» на средних и крутых склонах выполняется из положения торможения «плугом». Для поворота направо повернуть туловище в сторону поворота и тяжесть тела перенести на левую лыжу; для поворота налево повернуть туловище налево, тяжесть тела перенести на правую лыжу (рис. 15.20).

Поворот «упором» применяется при спуске наискось. Для поворота налево поставить правую лыжу, как при торможении «упором», плавно перенося на нее тяжесть тела, поворачивая туловище в сторону поворота, выполнить его. При повороте направо поставить левую лыжу, как при торможении «упором», перенести на нее тяжесть тела и выполнить поворот (рис. 15.21).

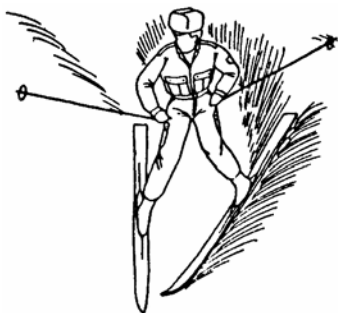


Рис. 15.20. Поворот «плугом»

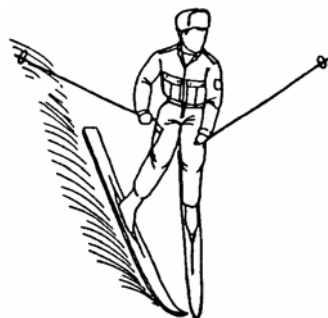


Рис. 15.21. Поворот «упором»

Преодоление препятствий на лыжах. Для преодоления канавы *поперек* поставить лыжу серединой на край канавы, опираясь на палки, поставленные на противоположный край канавы, перенести через нее сначала одну, затем другую лыжу (рис. 15.22).

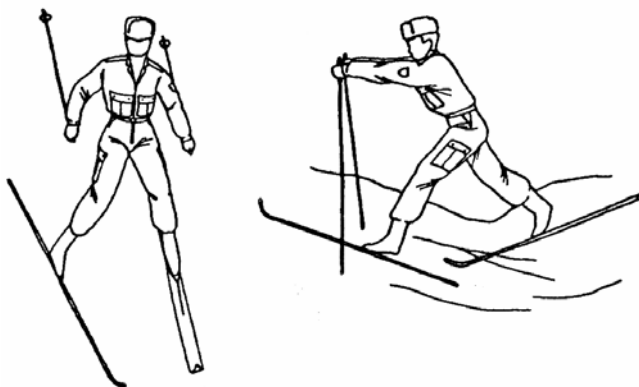


Рис. 15.22. Преодоление препятствий на лыжах

При *преодолении канавы, стоя боком к ней*, поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести через канаву сначала одну лыжу, затем другую. Широкие канавы и крутые овраги преодолевать спуском наискось, «лесенкой» или соскальзыванием боком.

Преодоление участков с водой под снегом. Попад в мороз на участок с подснежной водой (озеро, болото), нужно скользить на лыжах, не отрывая их от снега, до тех пор пока лыжи не выйдут на сухой снег. В случае обледенения снять лыжи и осторожно соскоблить лед ножом (лопатой), не царапая дерева.

15.6. Предупреждение травматизма и обморожений

Травматизм на занятиях по лыжной подготовке может быть обусловлен такими причинами, как:

- слабая техническая и физическая подготовленность слушателей и курсантов, недисциплинированность, невнимательность, небрежность в выполнении упражнений;
- несоответствие инвентаря и его неисправность;
- неправильная подгонка инвентаря и экипировки;
- недостатки в организации и методике проведения занятий;
- неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова;
- переутомление и недомогание обучаемых, преждевременное возобновление занятий после перенесения заболеваний или полученного повреждения.

Преподавателю необходимо учитывать вышеперечисленные факторы, правильно организовывать тренировку и обучение способам передвижения, строго соблюдая последовательность упражнений и приемов. При этом важно регулировать величину нагрузки, снижая ее в случае переутомления слушателей и курсантов; особое внимание уделять обучению спускам и поворотам.

К частым травмам, которые происходят на занятиях по лыжной подготовке, относятся потертости. Чтобы их предупредить, нужен правильный подбор обуви и подгонка креплений. Одна из эффективных мер предупреждения травматизма — укрепление мышц, связок и суставов путем систематических занятий и выполнения специальных упражнений.

Причинами обморожений, случающихся в ходе занятий по лыжной подготовке, являются:

- низкая температура и влажность воздуха, сильный ветер;
- влажная одежда, носки и рукавицы, мокрая и тесная обувь;

- недостаточная приспособленность организма занимающихся к низким температурам, чрезмерное переутомление, незнание и несоблюдение профилактических мер обморожений.

Дополнительными причинами обморожений могут быть: неумение передвигаться на лыжах; плохая подгонка обуви, одежды и креплений, а также проведение соревнований в неблагоприятных метеоусловиях. Обморожению, как правило, подвергаются такие части тела, как нос, уши, щеки, подбородок, пальцы, пятки, колени и кисти рук, а также половые органы. Во время занятий необходимо осуществлять постоянный самоконтроль.

Профилактика предполагает выполнение следующих требований:

- всегда держать ноги сухими, подбирать и хорошо подгонять по ноге спортивную обувь, иметь запасные сухие и чистые носки, в сильный мороз в ботинки вкладывать матерчатые или суконные стельки;
- для уменьшения потливости ног регулярно мыть их теплой водой;
- ботинки не следует сильно затягивать шнурками; спортивная одежда и обувь должны быть обношены заранее;
- пользоваться только своей индивидуальной экипировкой;
- на морозе чаще двигать руками, ногами в суставах, растирать уши, щеки, нос и руки.

Профилактические мероприятия проводятся при участии медицинских работников.

Учебные занятия по лыжной подготовке и соревнования по лыжным гонкам формируют у курсантов и слушателей и выносливость, силу, решительность и смелость, а лыжные прогулки способствуют активному отдыху в зимнее время и закаливанию организма. В комплексе они повышают работоспособность и успешность освоения учебных дисциплин.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите особенности организации и проведения учебных занятий по лыжной подготовке с курсантами и слушателями.
2. В чем состоит подготовка мест учебных занятий и обучения способам передвижения на лыжах?
3. Приведите последовательность обучения способам передвижения на лыжах.
4. В чем состоят особенности подготовки курсантов и слушателей к контрольному занятию по лыжной подготовке?
5. Что необходимо знать о профилактике и предупреждении травматизма и обморожений при проведении занятий по лыжной подготовке?

Учебные занятия по прикладному плаванию и переправам вплавь

16.1. Планирование, организация и проведение учебных занятий

Занятия по плаванию схватывают упражнения, приемы и действия, с помощью которых обеспечиваются обучение не умеющих плавать, формирование прикладных двигательных умений и навыков, комплексное развитие физических и специальных качеств. При этом вырабатываются заданные морально-волевые и психологические качества. Например, у не умеющих плавать возникает скованность, чувство неуверенности, страх перед возможностью утонуть. После приобретения навыка держаться на воде, а затем и плавания негативные явления проходят; обретается уверенность в своих силах, чувство гордости и удовлетворенности.

Учебные занятия по плаванию планируются концентрированно, что создает благоприятные условия для прочного освоения слушателями и курсантами изучаемых приемов и действий по плаванию, формирования необходимых навыков.

Учебный материал распределяется по отдельным занятиям с учетом принципа обучения от простого к сложному, от легкого к трудному. Содержание учебных занятий включает: плавание способами брасс, кроль (вольный стиль), отработку стартов и поворотов, оказание помощи на воде, переправы вплавь, прыжки в воду, ныряние.

Правильный подбор упражнений и постепенное увеличение нагрузки повышают активность слушателей и курсантов, их интерес к плаванию. Особенно это касается тех, кто умеет только держаться на воде и не проплывает без помощи 10—15 м.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне в составе учебных групп под наблюдением преподавателя. Если учебная группа большая, в помощь преподавателю привлекается слушатель или курсант, хорошо владеющий техникой плавания. Тех, кто не умеет плавать, объединяют в отдельную группу.

Продолжительность занятия составляет 90 мин (45 мин — «сухого» плавания, 45 мин — на воде). Оно проводится с высокой плотностью, с дозированной нагрузкой. В ходе занятия решаются задачи общеобразовательного и воспитательного характера. Структура одночасового занятия включает: подготовительную часть (до 10 мин),

основную часть (до 40 мин), заключительную часть (до 5 мин). Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная — в воде.

В подготовительной части занятия объясняется содержание занятия, проводится подготовка организма обучаемых к предстоящей тренировке в зале «сухого» плавания и в воде, разучивание и совершенствование движений изучаемого способа плавания и других приемов и действий.

Преподаватель знакомит курсантов и слушателей с задачами на предстоящий час (3—4 мин), проводит упражнения в ходьбе и беге, чередуя с гимнастическими упражнениями в движении. Далее выполняются специальные упражнения в целях освоения техники плавания, прыжков с тумбочки и поворотов.

В основной части занятия курсантам и слушателям прививаются навыки плавания избранным способом, отрабатываются другие приемы и действия. Конечная цель — развитие физических, волевых и специальных качеств; повышение устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов и закаливание организма.

Изучение упражнений для освоения техники плавания начинается с ознакомления. Для этого руководитель занятия называет упражнение, затем показывает его в целом и по элементам. Во время показа дается объяснение. После ознакомления начинается разучивание упражнений по разделениям и в целом, после чего обучаемые самостоятельно выполняют упражнения, а руководитель наблюдает и помогает исправлять ошибки.

Слушатели и курсанты, не умеющие плавать или плавающие недостаточно хорошо, занимаются на мелкой части бассейна, остальные распределяются по дорожкам. Хорошо умеющие плавать входят в воду прыжком со стартовой тумбочки вниз головой, не умеющие плавать — по лестнице или прыжком вниз ногами. С умеющими плавать основная часть занятия начинается с разминки, в содержание которой входит проплывание избранным способом в свободном темпе дистанции 50—200 м с выполнением дыхательных упражнений. Не умеющие плавать на разминке вместо плавания выполняют подготовительные упражнения и осваиваются в воде.

Разучивание техники плавания способом брасс проводится у борта бассейна, на его мелкой части. Сначала изучаются движения ног, затем рук, дыхание и согласование движений. На первых 3—4 занятиях изучение техники плавания осуществляется с использованием поддерживающих предметов (резиновый круг, пробковый пояс), укрепленных на поясице. По мере овладения техникой поддерживающие предметы снимаются. При изучении техники плавания обучаемые перемещаются по дорожкам друг за другом на дистанции 5—7 м, придерживаясь правой стороны.

При плавании одними ногами с учебной доской в руках доску вначале размещают под животом, затем под грудью и в вытянутых руках. При разучивании движений рук доску зажимают между ног.

Когда курсанты и слушатели преодолеют брассом 10–15 м, им дают задание проплыть на более длинные дистанции сначала на отработку техники, затем на выносливость и скорость. Количество отрезков (25, 50, 100 м) и темп плавания устанавливает руководитель занятия с учетом подготовленности занимающихся.

Обучение старту и повороту проводится на дорожках. По команде руководителя обучаемые поочередно или одновременно выполняют подготовительные упражнения для овладения стартом или поворотом.

Заключительная часть занятия проводится в целях проверки состояния занимающихся, уборки инвентаря и подведения итогов: отмечаются достижения и недостатки, даются рекомендации на самостоятельную работу по устранению выявленных недостатков.

При обучении плаванию большое значение имеет методическая подготовка преподавателя кафедры, которая предполагает:

- изучение теоретических основ плавания способами брасс, вольного стиля, старта с тумбочки и поворотов;
- овладение навыками организации и проведения занятий по плаванию, принятия контрольных нормативов;
- овладение навыками проведения проверки и оценки курсантов и слушателей.

Обучение требует определенных методических знаний и умений. Например, в первом семестре преподавателю необходимо освоить методику обучения плаванию способом брасс, затем вольным стилем; поворотам и стартам с тумбочки. В последующих семестрах ему понадобится владение методикой обучения приемам оказания помощи на воде и др.

Основными формами методической подготовки преподавателя являются: методическая практика в начале обучения или в процессе занятий, инструкторско-методические, показательные и теоретические занятия, инструктажи, методические сборы и самостоятельная подготовка. Они направлены на выработку единого подхода к обучению слушателей и курсантов плаванию, к проверке и оценке их знаний, умений и навыков.

16.2. Методические рекомендации по проведению учебных занятий по плаванию

Занятия по плаванию и переправам вплавь проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий. Занятия предполагают:

- обучение наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию и оказанию помощи утопающему;
- обучение способам переправ вплавь с подручными средствами и без них;
- развитие выносливости, скорости, ловкости, смелости и решительности;
- укрепление здоровья и закаливание организма.

Занятия по плаванию проводятся в специально оборудованных водоемах, на водных станциях, в крытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже +17°C. Ответственность за организацию занятий по плаванию возлагается на руководителя, который обеспечивает меры безопасности, сохранность оборудования и инвентаря.

На первом занятии личный состав выявляют на умение плавать. В первую группу включают тех, кто не умеет плавать (умеет держаться на воде). Во вторую группу — умеющие плавать (проплывают 25 м на боку, брассом, вольным стилем с выносом рук). В третью группу включают умеющих плавать на дистанцию не менее 200 м. На каждую группу руководитель занятия назначает своего помощника из числа наиболее подготовленных пловцов.

Построение и расчет занимающихся в подготовительной и заключительных частях занятия проводятся в составе группы; упражнения для освоения техники плавания — по отделениям. При низкой температуре воды время на основную часть сокращается и увеличивается продолжительность подготовительной части занятия.

С группой не умеющих плавать изучается вольный стиль без выноса рук из воды. В группе умеющих плавать изучается способ плавания на боку или вольный стиль (кроль). Подготовленные пловцы совершенствуются в плавании на выносливость и на скорость различными способами, привлекаются к контролю над пловцами во время занятий.

Обучение способу плавания проводится в следующей последовательности: ознакомление в целом и по элементам; разучивание движений способа плавания на суше; разучивание способа плавания в воде.

При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, руководитель объясняет технику плавания: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Группа выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2—3 шага. Отдельные движения разучиваются в такой последовательности: движения ногами, движения руками, согласование движений руками с дыханием, согласование движений руками, ногами и дыхания.

При обучении техники плавания на суше руководитель добивается, чтобы обучаемые уяснили и правильно выполняли упражнения; при обучении в воде — дает краткие указания по исправлению ошибок.

Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. Главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно, при плавании — с доской в руках или с подручными средствами. Затем идет согласование движений и дыхания.

При занятиях с группой не умеющих плавать руководитель находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы проводятся по направлению к берегу, затем вдоль берега (в отсутствие специализированных бассейнов). Занятия в воде должны быть организованы так, чтобы обучаемые находились в движении, выполняя упражнения, которые руководитель определяет заранее. Для одновременного выполнения упражнений в воде группой он подает установленные сигналы. Разъясняет способы устранения ошибок.

Тренировки в плавании проводятся с постепенным увеличением отрезков проплыва до 400 м, добиваясь от занимающихся хорошей техники скольжения и ритмичного дыхания. Затем короткие отрезки (до 50 м) проплываются в быстром темпе.

Обучение стартовому прыжку, поворотам, ныранию и оказанию помощи утопающему начинается после того, как курсанты и слушатели научатся проплывать самостоятельно не менее 50 м.

После хорошей подготовки изучаются способы переправы вплавь в обмундировании и со снаряжением, раздевание в воде, прыжки в воду и ныряние. Чтобы предотвратить на занятиях травмы, руководитель обязан:

- проверить состояние дна и глубину воды под вышкой;
- не допускать на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок, гвоздей, других предметов;
- назначать помощников из числа хороших пловцов, обеспечить их лодкой со спасательными принадлежностями;
- в прохладной воде (+17—19°С) упражнения выполнять в быстром темпе и с большим числом повторений, сокращать пребывание в воде, после занятий проводить пробежку и гимнастические упражнения;
- при первых признаках сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) отдельных курсантов или всю группу выводить из воды;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;

- при отсутствии мелкого места обучение не умеющих плавать и слабо плавающих проводить с помощью шнура, закрепленного вокруг пояса обучаемого, или с помощью подручных средств;
- ныряние, плавание в одежде с оружием и снаряжением проводить на глубине не менее 1,5 м;
- прыжки в воду в одежде с оружием и снаряжением проводить только вниз ногами; во время прыжков в воду не допускать плавание около вышки;
- обучение нырянию проводить со страхующим шнуром с поплавком на конце (во время ныряния шнур закреплять вокруг пояса обучаемого); не допускать ныряния в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании;
- при проведении переправ вплавь через водную преграду ниже (по течению) места переправы, натягивать для страховки канат на поплавках; хороших пловцов прикреплять к слабым; присутствие врача (фельдшера) обязательно, а также лодки с пловцами и спасательными средствами;
- обучаемым, перенесшим заболевания среднего и внутреннего уха, запрещать ныряние и прыжки в воду, к плаванию допускать, если слуховой проход заложен ватой, смазанной вазелином или ланолином.

На мелкое место обучаемые входят в воду по команде «*В воду, шагом (бегом) — марш*». Затем они поворачиваются лицом к руководителю. На глубокое место они входят в воду по команде «*Прыжком, ногами, (головой) вниз, в воду — марш*». Прыгают в воду, подплывают к плоту и занимают исходное положение для выполнения упражнений.

Со стартовых тумбочек обучаемые входят в воду по команде «*На старт*», затем «*Марш*».

Выход из воды производится по команде «*На берег (на плот, на борт) — выходи*». Обучаемые выходят из воды и выстраиваются в одну шеренгу.

Оборудование для занятий по плаванию. В полевых условиях занятия по плаванию проводятся в естественных водоемах, на прибрежных участках реки, озера, пруда или моря. Место для водной станции выбирается специалистом физической подготовки и спорта (назначенный приказом сотрудник) совместно с врачом и утверждается руководителем органа (подразделения) внутренних дел.

Для не умеющих плавать отводится и оборудуется участок водоема у берега размером 10 × 25 м (рис. 16.1), глубиной 1,2 м с чистым дном.

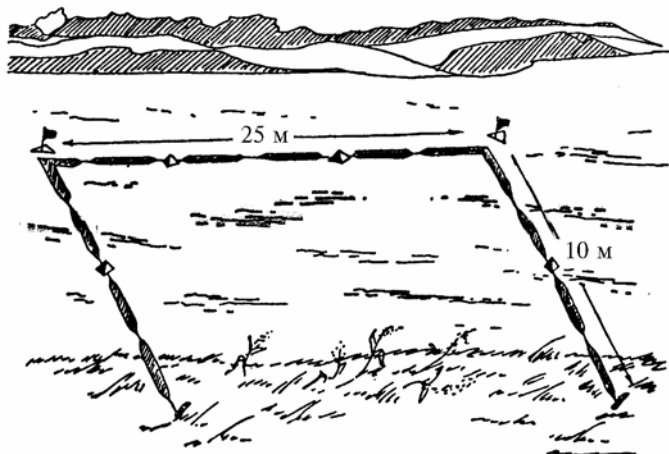


Рис. 16.1. Место для водной станции

Для умеющих плавать сооружается бассейн размером 15×25 м или 20×50 м глубиной у стартовых мостиков не менее 1,5 м. Для проведения занятий по прыжкам в воду с 3 и 5 вышки глубина воды составляет не менее 3,5—4 м, от края вышки — 6—9 м и 2,5 м — в сторону. Дно под вышкой должно быть ровным и чистым. Водная станция для занятий по плаванию ограничивается вехами или поплавками. Граница участка для плавания не должна превышать 50 м от берега. Не умеющие плавать допускаются к занятиям в воде только на мелком, огражденном месте глубиной не более 1,2 м. Для занятий по плаванию в горных районах вода из реки отводится в котлованы, на мелких реках устраиваются запруды.

Места занятий по плаванию обеспечиваются учебными досками (длина 1 м и ширина 0,5 м с овальным передним краем), подручными и спасательными средствами, шнурами длиной 3,5 м с поплавками на конце для страховки при нырянии.

Подготовительные упражнения для освоения с водой проводятся в целях выработки у занимающихся правильного дыхания, умения держать глаза в воде открытыми и скользить в горизонтальном положении.

1. Стоя на дне, присесть так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот и нос. Поднять голову над водой и снова сделать вдох. Упражнение выполнять в медленном темпе от 10 до 50 раз подряд, добиваясь ритмичного и полного дыхания.

2. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду с головой; задержать дыхание на 5—10 сек, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

3. Сделать вдох, погрузиться с головой в воду, открыть глаза и отыскать брошенный на дно предмет или сделать под водой 3—4 шага, опираясь о дно руками, затем встать.

4. Сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду; поджав под себя ноги и обхватив руками колени, всплыть на поверхность (рис. 16.2). В этом положении продержаться 10—15 сек. Сделав выдох в воду, встать на дно.

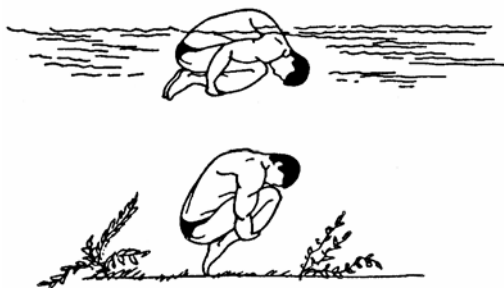


Рис. 16.2. Упражнение «поплавок»

5. Сделать глубокий вдох, наклониться, чтобы подбородок касался воды, одновременно вытянуть руки вперед, соединив их ладонями книзу. Оттолкнуться ногами от дна и, приняв горизонтальное положение, скользить вперед у поверхности воды, опустив лицо в воду (рис. 16.3).



Рис. 16.3. Упражнение «скольжение»

Методика разучивания способа плавания вольным стилем без выноса рук из воды применяется в начальном периоде обучения (рис. 16.4).

Исходное положение: лежать в воде на груди горизонтально с небольшим прогибом в пояснице. Правая рука вытянута вперед, левая согнута в локте и прижата к туловищу. Голова поднята, рот над водой. Пловец выполняет движения ногами поочередно вверх, вниз

и обратно, слегка сгибая в коленях. Одновременно делает гребок правой рукой и вдох, выдвигая левую руку вперед, затем делает гребок левой рукой, выдвигая вперед правую руку. На каждые два гребка руками выполняются шесть или четыре движения ногами и один вдох и выдох.

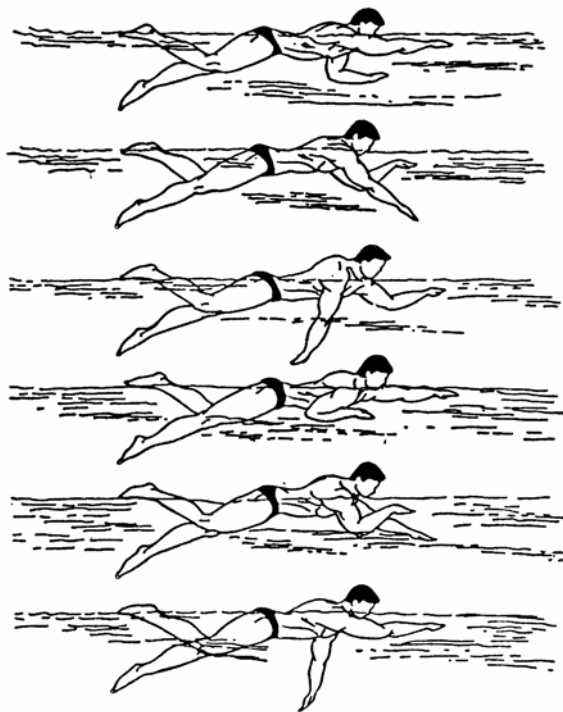


Рис. 16.4. Плавание «по-собачьи»

Обучение плаванию проводится в такой последовательности.

На суше:

- движения ног в положении сидя с опорой сзади на руки;
- движения рук в положении стоя с наклоном туловища вперед; в начале движения выполняют одной правой, затем одной левой рукой; затем обеими руками вместе, добиваясь непрерывности движений, так, чтобы одна рука начинала гребок, когда другая его заканчивает.

В воде:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- движения ног на мелком месте в положении лежа на груди с опорой о дно руками;

- движения ног при отталкивании от дна и вытягивании рук вперед (скольжение);
- движения ног при плавании с учебной доской в руках или с подручным средством на 25, 50 и 100 м;
- движения рук стоя на дне с наклоном туловища вперед;
- движения рук и ног во время скольжения с задержкой дыхания на вдохе на 8—12 м;
- плавание до 100 м.

Дистанция проплыта увеличивается по мере освоения плавных движений руками и ногами в сочетании с ритмичным дыханием. Рот держать над водой; затем поворачивать голову для вдоха в сторону, выдох делать в воду.

Способ *на боку* (рис. 16.5) применяется при плавании на большие расстояния, переправах вплавь в одежде, с оружием и снаряжением, транспортировке плотика с грузом.

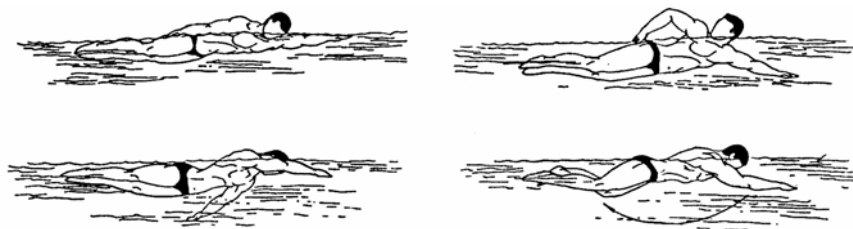


Рис. 16.5. Плавание способом на боку

Этим способом можно нырять и плыть с утопавшим. В зависимости от индивидуальных наклонностей плавание проводится на левом или правом боку. Исходное положение при плавании на левом боку: тело лежит горизонтально на левом боку, левая рука вытянута вперед ладонью вниз, правая рука вытянута назад, ноги свободно вытянуты.

Левой рукой начать гребок вниз назад к левому бедру, правую руку вынуть из воды и пронести над водой вперед; ноги держать неподвижно. Согнуть левую руку в локте, подвести ее кистью к плечу, вытянув пальцы вперед; одновременно начать гребок правой рукой и развести ноги в стороны — правую вперед, левую назад. Заканчивая гребок правой рукой, левую руку вытянуть в исходное положение, энергично сомкнуть ноги, сделать вдох и двигаться вперед в исходном положении. После небольшой задержки дыхания произвести медленный выдох.

При обучении способу плавания на боку последовательно выполняются следующие упражнения.

На суше:

- движения ног в положении лежа на левом боку с опорой левым предплечьем о землю разучиваются по разделением. На счет «раз» — ноги находятся в исходном положении; «два» — разводятся в стороны, как для широкого шага; «три» — смыкаются, двигаясь навстречу одна другой; «четыре» — остаются в исходном положении;
- движения рук в положении стоя с выпадом в левую сторону разучиваются также на 4 счета: «раз» — левая (нижняя) рука делает гребок, правая (верхняя) поднимается и двигается вперед; «два» — левая рука сгибается, прижимается локтем к туловищу и выдвигается в исходное положение, правая начинает гребок; «три» — правая рука заканчивает гребок; «четыре» — руки остаются в исходном положении;
- согласование движений рук, ног и дыхания на 4 счета в положении стоя; движения ног условно обозначаются одной ногой.

В воде:

- подготовительное упражнение повторить 10—50 раз подряд, добиваясь ритмичного дыхания;
- движения ног в положении на левом боку с опорой руками о дно, вначале под счет, а затем без счета;
- плавание с учебной доской в руках или с подручным средством на 25, 50, 100, 200 и 300 м;
- движения рук в положении стоя на дне с выпадом в левую сторону, положив щеку на воду;
- плавание на бок без выноса рук из воды на 25 и 50 м;
- плавание на бок на расстояние от 25 до 200 м с постепенным наращиванием дистанции.

Плавание брассом на груди (рис. 16.6) применяется при транспортировке плотика с грузом, при плавании с подручными средствами, переправах вплавь в одежде и с оружием, оказании помощи утопающему и нырянии.

Исходное положение: тело лежит в воде на груди горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти соединены и обращены ладонями вниз, ноги вытянуты и сомкнуты. Из исходного положения кисти поворачиваются наружу, обе руки одновременно начинают гребок в сторону и слегка вглубь, до уровня плеч; в конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются, после чего руки выпрямляются и двигаются вперед в исходное положение.

Во время сгибания и выпрямления рук в локтевых суставах ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, стопы сильно разводятся в стороны; из этого подготовительного положения в момент выпрямления рук ноги делают энергичный и быстрый гребок, выпрямляясь в стороны и одновременно смыкаясь вместе; после

гребка тело скользит вперед в исходном положении. Вдох делается вначале гребка руками, выдох производится после небольшой задержки дыхания в остальное время движения.

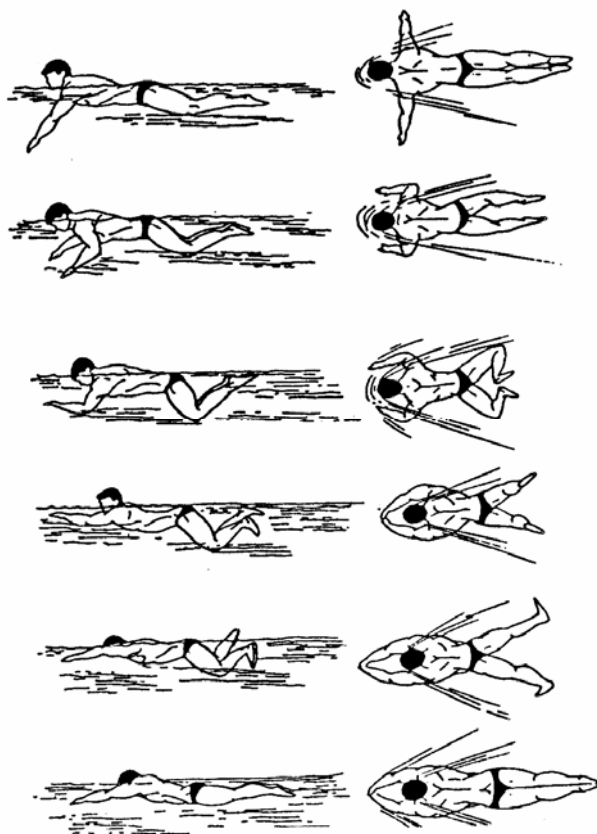


Рис. 16.6. Плавание способом брасс

При обучении плаванию брассом выполняются следующие упражнения.

На суше:

- движения ногами в положении сидя (лежа) на скамейке (полу) на три счета: «раз» — ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах и разводятся на ширину плеч; «два» — голени и стопы разводятся в стороны; «три» — ноги производят гребок (рис. 16.7);
- движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: «раз» — руки делают гребок (вдох); «два» —

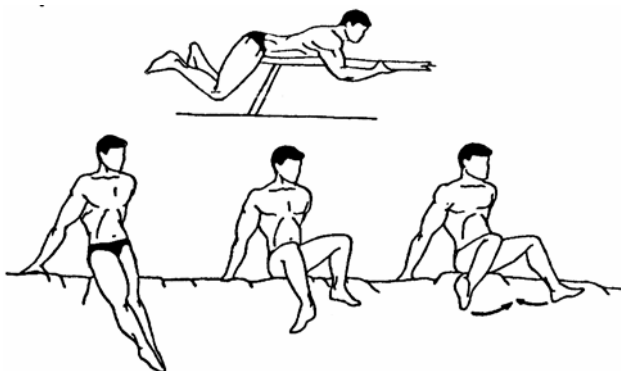


Рис. 16.7. Движение ног на суше

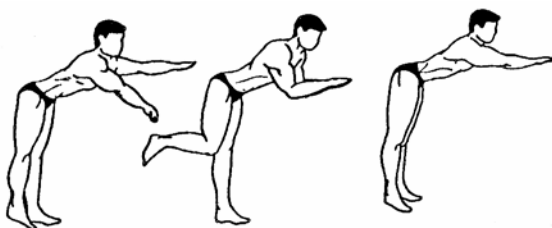


Рис. 16.8. Движение рук на суше

- согласование движения ног и рук с дыханием выполняется в положении стоя с наклоном туловища вперед на три счета: «раз» — руки совершают гребок, проводится вдох; «два» — руки сгибаются, одна нога поднимается и подготавливается к гребку, начинается выдох; «три» — руки выпрямляются, нога выполняет гребок, продолжается выдох.

В воде:

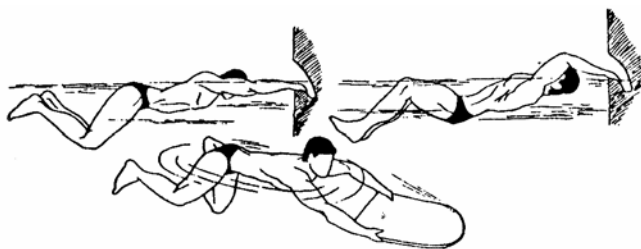


Рис. 16.9. Плавание с учебной доской

- многократное выполнение выдоха в воду (рис. 16.9);
- движения ногами лежа на груди (на спине), держась руками за поручень;
- плавание ногами с учебной доской в руках по 25, 50 и 100 м;
- плавание руками по 25, 50 и 100 м;
- плавание с согласованием движений рук с дыханием;
- плавание по 100—500 м на согласование движений ног и рук с дыханием.

Вольный стиль (кроль) — применяется при необходимости быстро преодолевать небольшое водное препятствие (рис. 16.10), при плавании на длинные дистанции в спортивной одежде, при буксировке плотиков с грузом (обмундированием, снаряжением, оружием).

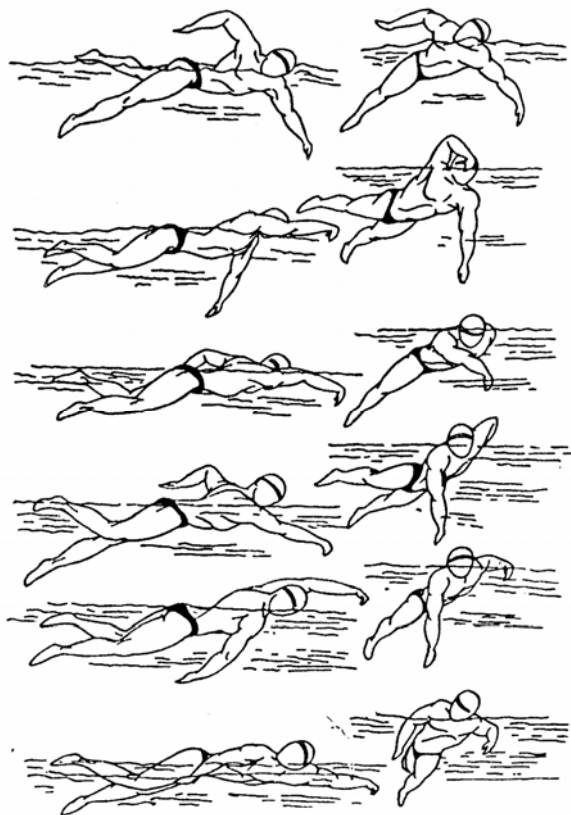


Рис. 16.10. Плавание способом вольный стиль

Исходное положение: тело лежит в воде горизонтально, лицо опущено в воду, ноги вытянуты. Пловец продвигается вперед за

счет попеременных гребков руками и быстро следующих друг за другом поочередных движений ног вниз вверх и обратно.

Из исходного положения начать гребок левой рукой, захватывая воду ладонью. Сгибая руку в локтевом суставе (локоть развернут в сторону), произвести гребковое движение под себя, плавно выдыхая воздух через рот и нос. В завершение гребка движение руки ускорить. Вынося левую руку из воды, начать гребок правой рукой, одновременно левой рукой выполнить маховое движение вперед и опустить ее в воду. В конце гребкового движения левой (правой) рукой повернуть голову налево (направо) и сделать вдох над поверхностью воды. Ногами выполнять попеременные движения вниз-вверх.

При обучении плаванию кролем на груди выполняются следующие упражнения.

На суше:

- движения ногами вниз и вверх в положении сидя (лежа) на скамейке (рис. 16.11);
- движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед;
- движения рук с согласованием дыхания в положении стоя с наклоном туловища вперед.

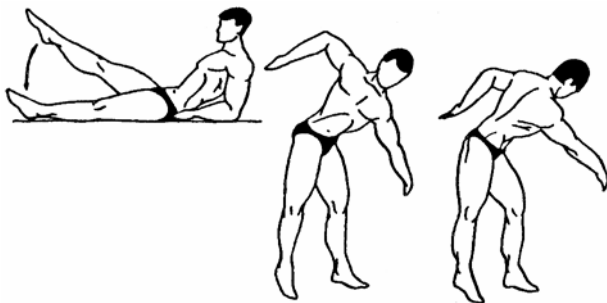


Рис. 16.11. Движения ног и рук на суше

В воде:

- движения ногами лежа на груди, держась руками за поручень или сливной желоб бассейна (рис. 16.12);
- плавание с помощью движений ног, оттолкнувшись от стенки или дна, с вытянутыми вперед руками и опущенным в воду лицом с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание с помощью движений ног, держась ладонями за край учебной доски по 25, 50 и 100 м, дыхание произвольное;
- движения руками отдельно и в сочетании с дыханием стоя на дне, нагнувшись до касания воды подбородком;

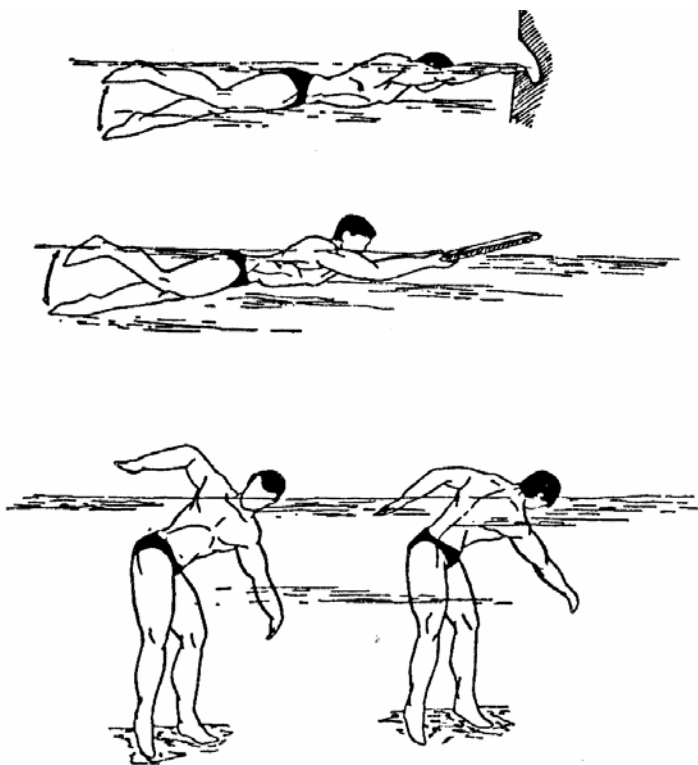


Рис. 16.12. Движения ног и рук в воде

- плавание с помощью непрерывных движений ногами и раздельных движений руками по 25, 50 и 100 м; вдох выполняется во время гребкового движения рукой, выдох во время задержки ее в исходном положении;
- плавание по 50—400 м на согласование движений ног, рук с дыханием.

Стартовый прыжок в воду. По команде «*На старт*» встать на стартовую тумбочку так, чтобы ступни были на расстоянии 10—15 см одна от другой, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, голову приподнять. Принять неподвижное положение.

По команде «*Марш*» поднять руки вверх и назад, подать туловище вперед, сделать сильный толчок ногами и взмах руками вперед. В полете руки вытянуть вперед и соединить кисти ладонями вниз, голова между рук, туловище выпрямлено, ноги вытянуты (рис. 16.13). После входа в воду при плавании вольным стилем начинать работать ногами, при плавании другими способами — руками.

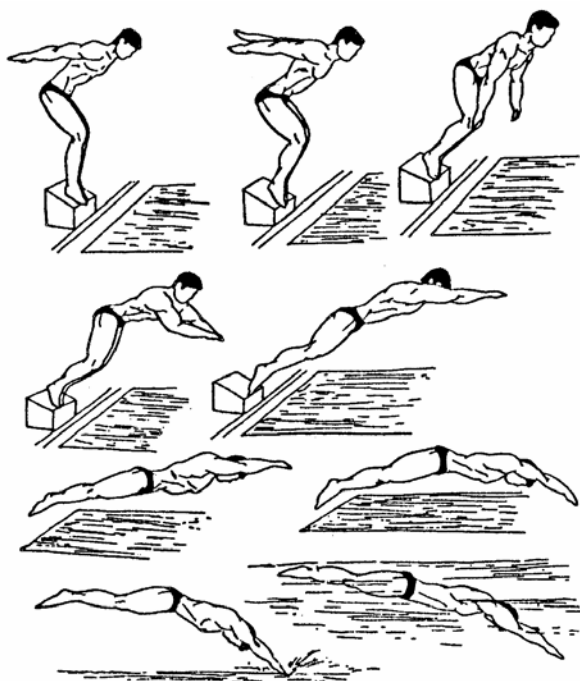


Рис. 16.13. Стартовый прыжок в воду

Повороты применяются при плавании в бассейне для перемены направления движения. Надо подплыть к поворотному щиту (бортику), положить руку, противоположную стороне поворота, на щит, согнуть ноги, подтянув их коленями к груди, и сделать поворот на 180° . Ступни ног поставить на щит, руки вытянуть над головой, сделать сильный толчок ногами от щита (стенки бортика) и скользить под поверхностью воды (рис. 16.14). С замедлением скольжения начать работать руками и ногами соответственно избранному способу плавания.

Прыжки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой. При прыжках в воду с оружием и во всех случаях, когда не известна глубина воды и состояние дна, прыжки делаются вниз ногами.

Вначале разучиваются прыжки в воду вниз ногами с высоты 3 и 5 м, потом прыжки вниз головой.

Прыжок вниз ногами. Встать на край вышки и принять строевую стойку. Сделать вдох и смело шагнуть вперед, не меняя положения тела и рук. В полете соединить ноги и войти в воду отвесно (рис. 16.15). Войдя в воду, немедленно развести руки в стороны и согнуть ноги в коленях, чтобы уменьшить скорость и глубину погружения; затем, сделав сильный гребок руками и ногами, всплыть на поверхность воды.

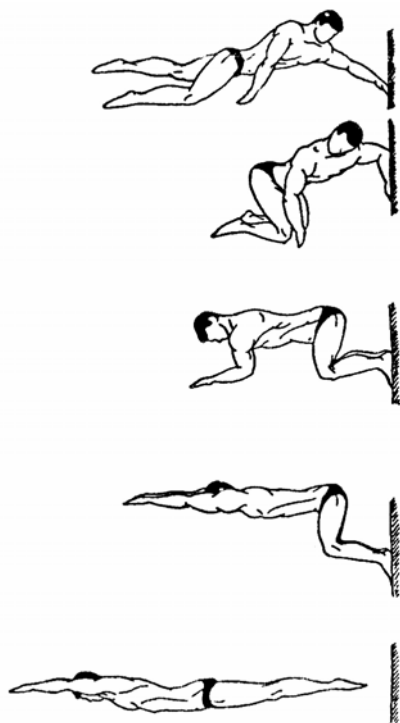


Рис. 16.14. Поворот в воде

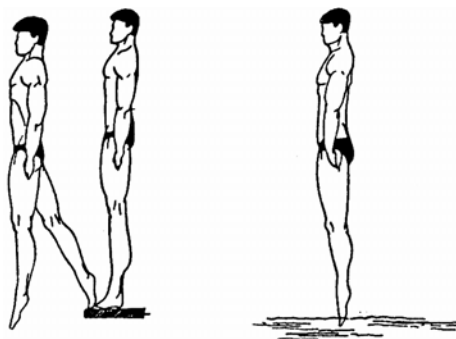


Рис. 16.15. Прыжок в воду ногами вниз

При прыжках с оружием (пистолет, автомат) приклад (кобуру) прижимать к бедру.

Прыжок вниз головой. Вытянуть руки вверх, соединив их над головой ладонями вперед. Голову слегка приподнять, сделать вдох,

согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед. Теряя равновесие, выпрямиться, сделав сильный толчок ногами. Во время полета выпрямиться и войти в воду руками и головой под углом $45\text{--}70^\circ$ (рис. 16.16). Погрузившись в воду, поднять голову и гребками рук и ног подняться на поверхность воды.

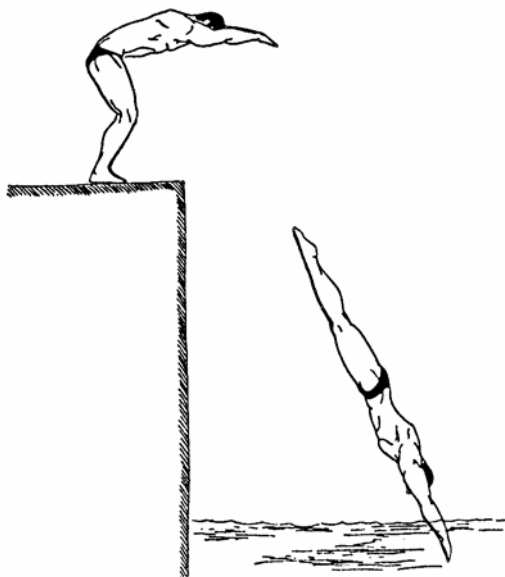


Рис. 16.16. **Прыжок в воду вниз головой**

Ныряние применяется для доставания предметов со дна, скрытого передвижения под водой, выполнения специальных работ под водой и оказания помощи утопающему. Упражнения в нырянии — отличная подготовка к погружению под воду с легководолазными аппаратами.

Обучение нырянию производится в начале основной части занятий. На одном занятии выполняется не более 4—5 ныряний на расстояние или глубину с перерывами между ними в 2—3 мин.

Перед нырянием выполняется глубокое дыхание в течение 15—20 сек, затем делается глубокий вдох, и пловец погружается в воду.

Для продвижения под водой ныряющий применяет тот способ плавания, которым он владеет лучше всего. Наиболее удобны при нырянии способы брасс, вольный стиль и на боку.

На занятиях изучается ныряние на глубину до 3—4 м с целью доставания затонувших предметов и ныряние в длину на расстояние до 25 м с целью скрытого продвижения под водой. Ныряние в

глубину и в длину может выполняться с поверхности воды вниз ногами или вниз головой, прыжком в воду вниз ногами и вниз головой, а ныряние в глубину, кроме того, и по шесту.

Ныряние с поверхности воды вниз головой. Наклониться вперед, вытянуть руки вниз и согнуть ноги; быстро выпрямить ноги назад и вверх, погрузиться в воду (рис. 16.17) и плыть в нужном направлении любым способом. Для выхода на поверхность воды поднять голову вверх, выполняя гребки руками и ногами вниз.

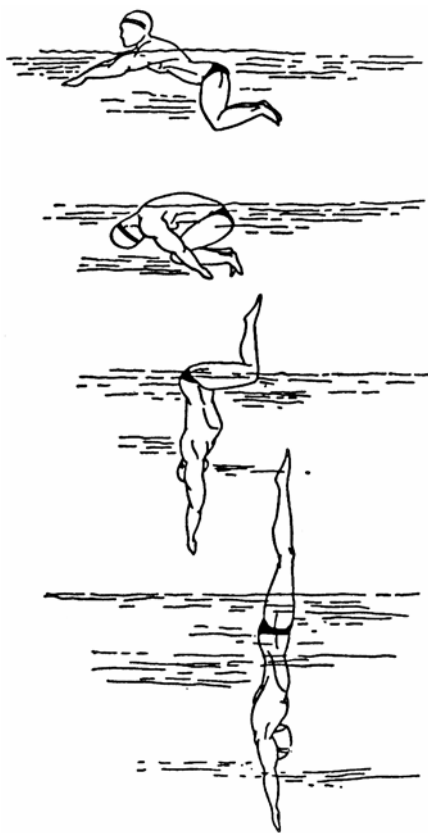


Рис. 16.17. Ныряние с поверхности воды вниз головой

Ныряние прыжком вниз ногами и вниз головой. Задержав дыхание в воде, прыгнуть в воду вниз ногами или вниз головой и плыть под водой любым способом в нужном направлении.

Ныряние в глубину по шесту. Применяется при доставании предмета со дна. Нащупать шестом с лодки или плота нужный предмет на дне. Поручить товарищу удерживать конец шеста на дне около

предмета. Войти в воду, взяться руками за шест у поверхности воды, сделать несколько вдохов и выдохов. После очередного глубокого вдоха погрузиться под воду и, перебирая руками по шесту, опускаться вниз. Захватив предмет, оттолкнуться ногами от дна и, подтягиваясь по шесту свободной рукой, всплыть на поверхность.

Раздевание в воде:

- снять головной убор;
- сделать глубокий вдох, после погружения в воду снять автомат и другое снаряжение — противогаз, вещевой мешок;
- лечь на спину, поддерживая себя на поверхности движениями ног, расстегнуть шинель (куртку зимнюю утепленную), сделать глубокий вдох, повернуться на грудь, погрузиться под воду, взяться руками за борта шинели (куртки зимней утепленной) и поочередно снять их с каждого плеча; согнуться вперед, соединить руки за спиной и поочередно стащить рукава;
- снять шинель (куртку зимнюю утепленную), для чего подняться на поверхность, вновь лечь на спину и снять (расстегнуть) брючный ремень;
- сделать вдох, поджать под себя ноги, наклонив голову и корпус вперед, снять сапоги (ботинки);
- лечь на спину, работая ногами, расстегнуть брюки и спустить их ниже колен; продолжая движения ногами, снять брюки с ног;
- расстегнуть пуговицы на вороте и рукавах куртки (рубашки), принять вертикальное положение, подобрать куртку (рубашку) спереди, прижав ее подбородком к груди; подобрать сзади; захинуть руки назад, сделать вдох, погрузиться с головой под воду, захватив куртку (рубашку) обеими руками сзади, перебросить ее через голову вперед; всплыть на поверхность воды и снять куртку (рубашку) с рук; куртку и рубашку снимают так, как и шинель (куртку зимнюю утепленную);
- снять оставшееся белье; чтобы долгое время продержаться в холодной воде, снимется только шинель (куртка зимняя утепленная) и обувь.

Для ***оказания помощи*** утонувшему или утопающему в воде:

- дежурные пловцы должны подойти на лодке к тонущему (уставшему), извлечь его из воды и доставить на берег;
- при невозможности подойти к тонущему (уставшему) на лодке ему бросают спасательный круг, шары, жердь или доску (рис. 16.18);
- при отсутствии под руками необходимых спасательных средств помощь утопающему (уставшему) оказывается вплавь.

Для транспортировки утопающего (уставшего) вплавь применяются два способа.

1. Положить утопающего (уставшего) на спину и захватить его кистями за подбородок или подмышки. Самому плыть на спине,

работая ногами. Рот утопающего (уставшего) держать над водой (рис. 16.19, а, б, в, г, д).

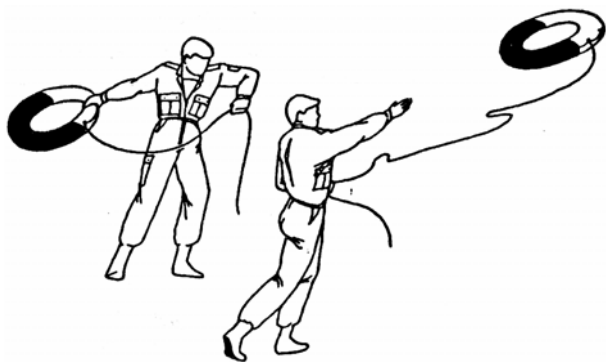
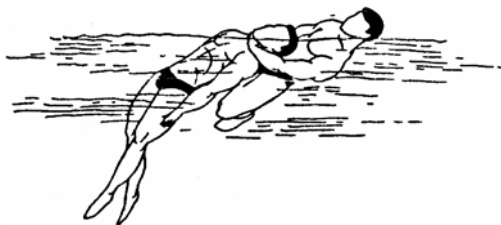


Рис. 16.18. Бросание спасательного круга

а



б

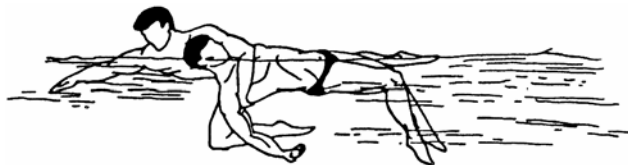


Рис. 16.19, а, б. Способы оказания помощи утопающему

2. Положить утопающего (уставшего) на спину и захватить его одной рукой через плечо подмышку. Плыть на боку, работая свободной рукой и ногами. Рот утопающего (уставшего) держать над водой.

При оказании помощи утопающему вплавь соблюдается следующие требования:

- спасающий пловец захватывает пострадавшего сзади за подбородок или подмышки; поддерживая его в горизонтальном положении, кратчайшим путем транспортирует к берегу;
- если утопающий поворачивается к спасающему лицом, спасающий пловец делает вдох, погружается под воду, захватыва-

ет утопающего за туловище и вращательным движением вверх поворачивает к себе;

- если утопающий погрузился под воду, спасающий пловец ныряет, находит его в воде, берет сзади под мышки и энергичными гребками ног поднимается вместе с ним на поверхность воды.

Когда утопающий начинает захватывать спасающего, пловец должен сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, освободиться от захвата одним из следующих способов:

- при захвате рук сверху — сжать пальцы в кулаки, произвести вдох, погружаясь в воду, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев, а при захвате снизу — рывок руками вниз в стороны (рис. 16.19, в);

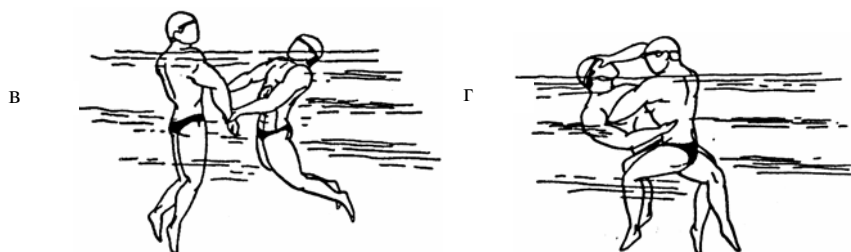


Рис. 16.19, в, г. Способы оказания помощи утопающему

- при захвате за туловище спереди — сделать вдох, погрузиться в воду, наложить ладони на нос или подбородок утопающего и резко оттолкнуть от себя (рис. 16.19, г);
- при захвате за шею рукой сзади — схватить утопающего рукой за кисть верхней руки, другой — за локоть этой же руки, затем, поднимая локоть вверх и опуская кисть вниз, выкручивая руку утопающего, освободиться от захвата и повернуть его спиной к себе (рис. 16.19, д).

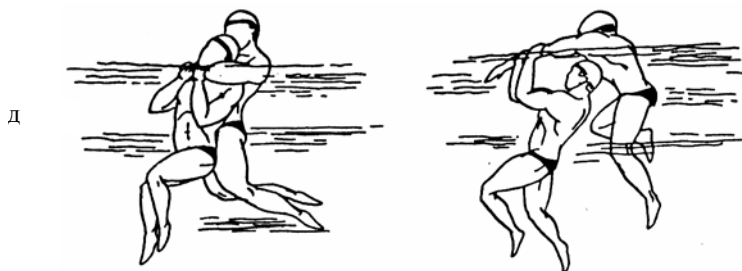


Рис. 16.19, д. Способы оказания помощи утопающему

После выноса пострадавшего на берег ему немедленно оказывается первая помощь, характер которой определяется в зависимости от общего состояния. Если пострадавший не терял сознание, его надо насухо вытереть и одеть. Если пострадавший потерял сознание, на место происшествия немедленно вызывается врач. До его прихода первая помощь пострадавшему оказывается в следующем порядке:

- освободить от одежды, мешающей свободному дыханию, очистить рот и нос от песка и ила пальцем, обернутым бинтом или носовым платком; если челюсти пострадавшего сильно сжаты, энергично растереть ладонями напряженные бугорки мышц за щеками, после этого можно будет свободно раскрыть его рот;
- для удаления попавшей внутрь воды положить утопающего на свое колено лицом вниз (рис. 16.20, а, б) и похлопать его 2—3 раза ладонью по спине.

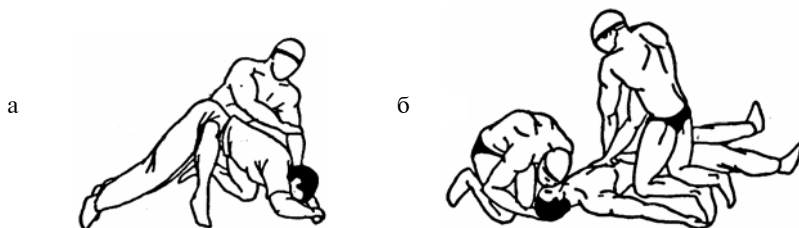


Рис. 16.20. Способы оказания помощи пострадавшему

После удаления воды начать искусственное дыхание.

- *Первый способ* — «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Оказывающий помощь становится с любой стороны от пострадавшего; рот и нос пострадавшего прикрывает чистым платком или салфеткой; затем, сделав вдох, плотно обхватывает губами пострадавшего, сжав пальцами крылья его носа, делает энергичный выдох. Выполнение выдоха в нос производить 16—18 раз в одну минуту, предварительно рукой закрыть рот пострадавшего. При работающем сердце искусственную вентиляцию следует проводить до прибытия медицинских работников или появления самостоятельных движений и восстановления сознания.
- *Второй способ* — «изо рта в рот» («изо рта в нос») с проведением непрямого массажа сердца. Уложить пострадавшего лицом вверх на жесткую поверхность (пол, широкую скамью, щит). При оказании помощи вдвоем один человек производит искусственное дыхание, другой делает массаж сердца. Проводящий массаж накладывает ладонь левой руки на тыльную поверхность правой и кладет ладони на нижнюю треть груди-

ны пострадавшего. Массаж выполняется ритмичными надавливаниями ладонями на нижнюю часть грудины 3—4 раза после каждого вдоха в легкие. При оказании помощи одним человеком необходимо через каждые два быстрых нагнетания воздуха в легкие производить 15 сдавливаний груди с интервалом в 1 сек.

16.3. Методические рекомендации обучения переправам вплавь

Занятия по переправам вплавь проводятся с подручными средствами и без них. К переправе вплавь без подручных средств допускаются хорошо обученные плованию слушатели и курсанты. Для занятий по переправам вплавь без подручных средств выбираются водные препятствия шириной до 60 м при скорости течения не более 1 м/сек. В более сложных условиях переправа производится с помощью бревен, досок, жердей и других подручных средств.

Подгонка обмундирования и снаряжения для переправы. Переправу вплавь в одежде без применения подручных средств следует производить при условии полного отсутствия предметов, которые могли бы облегчить вес. Для переправы подгонка обмундирования и снаряжения производится в такой последовательности: снять сапоги (ботинки), развязать тесьму брюк, вывернуть карманы, расстегнуть пуговицы на рукавах и воротнике, обувь заложить за пояс, закатать голенища, чтобы внутрь не проникала вода. При наличии рюкзака или вещевого мешка их следует уплотнить до предела, закрутив горловину. Оружие надеть на спину (рис. 16.21). Хорошо плавающие могут переправиться вплавь, не снимая обуви.



Рис. 16.21. Способы крепления оружия для плавания в воде

Переправа вплавь без подсобных средств производится на боку без выноса рук или брассом (рис. 16.22). Для переправы с подруч-

ными средствами произвести подгонку обмундирования и снаряжения. В качестве поплавок могут быть использованы обломки стволов деревьев, кустарники, обрезки досок, вещевой мешок (рюкзак) и легкие подручные средства, которые во время длительных переходов могут находиться в вещевом мешке (рюкзаке): полиэтиленовые мешки (большие и малые), футбольные камеры, детские надувные шары, легкие канистры из-под воды, фляги, другие полые предметы, обрезки пенопласта, поролона.

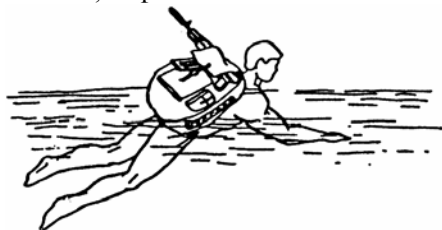


Рис. 16.22. Переправа вплавь в обмундировании

Перед переправой снять одежду и плотно уложить в мешок (рюкзак); предварительно для увеличения плавучести на его дно можно плотно уложить сено, солому, хворост; надуть футбольную камеру, детский шар или полиэтиленовый пакет и положить их в вещевой мешок (рюкзак).

Завязанный мешок (рюкзак) положить в большой (нерванный) полиэтиленовый пакет. Вещи можно сложить в пакет и опустить его в рюкзак, тогда намокнет только сам вещевой мешок (рюкзак), а вещи останутся сухими. Использовать его следует при переправе как плотик, закрепив на нем оружие.

При переправе с подручным средством держаться за него руками или лечь грудью, вытянуть ноги назад и выполнять ими движения, как при плавании на боку, брассом или вольным стилем. Если подручные средства можно держать одной рукой, то свободной рукой выполнять гребковые движения, помогающие продвижению вперед.

При переправе с узлом-поплавкой плыть, держась за узел-поплавок (рис. 16.23) или буксируя его за веревку (рис. 16.24). Для переправы плохо плавающего сотрудника связывают два бревна. Он берет их под мышки, и его транспортируют товарищи.



Рис. 16.23. Переправа с помощью узелка-поплавка



Рис. 16.24. Буксировка узелка-поплавка

Для переправы группы через водное препятствие может быть перетянут канат (связанные жерди). Концы каната на обоих берегах надежно крепятся к забитым кольям, деревьям. К канату через каждые 5—10 м подвязывают плавучие средства (рис. 16.25, а, б).

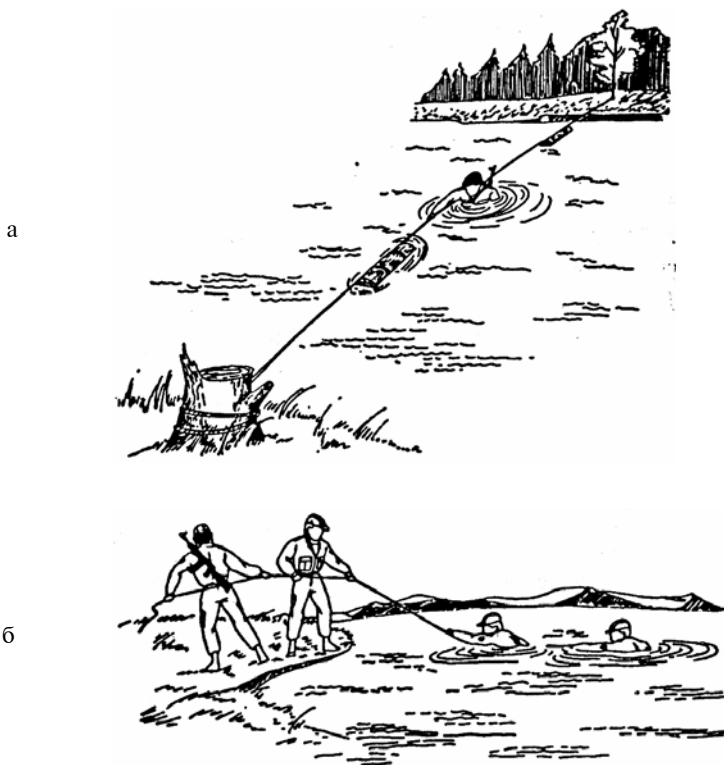


Рис. 16.25. Переправа с помощью каната

Переправляющиеся плывут так, чтобы быть ниже по течению от каната, перехватывая его руками; дистанция 5—10 м друг от друга. Переправу группы на небольшое расстояние (до 30 м) с помощью веревки проводят таким образом: два подготовленных пловца переплывают с концом веревки на противоположный берег и перетяги-

вают сотрудников, держащихся за веревку на расстоянии 2—3 м друг от друга. Сотрудники, достигшие мелкого места на противоположном берегу, тянут веревку, ускоряя переправу остальных.

При переправе в обмундировании со снаряжением и оружием, но без подручных средств применять способы плавания на боку, брасс и вольный стиль. Плыть, экономя силы: движения производить плавно и неторопливо, дышать ритмично и глубоко, рук из воды не выносить.

Для переправы слабо плавающих выделять наиболее надежные подручные средства и обеспечивать им страховку и помощь со стороны наиболее подготовленных пловцов.

Чтобы успешно осуществлять переправы вплавь вначале на берегу сотрудников обучают подготовке подручных средств к переправе и способам подгонки обмундирования и снаряжения. Обучение личного состава включает:

- погружение с головой в воду на 15—20 сек в обмундировании с оружием;
- плавание на мелком, затем на глубоком месте, держась руками за подручные средства, с оружием за спиной и сапогами (ботинками) за поясным ремнем с постепенным увеличением расстояния проплыва от 10 до 100 м;
- плавание, держась руками за подручные средства, с вещевым мешком (рюкзаком) и автоматом за спиной на расстояние до 100 м;
- плавание с узлом-поплавком на расстояние до 150 м;
- плавание в обмундировании с оружием (пистолет, автомат) без подручных средств на расстояние до 75 м;
- плавание в обмундировании с оружием (пистолет, автомат) с вещевым мешком (рюкзаком) на расстояние до 100 м;
- переправа подразделения с помощью веревки через водное препятствие шириной до 50—60 м.

16.4. Меры предосторожности и правила поведения на воде

Предупреждение несчастных случаев и травматических повреждений при обучении плаванию обеспечивается за счет: правильной организации и проведения занятий, высокой дисциплинированности занимающихся, наличия аптечки и специальных средств в местах занятий.

Руководитель занятий по плаванию:

- разрешает входить в воду и выходить из нее только по команде;

- знает и систематически проверяет количество занимающихся до входа в воду, во время пребывания их в воде и после выхода из нее;
- проводит обучение стартовому прыжку не на глубокой части бассейна (глубина воды не менее 1,2 м);
- запрещает прыжки в воду с вышки при обучении плаванию;
- прекращает занятия на воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа» или посинение губ).

Во избежание получения травм и заболеваний в каждом бассейне приняты строгие правила поведения:

- пользоваться только личным имуществом (резиновая шапочка, очки, плавки или купальник, тапочки, махровый халат или полотенце, мыло, мочалка, пакет для обуви);
- посещать занятия только с разрешения врача;
- входить в раздевалку бассейна только в спортивной обуви;
- мыться с мылом под душем перед выходом к воде;
- входить в воду только с разрешения руководителя занятия в плавках или купальнике, с резиновой шапочкой на голове;
- плавать только по правой стороне дорожки в 5—7 м друг от друга;
- не сидеть на поплавах, разделяющих дорожки, устраивать различные игры в воде, а также плавать поперек дорожек, топить друг друга, производить прыжки с вышки (трамплина);
- выходить из воды только с разрешения руководителя занятия.

После окончания занятия необходимо помыться под душем, просушить волосы, адаптироваться и только после этого покинуть бассейн.

На занятиях по плаванию возможны экстремальные случаи. Каждому нужно быть готовым умело оказать помощь на воде и уметь производить искусственное дыхание после извлечения пострадавшего из воды. Эти навыки приобретаются под руководством преподавателя.

На случай непредвиденных обстоятельств необходимо знать, как оказать помощь пострадавшему. Следует быстро войти в воду и подплыть к нему сзади во избежание его захватов. Можно подплыть и спереди и за 2—3 м до него погрузиться в воду, подплыть к утопающему, взять его за туловище или за ноги, повернуть к себе спиной и, захватив одной или двумя руками, плыть с ним к борту бассейна.

Наилучшие способы плавания с пострадавшим: брасс на спине; брасс на груди, выполняя гребковые движения ногами и одной рукой; способ на боку, работая нижней рукой и ногами.

Пострадавшего, извлеченного из воды в бессознательном состоянии, надо подготовить к искусственному дыханию и произвести его, а также сделать манипуляции, восстанавливающие кровообращение, затем согреть. При быстрой и правильно оказанной первой помощи утопавший может быть возвращен к жизни даже после продолжительного пребывания под водой. Затем следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

При извлечении пострадавшего из воды ему надо открыть рот. Для удаления воды, его укладывают животом на колени и несколько раз сильно встряхивают. Затем проводится искусственное дыхание способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос» до полного восстановления функции дыхания пострадавшего (иногда это происходит через два часа и более). С возобновлением дыхания пострадавшего переводят в теплое помещение и прикладывают к его ногам грелки. Для усиления кровообращения рекомендуется растирание тела полотенцем или губкой по направлению к сердцу. Когда дыхание восстановится, пострадавшему надо дать теплого крепкого чая или немного вина.

Плавание — важный раздел физической подготовки. Научить плавать курсантов и слушателей — одна из главных задач преподавателя. От его подготовки к занятиям, методического мастерства во многом зависит успех обучения и воспитания. Особое внимание уделяется при этом слабо подготовленным слушателям и курсантам. Во избежание травм и несчастных случаев на занятиях в бассейне требуется высокая дисциплинированность. Все должны уметь оказывать квалифицированную помощь пострадавшим на воде.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите особенности планирования, организации и проведения учебных занятий по плаванию с курсантами и слушателями.
2. Как обучить курсантов и слушателей плаванию способом брасс?
3. В чем состоит методика обучения стартовым прыжкам с тумбочки и поворотам при различных способах плавания?
4. Назовите меры предосторожности и правила поведения, необходимые в процессе учебных занятий на воде.

Учебные занятия по спортивным и подвижным играм

17.1. Характеристика спортивных игр

В системе физического обучения и воспитания курсантов и слушателей важное место занимают спортивные и подвижные игры, которые отличаются непрерывностью и внезапностью изменения условий игры, быстрой сменой обстановки, что заставляет игроков мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Курсанты и слушатели совершенствуют свои умения и навыки в различных видах спортивных и подвижных игр, которые разносторонне воздействуют на организм и на развитие специальных и профессиональных качеств. Игровые функции обязывают постоянно действовать коллективно для достижения общей цели, соблюдать дисциплину, что способствует воспитанию дружбы, выработке навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам группы.

В спортивных встречах каждому занимающемуся предоставляется возможность самостоятельно принимать решения, как и каким способом действовать с учетом изменившейся игровой обстановки. Игры всегда эмоциональны. Соперники не должны терять контроля за своими действиями, не ослаблять борьбу, а при неудачах не падать духом.

Соревновательный характер игровой деятельности, стремление превзойти своих соперников в быстроте и точности игровых действий, в технической и тактической изобретательности заставляют курсантов и слушателей преодолевать трудности, действовать с максимальным напряжением сил в процессе спортивной борьбы.

У каждого обучаемого имеются свои особые симпатии к футболу, мини-футболу, баскетболу, стритболу, волейболу, гандболу, городкам, хоккею с шайбой, хоккею на траве, русскому хоккею (бенди), регби, теннису, настольному теннису, бадминтону, бейсболу, бильярду, водному поло и т.д.

Баскетбол, волейбол, гандбол, городки, регби и футбол (мини-футбол) включаются в содержание учебных занятий для курсантов и слушателей, а бадминтон и настольный теннис — для курсантов-женщин. Некоторыми видами игр курсанты и слушатели могут заниматься по желанию самостоятельно во внеучебное время. Приступая к занятиям, необходимо усвоить основные понятия о стратегии, технике, тактике и особенностях ведения спортивных игр.

Стратегия игры складывается из практической деятельности тренера, подготовки им команды к соревнованиям. Для этого изучаются особенности команды, осуществляется подготовка, определяются силы и средства, необходимые для достижения поставленной цели. Для тренера важно знать сильные и слабые стороны соперников, подобрать таких игроков в команду, которые могут успешно решать поставленные задачи.

Техника игры — комплекс мероприятий, выполняемых игроками в конкретной игре, отдельных ее ситуациях. Для этого игроки овладевают многообразием действий, техническими приемами, чтобы применить их в решающий момент единоборства.

Тактика игры — комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, применяемых в борьбе с конкретными соперниками для достижения результата. Зависит от правил, технического мастерства и уровня физической подготовленности каждого в отдельности. Средства ведения игры — технические приемы и действия, применяемые командой в условиях конкретной игровой обстановки для результативного нападения или эффективной защиты.

Способы ведения игры могут быть *индивидуальными, коллективными, групповыми и командными* тактическими действиями, выполняемыми игроками в защите или в атаке.

Формы ведения игры — действия команды, обусловленные решением определенных тактических задач в целом. Они могут быть активными или пассивными.

Индивидуальные действия — самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач и выполняемые им без помощи партнеров.

Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия — взаимодействие всех игроков с использованием различных тактических систем и комбинаций.

Система игры — определенная расстановка игроков (схема расстановки игроков), которая создает наилучшие условия при атаке или защите.

Комбинация — заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

17.2. Организационно-методические рекомендации по проведению учебных занятий

В основе обучения спортивным играм лежат педагогические и специфические принципы спортивной тренировки. Методы обучения бывают словесными, наглядными и практическими.

Учебные занятия по спортивным играм (практические, инструкторско-методические, показательные, теоретические) — одна из форм физического обучения и воспитания курсантов и слушателей. Они проводятся по одному из видов спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и футбол) в целях разучивания новых или сложных упражнений, отработки игровых комбинаций и тактических систем игры. На занятиях совершенствуются приемы техники и тактики игры, общая выносливость, быстрота, ловкость, пространственная ориентировка, инициативность и находчивость, осуществляется ознакомление с правилами проведения соревнований.

В содержание учебных занятий по баскетболу и футболу входит отработка техники передвижения (стойки, ходьба и бег, прыжки, остановки и повороты) и владения мячом (передачи, ловля и броски, ведение мяча, финты, перехваты, накрывания, выбивания и овладение мячом).

На учебных занятиях по волейболу отрабатывается техника игры (передвижения, стойки, ходьба и бег, прыжки и скачки) и техника владения мячом (приемы и передачи, подачи, нападающие удары и блокирования).

В баскетболе, волейболе и футболе тактика игры предполагает способы индивидуального, группового и командного нападения и защиты.

На учебных занятиях по настольному теннису и бадминтону в технику игры включены: стойки, передвижения, способы держания ракетки, подачи, приемы подач, удары, вращение мяча. Тактика игры может быть одиночной и парной.

Техника и тактика игры по гандболу и регби отрабатываются по аналогичным принципам и с учетом особенностей этих игр.

В процессе обучения игре в баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и футбол особое внимание уделяется изучению и совершенствованию основных тактико-технических приемов. Сначала внимание акцентируется на последовательности овладения структурой движения, затем — на деталях, способствующих качественному выполнению приема. После усвоения технического приема начинается его совершенствование в игре или при выполнении контрольных упражнений.

Тактическая подготовка увязывается с технической для того, чтобы правильно оценить игровую ситуацию в атаке и защите во взаимодействии с партнерами. Применять различные комбинации целесообразно для конкретного момента игры, когда обстановка требует быстрого переключения с одной тактической схемы на другую.

Учебные занятия условно делятся на подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия (до 15 мин) направлена на подготовку организма к более напряженной работе в основной части. В ее содержание входят ходьба и бег различными способами, общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, туловища и ног. Большую пользу приносят упражнения вдвоем, на внимание, на развитие быстроты и точности реакции, различные комплексные упражнения.

В **основной части** занятия (до 65 мин) происходит обучение технике и тактике игры и их совершенствование; привитие тактических и технических навыков, умения применять их в двусторонних играх; развитие физических, волевых и психологических качеств. Ее содержание составляют подготовительные упражнения, направленные на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и футбол. Отдельные учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Преподаватель контролирует порядок тренировок. Со слабо подготовленными слушателями и курсантами он проводит дополнительные занятия, показывает им правильное выполнение упражнения, а при необходимости оказывает помощь в устранении ошибок.

Чтобы занятие прошло эффективно, заранее готовится спортивный инвентарь, места для тренировок, соблюдается последовательность выполнения упражнений. Подготовительные упражнения завершаются приемами и действиями с мячом на месте, в медленном темпе и на точность. Эти действия проходят в условиях, приближенных к игровой.

В основной части занятия проводятся двусторонние учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Например, в баскетболе уменьшают размеры площадки, увеличивают или уменьшают количество участников. По мере освоения техники и тактики игры на двусторонних встречах применяются официальные правила.

Перед двусторонней учебно-тренировочной игрой руководитель занятия распределяет группу на команды в зависимости от уровня подготовленности обучаемых. Спортивные судьи назначаются из числа занимающихся. Затем дается установка на игру. При необходимости руководитель занятия может останавливать игру, давать новые указания, обращать внимание на ошибки.

В **заключительной части** занятия (до 10 мин) организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги. На учебных местах наводится порядок, инвентарь и оборудование убираются. Завершается занятие медленным бегом и ходьбой, упражнениями на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Подводя итоги, руководитель отмечает положительные стороны занятия, допущенные недостатки, дает задание на самостоятельную работу.

17.3. Развитие физических и специальных качеств на занятиях по спортивным играм

Характерные признаки спортивных игр — коллективность действий участников команды, эмоциональность, быстрота ответных реакций и разнообразное их сочетание, большой объем мышечной работы, трудность дозирования физической нагрузки, наличие ярко выраженных элементов борьбы.

Спортивные игры располагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, составляющих их содержание и развивающих физические и психические качества обучаемых. Каждый вид спортивных игр имеет свои приемы и действия. Рассмотрим некоторые из них.

Баскетбол: ведение мяча, передача его различными приемами и способами одной или двумя руками; скрытые передачи, ловля мяча одной или двумя руками, броски по кольцу; прыжки; бег в сочетании с рывками, остановками, поворотами; постоянное наблюдение за коллегами по команде и соперниками. На занятиях по баскетболу и соревнованиях курсанты и слушатели совершенствуют свой вестибулярный и зрительный анализаторы, а также распределение, переключение и объем внимания. У них формируется тонкая двигательная координация мышц рук и пальцев.

Волейбол: передачи мяча, нападающие удары, блокирование, подачи мяча, прыжки, выпады, приседания и падения. В технике игры в волейбол важную роль играют приемы и действия, выполняемые в сочетании с прыжками, особенно в игре на передней линии, у сетки, при приеме трудных мячей. Все это способствует тренированности мышц ног, развитию силы (особенно взрывной), а наклоны, повороты, выпады и падения укрепляют мышцы туловища. Эти действия формируют и такие качества, как смелость и решительность, пространственную ориентировку, умение в различных положениях постоянно видеть всех партнеров по команде.

Настольный теннис: удары по мячу и подачи, выпады и наклоны. Игра доступна всем слушателям и курсантам. Молодежь играет в настольный теннис с большим спортивным азартом, эмоционально, используя разнообразные технические приемы. Некоторые предпочитают играть спокойно, так как эта игра служит для них средством активного отдыха. Настольный теннис вырабатывает и такие качества, как быстрота и точность реакции и действий, тонкая двигательная координация, устойчивость и распределение внимания.

Бадминтон: удары ракеткой по мячу, прыжки, выпады и наклоны. Игра всегда протекает динамично, живо и интересно. Ее можно проводить на площадках с любым покрытием. Это очень эмоцио-

нальная игра, она развивает и совершенствует у слушателей и курсантов быстроту реакции, точность действий, соразмерность мышечных усилий, тонкую двигательную координацию, распределение внимания, служит эффективным средством активного отдыха.

17.4. Профилактика травматизма в спортивных играх

Спортивные травмы разделяют на открытые и закрытые, а по обширности — на микро- и макротравмы. По опасности воздействия на организм и клиническому течению их можно классифицировать как легкие, средней тяжести и тяжелые. Легкие травмы не вызывают значительного снижения общей и спортивной работоспособности и излечиваются за 1—2 недели. Травмы средней тяжести существенно снижают общую и частную работоспособность; для их лечения требуется 1—2 месяца. Тяжелые травмы вызывают резкое снижение общей деятельности организма и полную утрату спортивной работоспособности. На их лечение уходит более двух месяцев в амбулаторных или больничных и клинических условиях.

Наиболее частые и типичные травмы в:

- *баскетболе* — повреждения голеностопного и коленного суставов (связки, мениски, подвывихи и вывихи), а также пальцев кисти и стопы, различные ушибы, ссадины и потертости;
- *волейболе* — повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, пальцев, ушибы туловища;
- *бадминтоне* и *настольном теннисе* — повреждения в суставах рук и голеностопных суставах.

Наиболее характерные причины спортивного травматизма:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий, форсированная тренировка, недостаточная разминка;
- проведение занятий без руководителя; неполноценное материально-техническое обеспечение занятий, низкое качество оборудования, инвентаря и спортивных сооружений; плохая подготовка к занятиям зала, снарядов, снаряжения и оборудования, нарушение правил их использования;
- неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия — слабое освещение и вентиляция; низкая температура воздуха и воды; повышенная влажность воздуха; снег, туман, оттепель и дождь; ослепляющие лучи солнца; сильный и шквальный ветер;
- недисциплинированность занимающихся, невнимательность, умышленная грубость, применение запрещенных приемов; недостаточная квалификация судей;
- допуск к занятиям без разрешения врача.

К травматизму приводит утомление, заболевание, слабая физическая подготовленность.

Профилактика повреждений в спортивных играх основывается на изучении причин и обстоятельств их возникновения. Во избежание травматизма следует тщательно организовывать занятия и тренировки, строго соблюдать правила соревнований. Как преподавателям, так и слушателям и курсантам необходимо четко выполнять правила и требования инструкций и наставлений. По случаю появления каждой травмы проводится расследование и принимаются меры, чтобы не допустить их повторения в дальнейшем. Виновные привлекаются к ответственности.

Чтобы предупредить травмы, слушатели и курсанты повышают свое спортивное мастерство, используют специальные защитные средства и приспособления. При получении травмы пострадавшему оказывается первая медицинская помощь с последующим вызовом врача.

17.5. Подвижные игры и эстафеты при проведении практических занятий

Игры и эстафеты проводятся в основной части комплексного занятия. Для этого заранее готовится различный инвентарь: мячи, гимнастические палки и скамейки, канат и др. Используются также простейшие конструкции полосы препятствий на местности или устройства гимнастического городка. Руководителю необходимо разработать, а обучаемым запомнить правила и условия игры и эстафеты, заранее подготовить инвентарь, определить места и сделать их разметку.

На занятиях можно использовать различные варианты подвижных игр и эстафет.

«**Совместные прыжки**». Участники стоят на полусогнутой ноге; партнер, стоящий сзади, держит за лодыжку ногу стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками. Игру проводят для развития прыгучести и координации движений несколько раз меняя ногу. Соревноваться можно группами на дистанции до 15 м.

«**Кто быстрее**». Соревнования проходят между двумя командами. По первому сигналу стартует команда с первой линии, по второму — со второй. Каждый бегун первой команды должен коснуться находящегося прямо перед ним бегуна второй команды, до того как последний пересечет линию финиша. Игра развивает внимание, быстроту и умение владеть собой. Команды располагаются на первой и второй линиях старта, находящихся в 5—8 м друг от друга лицом к линии финиша, расположенной в 15—20 м от второй линии старта.

«**Преодолей препятствие**». По сигналу направляющие колонн начинают бег от линии начала полосы препятствий; преодолевают участок для скоростного бега длиной 20 м; перепрыгивают ров шириной 2 м; проходят лабиринт длиной 6 м; делают поворот и возвращаются обратно; касаются очередного и становятся за последним участником в колонне.

Игра развивает ловкость, координацию движений и быстроту действий. Участники преодолевают расстояние до 50 м. Занимающихся делят на две команды.

«**Слалом**». На участке длиной 15—20 м игрок ведет баскетбольный мяч между стойками, чередуя средний и быстрый темп движений (как бы обходя соперника). Время прохождения дистанции с мячом засекается секундомером. Победитель определяется по лучшему результату.

«**Перетягивание каната**». Учебная группа делится на две команды, которые выстраиваются лицом друг к другу около каната, имеющего отметку посередине. Участники берут канат и по сигналу руководителя стараются перетянуть противоположную команду за намеченную черту. Для перетягивания каната на земле или на полу обозначаются три черты на расстоянии 2 м одна от другой. Канат с отметкой посередине кладут на землю так, чтобы отметка совпадала со средней чертой на земле (полу).

«**Бег вдвоем**». Игра проводится двумя способами. Первый способ — двое становятся спиной и захватывают друг друга локтями, передвигаясь в сторону черты и обратно боком. Второй способ — двое обнимают друг друга за спину, ноги внизу связаны ремнем, у стоящего справа левая нога связана с правой ногой партнера. Перед началом бега занимающимся необходимо опробовать каждый способ передвижения.

Существуют и другие подвижные игры и эстафеты, которые используются в процессе комплексных занятий.

Повышение эффективности физической подготовки курсантов и слушателей достигается за счет комплексных занятий, направленных на совершенствование физических и морально-психологических качеств. Хорошая их организация зависит как от профессионального мастерства преподавателей, так и от физической подготовленности обучаемых.

Занятия по спортивным и подвижным играм отличаются насыщенностью, активностью и эмоциональностью. Именно во время спортивных игр наиболее ярко проявляются самостоятельность и инициативность. При этом также развиваются и совершенствуются специальные и профессиональные качества. В обязанности преподавателей входит четкое планирование и обеспечение высокого организационного и методического уровня занятий, исключающего проявления недисциплинированности и травматизм.

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте спортивные игры, применяемые в учебном процессе вузов.
2. Назовите принципы и методы, используемые в обучении курсантов и слушателей на занятиях по спортивным играм.
3. Раскройте организационно-методические особенности проведения учебных занятий по спортивным играм.
4. Какие физические и специальные качества можно развивать у курсантов и слушателей на занятиях по спортивным играм?
5. Что используют в целях профилактики травматизма в спортивных играх?
6. Какую роль выполняют подвижные игры и эстафеты при проведении с курсантами и слушателями практических занятий?

Учебные занятия по стрелковой подготовке

18.1. Характеристика видов спорта с использованием табельного оружия

В системе физического обучения и воспитания курсантов и слушателей важное место занимают виды спорта, включенные в Единую всероссийскую спортивную классификацию, объединяемые ОГО ВСФО «Динамо»:

- офицерское четырехборье (стрельба ПМ-1, гимнастика — упражнение на перекладине, брусьях, прыжок, плавание на 100 м, бег на 3 км или лыжная гонка на 10 км);
- кросс со стрельбой из личного оружия;
- служебное двоеборье (кросс на 5 км или лыжная гонка на 10 км у мужчин; кросс на 3 км или лыжная гонка на 5 км у женщин и стрельба из табельного оружия: ПМ-4 у мужчин и ПМ-5 у женщин);
- служебное троеборье (стрельба из табельного оружия, спортивное ориентирование на местности, рукопашный бой);
- стрельба из табельного оружия.

К задачам огневой подготовки слушателей и курсантов относятся:

- формирование навыков в обращении с огнестрельным оружием;
- обеспечение готовности к действиям с оружием в различных ситуациях служебной деятельности и пресечению противоправных действий.

Эффективная реализация задач предполагает:

- знание материальной части оружия, приемов и правил стрельбы;
- соблюдение мер безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами;
- регулярное проведение занятий по огневой подготовке;
- высокую профессиональную и методическую подготовку лиц, проводящих учебные занятия;
- исправное состояние оружия и боеприпасов перед стрельбой;
- хорошо оборудованную учебно-материальную базу.

Занятия по огневой подготовке проводит руководитель стрельб, знающий методику проведения занятий по огневой подготовке, методику обучения стрельбе из различных видов огнестрельного оружия, выполняющий контрольные упражнения стрельб на «отлично».

Чтобы приступить к стрельбам, необходимо изучить: материальную часть оружия, меры безопасности при обращении с ним; приемы и правила стрельбы, условия и порядок выполнения упражнений. Затем проводятся тренировки с учебным оружием и сдача зачетов по усвоенному материалу. Результаты выполнения упражнений стрельб отражаются в журнале.

18.2. Организация и проведение стрельб

Стрельбы проводятся в тирах или на стрельбищах (полигонах), где устанавливаются:

- огневой рубеж — место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений;
- исходный рубеж — место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии — 3—5 м от огневого рубежа;
- пункт боевого питания — место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается на удалении 5—10 м от исходного рубежа.
- рубеж осмотра мишеней — место оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5—2 м от линии мишеней.

Исходный и огневой рубежи, а также пункт боевого питания обозначаются линиями шириной 5—10 см или указателями.

Стрельбы проводятся в повседневной форме одежды.

На стрельбище (полигоне) оборудуется устройство для подачи сигнала, запрещающего (белого цвета, ночью — белый фонарь), разрешающего (красного цвета, ночью — красный фонарь) стрельбу.

При проведении стрельб с использованием технического устройства, информирующего о поражении целей, осмотр мишеней может не производиться, сигнал «отбой» (белый флаг) после окончания стрельбы каждой сменой стреляющих при этом не подается; красный флаг (красный полукруг) не заменяется. Очередная смена стреляющих в данном случае выполняет упражнение стрельб по команде руководителя.

При стрельбе ночью разрешается использовать на прицельных приспособлениях оружия светящиеся насадки, для корректировки огня применять патроны с трассирующими пулями.

Личный состав периодически выполняют упражнения стрельбы с использованием средств индивидуальной защиты (бронежилет, специальный шлем, противогаз).

Перед выполнением упражнения руководитель проверяет готовность смены и подает команду раздатчику выдать смене боеприпа-

сы. Обучаемый, получив боеприпасы, осматривает их и докладывает раздатчику. Например: *«Курсант Иванов три боевых патрона (выстрела, гранаты) получил и осмотрел»*. Затем раздатчик докладывает: *«Товарищ капитан, смене выдано по три боевых патрона (выстрела, гранаты). Раздатчик боеприпасов сержант Петров»*.

На исходном рубеже руководитель определяет цели, вид огня, огневые рубежи, направление движения и очередность стрельбы. Здесь подаются команды: *«Магазин снарядить»*, *«Вперед»*. Обучаемые выдвигаются на огневой рубеж, принимают исходное положение (лицом к мишеням).

На огневом рубеже подаются команды *«Приготовиться к стрельбе»*, *«Заряжай»*, *«Огонь»*, *«Стой»*, *«Стой, прекратить огонь»*, *«Разряжай»*, *«Оружие к осмотру»*, *«Осмотрено»*. При необходимости прекращения ведения огня подается команда *«Стой, прекратить огонь»*. Стреляющие прекращают стрельбу, ставят оружие на предохранитель. Для продолжения стрельбы подается команда *«Огонь»*. Обучаемые снимают оружие с предохранителя и продолжают стрельбу. По окончании стрельбы обучаемый докладывает: *«Курсант Иванов стрельбу закончил»*.

После осмотра оружия руководитель подает команду *«Отбой»*. На стрельбище происходит смена красного флага (ночью — красного фонаря) на белый.

Стрельба из пистолета. По команде *«Магазин снарядить»* снаряжается магазин патронами, и по указанию руководителя стрельбы обучаемый вставляет его в основание рукоятки пистолета или убирает в карман для запасного магазина кобуры, после чего убирает пистолет в кобуру. *«Приготовиться к стрельбе»* — обучаемый проверяет пистолет на незаряженность, опробует ударно-спусковой механизм оружия, произведя несколько выстрелов «вхолостую» в сторону мишени, включает предохранитель и убирает оружие в кобуру.

Команда *«Заряжай»*. Пистолет извлекается из кобуры, вставляется снаряженный магазин в основание рукоятки. В зависимости от условий выполнения упражнения обучаемый убирает пистолет в кобуру или, стоя лицом к мишеням, удерживает его в руке и докладывает о готовности к стрельбе. Например, *«Курсант Иванов к стрельбе готов»*.

Команда *«Огонь»*. Пистолет извлекается из кобуры, выключается предохранитель, досылается патрон в патронник и в соответствии с условиями и порядком выполнения упражнения ведется прицельный огонь как с двух рук, так и с одной руки. По окончании стрельбы принимается исходное положение, снимается затвор с затворной задержки, включается предохранитель.

По команде *«Вперед»* обучаемый выдвигается на огневой рубеж, извлекает пистолет из кобуры, выключает предохранитель, досылает

патрон в патронник и в соответствии с условиями и порядком выполнения упражнения ведет прицельный огонь как с двух рук, так и с одной руки. По окончании стрельбы принимается исходное положение, включается предохранитель.

Команда *«Разряджай»*. Магазин извлекается из основания рукоятки пистолета, выключается предохранитель, извлекается патрон из патронника (если он там есть), включается предохранитель, убирается оружие в кобуру, извлекаются патроны из магазина (если они там есть), извлекается пистолет из кобуры, вставляется магазин в основание рукоятки, убирается оружие в кобуру, и она застегивается.

Команда *«Оружие к осмотру»*. Предохранитель выключается, отводится затвор в крайнее заднее положение, извлекается магазин из основания рукоятки пистолета, вкладывается под большой палец руки, удерживающей оружие, впереди предохранителя так, чтобы подаватель магазина был на 2—3 см выше затвора.

По команде *«Осмотрено»* обучаемый берет магазин в свободную руку, снимает затвор с затворной задержки, производит контрольный спуск курка в сторону мишени, включает предохранитель, вставляет магазин в основание рукоятки, убирает пистолет в кобуру.

Осмотр мишеней производится по команде *«Смена, к мишеням шагом (бегом) — марш»*. Обучаемые поочередно докладывают руководителю, например: *«Курсант Иванов поразил мишень тремя пулями. Выбил 27 очков. Оценка — «отлично»*.

Действия с оружием при стрельбе из автомата (пулемета) и пистолета-пулемета производится по команде *«Магазин снарядить»*. Обучаемый снаряжает магазин патронами и убирает его в сумку. *«Приготовиться к стрельбе»* — проверяется автомат на незаряженность, опробуется ударно-спусковой механизм и ставится предохранитель. *«Заряджай»* — снаряженный магазин присоединяется к автомату, докладывается о готовности к стрельбе.

Команда *«Огонь»*. Устанавливается вид огня, досылается патрон в патронник, согласно условиям и порядку выполнения упражнения ведется прицельный огонь. *«Вперед»* — обучаемый выдвигается на огневой рубеж, принимает положение для стрельбы, устанавливает переводчиком вид огня, досылает патрон в патронник, ведет прицельный огонь.

По команде *«Оружие к осмотру»* отсоединяется магазин, затворная рама отводится назад, автомат и магазин предъявляются к осмотру. *«Осмотрено»* — обучаемый отпускает затворную раму, производит контрольный спуск курка в сторону мишени, ставит автомат на предохранитель, присоединяет магазин. *«Разряджай»* — магазин отсоединяется, снимается с предохранителя, патрон извлекается из патронника, производится контрольный спуск курка в сторо-

ну мишени, автомат ставится на предохранитель, патроны извлекаются из магазина, магазин присоединяется к оружию, поднимается выпавший патрон.

18.3. Функции ответственных лиц при организации и проведении стрельб

Для организации стрельб и обеспечения мер безопасности издается приказ, которым назначаются руководитель, помощник руководителя, раздатчик боеприпасов, дежурный врач (фельдшер, медсестра). При проведении стрельб на стрельбище (полигоне) назначаются оцепление, показчики мишеней, обслуживающий персонал.

Руководитель стрельб отвечает за точное соблюдение всеми стреляющими установленных требований. Он обязан:

- проверить подготовку тира стрельбища (полигона) к выполнению упражнений;
- организовать занятия (тренировки) по огневой подготовке;
- поставить задачу дежурному врачу (фельдшеру) и раздатчику боеприпасов, старшему оцепления, наблюдателям, показчикам мишеней, проверить с ними связь.

В случае нарушения мер безопасности подается команда «*Стоп, прекратить огонь*» и принимаются меры к восстановлению порядка.

По окончании стрельбы необходимо собрать стреляные гильзы, снять показчиков мишеней, оцепление и наблюдателей, проверить сохранность оружия и боеприпасов, провести разбор выполнения упражнений, сделать записи о проведенных занятиях по огневой подготовке в журнале учета стрельб.

Получив приказ об осмотре мишеней, поднять белый флаг, выйти из укрытия, осмотреть мишени, зафиксировать результаты стрельбы, отметить пробоины, возвратиться в укрытие, доложить о результатах стрельбы, поднять красный флаг.

Дежурный врач (фельдшер, медсестра) обязан иметь санитарную сумку, укомплектованную медикаментами. Он выполняет обязанности по указанию руководителя стрельб. Обслуживающий персонал обеспечивается отличительными знаками.

На стрельбище (в тире) ведется документация: инструкция по мерам безопасности; инструкция обслуживающего персонала, схема стрельбища (тира) с указанием границ и расположения постов оцепления, запретной зоны и оборудования; наглядные пособия по материальной части оружия, мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, условиям выполнения упражнений, технике стрельбы из оружия; журнал учета стрельб и журнал служебно-боевой подготовки, раздаточно-сдаточные ведомости на выдачу боеприпасов.

18.4. Меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами

Безопасность при стрельбе обеспечивается соблюдением требований руководящих документов, правильной организацией стрельб, высокой дисциплинированностью личного состава; исправностью оружия, имитационных средств, пулеприемников и противорикошетного оборудования, освещением, другими средствами.

Границы стрельбища открытого типа обозначаются на местности надписями: «*Стрельбище*», «*Стой, стреляют*», «*Проход и проезд запрещен*». Они устанавливаются в пределах хорошей видимости, в местах пересечения троп и дорог, ведущих на территорию стрельбища. При необходимости границы стрельбища (тира) окапываются траншеями. Дороги и пешеходные тропы перекрываются шлагбаумами и заграждениями. В ближайших к стрельбищу (тиру) населенных пунктах вывешиваются объявления на русском и местном (национальном) языках о запрещении входить, въезжать на территорию стрельбища (тира) во время стрельбы.

Разрешение на открытие огня дает только руководитель стрельб или его помощник. Вести огонь разрешается по командам «*Огонь*» или «*Вперед*». Стрельба прекращается по командам «*Стой*», «*Стой, прекратить огонь*» или «*Отбой*».

При стрельбе в противошумных наушниках запрещается одевать, поправлять и снимать их с оружием в руках. При выполнении специальных упражнений, связанных с поворотами, разворотами, кувырками, прыжками, оружие должно быть поставлено на предохранитель до открытия огня.

При передвижениях в ходе выполнения упражнений, при производстве действий с оружием, в паузах между выстрелами при стрельбе из пистолета в неограниченное время оружие направляется вперед и вверх.

Ведение огня всеми стреляющими немедленно прекращается самостоятельно или по команде руководителя стрельб в случаях:

- появления людей, машин или животных на мишенном поле, низко летящих летательных аппаратов;
- поднятия белого флага (фонаря) на командном пункте или блиндаже (укрытии);
- возникновения пожара от стрельбы.

Запрещается:

- расчехлять оружие или извлекать его из кобуры без разрешения руководителя;
- направлять оружие независимо от того, заряжено оно или нет, в сторону, где находятся люди, или в направлении их возможного появления;

- заряжать оружие боевыми или холостыми патронами без команды руководителя;
- открывать и вести огонь без команды руководителя, из неисправного оружия, в опасных направлениях, при поднятом белом флаге (фонаре) на командном пункте стрельбища (тира);
- оставлять заряженное оружие на огневом рубеже, передавать его другим лицам.

18.5. Методические рекомендации обучения стрельбе из табельного оружия

Упражнения в стрельбе предполагают: системность и определенную последовательность, с поэтапным разучиванием элементов техники производства выстрела; сознательность и активность; доступность и прочность; наглядность.

Личный состав обрабатывает упражнения из табельного оружия с учетом оснащения материально-технической базы. Обучаемых делят на подгруппы по степени их подготовленности. Слабо подготовленных сводят в отдельные группы, чтобы они выполняли подготовительные упражнения.

Упражнения по стрельбе из пистолета направлены на формирование у личного состава навыков: производства меткого выстрела по неподвижной цели с места днем в неограниченное время на дистанциях до 25 м; скоростной стрельбы, стрельбы после передвижения во время коротких остановок, стрельбы с переносом огня по фронту; стрельбы из различных положений, в том числе с использованием укрытия; стрельбы после физической нагрузки; стрельбы со сменой магазина; стрельбы со сменой позиций и положений для стрельбы; скоростной стрельбы с выбором; скоростной стрельбы после внезапного появления целей; стрельбы из салона автомашины (с имитацией ее движения); стрельбы без прицеливания — навскидку.

Освоение упражнений стрельбы складывается из: изучения приемов и правил стрельбы из пистолета; тренировки изготовок и действий с учебным оружием; стрельбы «вхолостую» и тренировки с учебным патроном; выполнения подготовительных и учебных упражнений с патроном; выполнения контрольного упражнения.

В целях совершенствования навыков обращения с оружием допускается стрельба из пистолета с предварительным досыланием патрона в патронник, стрельба самовзводом. По команде: «*Заряджай!*» — обучаемый и досылает патрон в патронник, включает предохранитель и убирает оружие в кобуру.

18.6. Обучение упражнению стрельбы из пистолета

Вначале выполняются подготовительные упражнения по обучению различным способам удержания пистолета, принятию положения для стрельбы с одной и двух рук, спуску курка (рис. 18.1—18.12).

При выполнении упражнения обучаемые располагаются на расстоянии 1—1,5 м от стены, ствол оружия направляется в стену. Обучаемые по команде руководителя проверяют оружие на незаряженность.

Обучение различным способам *удержания пистолета* происходит следующим образом.

1. Удержание пистолета при стрельбе с одной руки: рукоятку пистолета взять плотно, как бы «одевая перчатку», так чтобы она находилась ровно между указательным и большим пальцами руки, которые образуют вилку. Большой и указательный пальцы вытянуты, остальные пальцы свободно охватывают рукоятку. Пистолет удерживается правильно, если между ладонью правой руки и рукояткой есть небольшое расстояние, куда может поместиться тонкий предмет, например карандаш. При удержании пистолета нецелесообразно прилагать излишние усилия, мышечное напряжение влечет за собой увеличение колебаний оружия.

2. Удержание пистолета при стрельбе с двух рук (первый вариант — с поддержкой за запястье): плотно взять рукоятку пистолета так, чтобы она находилась между большим и указательным пальцами правой руки, которые образуют вилку; раскрытой ладонью свободной руки охватить снизу запястье так, чтобы большой палец охватывающей руки лежал на рукоятке пистолета, остальные пальцы фиксировали запястье с тыльной стороны. При выполнении всех действий указательный палец руки лежит на спусковой скобе вдоль затвора.

3. Удержание пистолета при стрельбе с двух рук (второй вариант): плотно взять рукоятку пистолета так, чтобы она находилась между большим и указательным пальцами правой руки, которые образуют вилку; запястье руки с пистолетом вложить в раскрытую ладонь свободной руки и захватить ладонью руку с пистолетом снизу под магазином, фиксируя положение пальцев руки, удерживающей оружие.

4. Удержание пистолета при стрельбе с двух рук (третий вариант): плотно взять рукоятку пистолета так, чтобы она находилась между большим и указательным пальцами правой руки, которые образуют вилку; запястье руки с пистолетом вложить в раскрытую ладонь свободной руки и захватить ладонью руку с пистолетом спе-

реди под спусковой скобой и немного ниже, фиксируя положение пальцев руки, удерживающей оружие.

Обучение *изготовке к стрельбе с одной руки* — спортивная или «классическая» изготовка — осуществляется в следующей последовательности:

- удерживая пистолет в правой руке, встать правым боком к мишени, ноги на ширине плеч, стопы параллельны (носки могут быть немного разведены наружу);
- правую руку поднять в сторону стрельбы так, чтобы пистолет находился на уровне глаз (рука должна быть полностью выпрямлена в локтевом суставе).

Обучение *изготовке к стрельбе с двух рук* — фронтальная изготовка осуществляется в следующей последовательности:

- удерживая пистолет в правой руке, встать лицом по направлению стрельбы, ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу или слегка развернуты;
- правую руку вытянуть вперед, на уровне глаз, рука выпрямлена в локтевом суставе;
- левая рука, немного согнутая в локте, поднимается раскрытой ладонью снизу вверх и захватывает запястье правой руки снизу.

Обучение *изготовке к стрельбе с двух рук*. Универсальная или «штурмовая» изготовка осуществляется в следующей последовательности:

- удерживая пистолет в правой руке, встать лицом по направлению стрельбы;
- сделать левой ногой шаг в направлении стрельбы или правой ногой назад;
- корпус подать вперед, левую ногу можно немного согнуть в колене;
- правую руку вытянуть в направлении стрельбы, локтевой сустав полностью выпрямлен или немного согнут;
- левая рука согнута в локте, поддерживает правую руку снизу.

Обучение *плавному спуску курка*:

- правую руку согнуть в локте, пистолет в руке перед обучаемым, взгляд направлен на палец, нажимающий на спусковой крючок;
- положение указательного пальца на спусковом крючке произвольное; если рука маленькая и пальцы короткие, нажимать следует первой фалангой, если рука большая и пальцы длинные, нажимать следует второй фалангой;
- выжать свободный ход спускового крючка: указательным пальцем нажать спусковой крючок до упора (за упором следует боевой ход курка) и отпустить; повторить 3—5 раз;
- выжать свободный ход спускового крючка, палец остановить.

Затем начинается обработка выстрела:

- медленно (6—8 сек) нажимать на спусковой крючок, указательный палец движется равномерно, без ускорений — происходит щелчок (курок сорвался с боевого взвода); для наглядности действий при спуске курка на указательный палец можно надеть бумажный конус длиной 5—8 см, что позволит значительно лучше видеть равномерное движение пальца;
- после щелчка продолжать нажим на спусковой крючок 2—3 сек, отпустить спусковой крючок;
- повторить действия 5—8 раз.

Подготовительные упражнения *обучения прицеливанию и производству выстрела* из пистолета в целом. Обучаемые располагаются на расстоянии 1—1,5 м от стены. В ходе выполнения упражнения ствол оружия направляется в стену. По команде руководителя обучаемые проверяют оружие на незаряженность, принимают положение для стрельбы, проверяют правильность удержания оружия, взводят курок.

Обучение прицеливанию:

- выжать свободный ход спускового крючка, сделать паузу, боевой ход не выжимать;
- взгляд сфокусировать на целике пистолета — обучаемый должен видеть целик очень резко, не давать ему расплываться;
- мушка установлена в целике на уровне плеч целика — удержание мушки в середине прорези целика;
- мушка не должна быть выше плеч целика и не должна тонуть в прорези, она не должна прижиматься ни к левой ни к правой стенке прорези целика.

П е р в а я методика правильного прицеливания:

- принять изготовку ожидания;
- взвести курок;
- руку с пистолетом поднять и направить в сторону стрельбы;
- выжать свободный ход спускового крючка;
- взгляд направить в целик, установить ровную мушку;
- мушку поднять из целика вверх на 0,5—1 мм, держать 3—4 сек;
- мушку утопить в целике, держать 3—4 сек;
- мушку прижать к левой стенке прорези целика, держать 3—4 сек;
- мушку прижать к правой стенке прорези целика, держать 3—4 сек;
- мушку поставить в целике правильно, держать 3—4 сек;
- плавно и медленно в течение 6—8 сек дожать спусковой крючок и удерживать его в нажатом положении после щелчка 2—3 сек;
- продолжая целиться, определить, сместилась ли мушка в прорези целика в момент щелчка, т.е. «отметить выстрел»;
- вслух доложить руководителю об отмеченном положении мушки в прорези целика в момент щелчка;

- принять изготовку ожидания, отдохнуть 30—40 сек;
- повторить 3—5 раз.

В т о р а я методика на правильное прицеливание:

- принять изготовку ожидания;
- взвести курок;
- руку с пистолетом поднять и направить в сторону стрельбы;
- выжать свободный ход спускового крючка;
- взгляд направить в целик, установить ровную мушку;
- взгляд сфокусировать в целике в течение 3—4 сек;
- взгляд сфокусировать на мушке в течение 3—4 сек;
- взгляд сфокусировать на стене в течение 3—4 сек;
- повторить 3—5 раз последние три действия;
- взгляд сфокусировать в целике;
- плавно и медленно в течение 6—8 сек дожать спусковой крючок и удерживать его в нажатом положении после щелчка 2—3 сек;
- продолжая целиться, определить, сместилась ли мушка в прорези целика в момент щелчка (холостого выстрела), т.е. «отметить выстрел»;
- вслух доложить руководителю об отмеченном положении мушки в прорези целика в момент щелчка;
- принять изготовку ожидания;
- повторить 3—5 раз.

Обучение *производству выстрела в целом*. При выполнении упражнения магазин находится в кармане для запасного магазина кобуры. Команда «*Огонь*». Обучаемые начинают имитацию выстрела «холостую», для чего они должны:

- выключить предохранитель пистолета;
- отвести затвор в крайнее заднее положение и отпустить его, имитируя досылание патрона в патронник;
- принять положение для стрельбы, проверить правильность удержания оружия;
- выжать свободный ход спускового крючка и сделать паузу, боевой ход не выжимать;
- взгляд сфокусировать на целике пистолета (обучаемый должен видеть целик очень резко, не давать ему расплываться);
- мушка установлена в целике на уровне плеч целика (удержание мушки в середине прорези целика);
- не прекращая прицеливания, плавно и медленно (в течение 6—8 сек) нажимать на спусковой крючок, пока не произойдет щелчок. Указательный палец при этом движется равномерно, без ускорений. Нельзя допускать ожидания выстрела. Правильно выполненный выстрел (или щелчок) должен быть неожиданным;

- после шелчка 2—3 сек не отпускать спусковой крючок и продолжать целиться, отметить, было ли смещение мушки относительно прорези целика в момент шелчка;
- отпустить спусковой крючок;
- вслух доложить руководителю об отмеченном положении мушки в прорези целика в момент шелчка;
- повторить 2—3 раза все действия по производству выстрела.

18.7. Оценка обучаемых по огневой подготовке

Огневая подготовка личного состава оценивается на:

- учебных занятиях (каждый раз при выполнении стрелковых упражнений);
- контрольно-проверочных занятиях для определения степени усвоения упражнений.
- контрольных стрельбах: при инспектировании или проверке; по итогам обучения за год; при проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием огнестрельного оружия.

Индивидуальная оценка огневой подготовки складывается из оценок, полученных за выполнение контрольных упражнений, за знание теоретического раздела огневой подготовки (основы и правила стрельбы, материальная часть оружия, меры безопасности при обращении с оружием).

Оценка за стрельбу определяется в соответствии с установленными требованиями.

Контрольные упражнения стрельбы из пистолета для:

- всех сотрудников — 2-е и 3-е упражнения курса стрельб;
- подразделений, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность и подразделений, личный состав которых выполняет должностные обязанности с оружием, — 2, 3, 4, 5 и 6-е упражнения курса стрельб;
- подразделений специального назначения — 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 и 10-е упражнения курса стрельб.

Индивидуальная оценка огневой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России определяется по контрольным упражнениям, предусмотренным программой для соответствующего года обучения.

При определении результатов стрельбы: мишень считается пораженной, если пуля пробита ее или задела край; пробоина в мишени с кругами, задевшая черту круга, засчитывается в пользу стрелявшего; мишень «преступник с заложником» считается пора-

женной, при попадании только в часть мишени, обозначающей преступника.

Стрельба оценивается «неудовлетворительно» независимо от количества пораженных целей и результата стрельбы, если курсант или слушатель: не выполнил условий упражнения; произвел выстрел без команды руководителя стрельбы; произвел выстрел после команд «Стоять» или «Стоять, прекратить огонь»; вел огонь за пределы указателей границ стрельбища; нарушил меры безопасности.



Рис. 18.1. **Снаряжение магазина патронами**



Рис. 18.2. **Положение для стрельбы стоя**

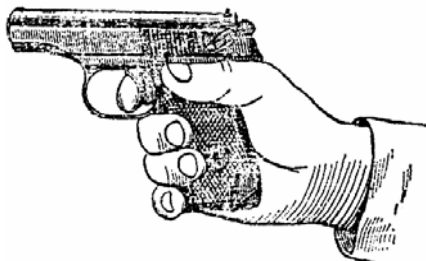


Рис. 18.3. **Прицельный огонь с одной руки (обычный хват)**

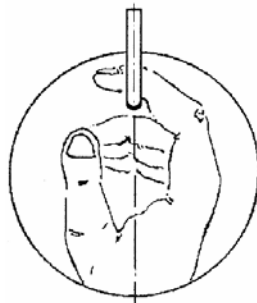


Рис. 18.4. **Положение и работа пальцев при спуске курка**

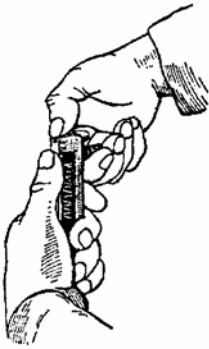


Рис. 18.5. Извлечение патронов из магазина

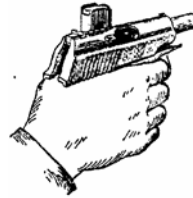


Рис. 18.6. Положение пистолета и магазина в руке по команде «Оружие к осмотру»

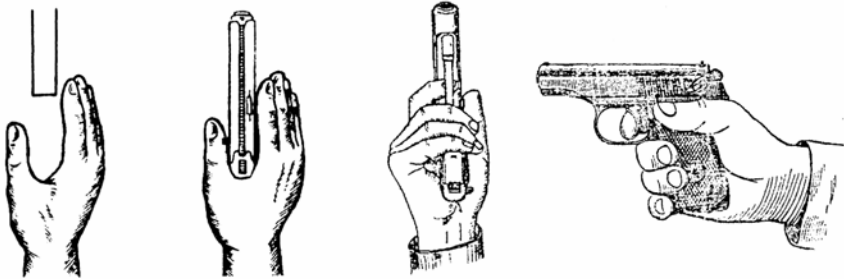


Рис. 18.7. Удержание рукоятки пистолета кистью руки

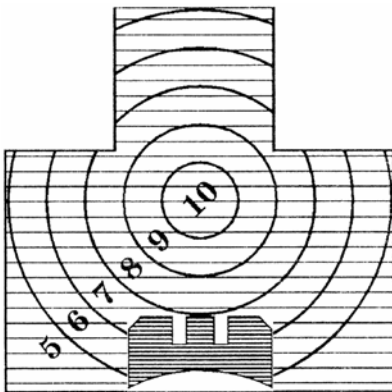


Рис. 18.8. Ровная мушка



Рис. 18.9. Хват двумя руками с поддержкой за запястье

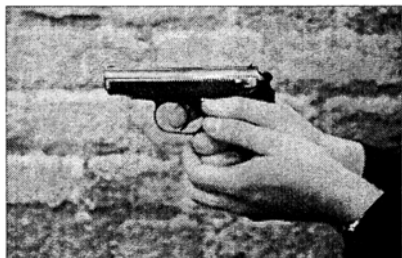


Рис. 18.10. Хват двумя руками с поддержкой сбоку

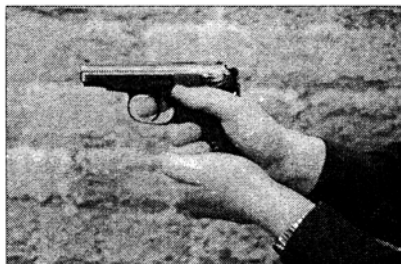


Рис. 18.11. Хват двумя руками с поддержкой под рукоятку

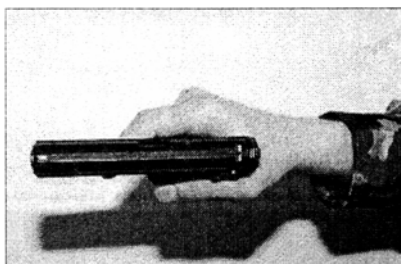


Рис. 18.12. Хват одной рукой со сваливанием на 90°

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте виды спорта с использованием штатного оружия в системе «Динамо».
2. Раскройте особенности организации и проведения стрельб из табельного оружия.
3. Перечислите функции ответственных лиц при организации и проведении стрельб.
4. Проведите меры безопасности при обращении с огнестрельным оружием и боеприпасами.
5. Дайте методические рекомендации обучения стрельбе из табельного оружия.
6. Назовите особенности обучения стрельбы из пистолета.
7. Для каких целей используется оценка огневой подготовки обучаемых?

Физическая подготовка курсантов и слушателей в особых условиях

19.1. Особенности проведения учебного занятия на местности

Успешное формирование тех или иных психологических качеств дает наибольший эффект в том случае, если обучение проводится в условиях, приближенных к действительности. Этим условиям отвечает выучка личного состава в ходе боевых стрельб, практических тренировок на специально оборудованных учебных местах, а также физические тренировки, проводимые на реальной местности.

Цель занятий на местности — обучение личного состава передвижению на разнообразной местности, где преодолеваются естественные и искусственные препятствия, проводятся приемы рукопашного боя, что способствует воспитанию физических и морально-волевых качеств.

Занятия, как правило, проводятся комплексно. Их содержание определяется характером местности, препятствий, заграждений и сооружений. Здесь преодолеваются различные ходы сообщений, укрытия, проволочные заграждения, кирпичные стены, широкие овраги, высокие обрывы и ручьи. Метание гранат производится за изгибы траншей, по амбразурам оборонительных сооружений, а приемы рукопашного боя — в ходах сообщений, внутри строений. Выбранная местность может дооборудоваться сооружениями, чучелами для выполнения приемов рукопашного боя.

Основная часть занятия на местности проводится в течение 35—45 мин. Подготовительная и заключительная части ограничиваются периодом времени, которое затрачивается на следование к местам занятия и обратно. Военнослужащие выполняют общеразвивающие упражнения, передвижение проводится по дорогам и тропам. Чтобы сохранить силы для работы в основной части занятия, надо избегать крутых подъемов и сложных препятствий. Занятие можно классифицировать по следующим признакам.

1. Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для позиционирования блок-поста.
2. Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для населенного пункта.
3. Занятия на лесисто-болотистой местности.
4. Занятия в горной местности и др.

Занятия на местности с препятствиями, характерными для позиционирования блок-поста, включают преодоление траншей и рвов, ручьев, канав и оврагов (по бревнам), проволочных заграждений; метание гранат и рукопашный бой в траншеях и ходах сообщения; скрытное подползание к противнику и метание гранат по предполагаемым целям; вскакивание и стремительный бег к намеченной цели с поражением чувел штыком, прикладом и ножом. Содержание комплексной тренировки — бег в среднем темпе до 1 км с преодолением препятствий и заграждений, метание гранат, ведение рукопашного боя.

К местам занятий личный состав может подходить скрытно, выполнять общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, перебежки, переползания, преодолевать естественные препятствия, атаковать объекты.

Затем на 3—4 объектах, расположенных на местности до 1 км, личный состав выполняет задания, которые запланировал командир подразделения: 1) тренировка в метании гранат по целям с последующим движением и проведением приемов боя с оружием; 2) преодоление проволочных заграждений; 3) разучивание приемов преодоления обрывов и ручьев.

На объектах занимающиеся действуют на дистанциях и интервалах, обеспечивающих безопасность движения, особенно при метании гранат.

За препятствиями или в траншеях можно располагать заранее проинструктированных военнослужащих с мишенями, чувелами, тренировочными палками, другими средствами имитации, которые выполняют действия «правонарушителей». Они могут внезапно поднимать мишени для обозначения стрельбы и метания гранат, выставлять чувела для поражения штыком или прикладом, нападать на атакующих с тренировочными палками, применять холостые патроны, взрыв-пакеты, дымовые шашки, осветительные патроны.

Руководитель занятия оценивает выполнение поставленных задач. При неправильных и несвоевременных действиях он может возвратить занимающихся на исходное положение и начать тренировку заново.

Завершив занятия, проверяется наличие оружия, снаряжения и инвентаря. Подводятся итоги, оцениваются действия подразделения и отдельных военнослужащих.

Занятия на местности с препятствиями и сооружениями, характерными для населенного пункта, — перелезания через заборы, стены, пролезания в проломы, влезания в окна, передвижения по балкам и межэтажным перекрытиям, прыжки в глубину, передвижение по разрушенным лестницам и узким проходам, по крыше, метание гранат в окна и проломы из-за укрытий и с предварительным подползанием, метание гранат по внезапно появляющимся целям, рукопашные схватки внутри домов, строений.

Вначале проводятся общеразвивающие упражнения в движении, ходьба и бег с частыми изменениями направления движения и ускорения, бег с преодолением разрушенных фундаментов, низких стен, камней. Во время ходьбы и бега подаются команды для выполнения изгойковки к бою и стрельбы навскидку.

Для комплексной тренировки выбираются участки местности, строения и сооружения, наиболее характерные для действий в населенном пункте. Такая тренировка включает поточное выполнение заданий по одному, парами, группами и отделениями: продвижение к объекту, атаки перебежками от укрытия к укрытию с преодолением препятствий; скрытое подползание к строениям и домам, метание гранат в окна, проломы, двери, стремительный бег и проникновение в дома через окна, двери и проломы; нанесение уколов и ударов штыком, прикладом, ножом по внезапно появляющимся целям. Рукопашные схватки проводятся у зданий и внутри них с оружием и без него. Эффективно применение имитационных средств.

Занятия на лесисто-болотистой местности нацелено на совершенствование способов передвижения среди кустов, деревьев, завалов, пней, с кочки на кочку. Гранаты метают по целям между деревьями. Скрытно проводятся атаки при приближении к объекту, перебежки и переползания от укрытия к укрытию с последующим нанесением уколов штыком, ударов прикладом и ножом по чучелам, рукопашными схватками. Комплексная тренировка состоит в передвижении по местности на расстояние 400—500 м с выполнением на отдельных участках определенных действий. Эффективно применение имитационных средств.

Для занятий в **горной местности** выбирается пересеченная местность с травянистыми склонами разной крутизны и длины, искусственные насыпи, скальные участки, карьеры, обрывы у рек и оврагов, броды через реки, снежные и ледовые склоны.

Руководитель обозначает место занятия, предупреждает занимающихся о мерах безопасности, знакомит с рельефом местности. Затем изучаются приемы преодоления горных препятствий, совершенствуются техника выполнения изученных действий на горной местности, а также физические и волевые качества, устойчивость организма к действиям в горах. При этом используются методы:

- групповой — упражнения выполняются по команде руководителя;
- индивидуально-групповой — часть обучения проводится групповым методом, часть — индивидуальным;
- упражнения выполняются самостоятельно.

Физическая тренировка проводится многократным повторением приемов в различном темпе, с увеличением длины и крутизны склонов, в снаряжении. Особое внимание уделяется воспитанию целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорству, выдержке и самообладанию. Руководитель контролирует

занимающихся, предупреждает о неправильных и опасных действиях, оказывает своевременную помощь. При проведении приемов осуществляется страховка и самостраховка.

19.2. Особенности проведения учебного занятия в темное время суток

Темнота оказывает неблагоприятное воздействие на психику человека, снижает скорость передвижения на местности, затрудняет выполнение приемов, связанных с выполнением служебно-боевых задач боя. Занятия — одно из средств реализации принципа: учить личный состав тому, что необходимо в реальной обстановке. Их содержание — физическая тренировка в выполнении специальных действий и приемов преодоления препятствий, рукопашного боя, передвижения на местности в ночных условиях. Входе занятий происходит:

- совершенствование навыков в быстром и бесшумном передвижении, преодолении препятствий, выполнении специальных приемов и действий с оружием в условиях ночной темноты;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- адаптация психики к условиям темноты;
- воспитание самообладания, выдержки, смелости, решительности, сообразительности, быстроты реакции при действиях в темное время суток.

В содержание занятий включаются приемы и действия, изученные ранее, и необходимые для выполнения служебно-боевых задач ночью, а именно: способы передвижения на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, метание гранат, переноска тяжестей (раненого), передвижение по узкой опоре и др.

Тренировка в выполнении упражнений проводится с постепенным усложнением условий: вначале — при слабой видимости (в сумерках), затем — в более темное время; вначале — на полосе препятствий, затем — на открытой слабопересеченной местности и на местности, более сложной по рельефу.

Важное требование к проведению тренировки на занятиях ночью — применение оптимальных нагрузок. Переменная по мощности и продолжительности работа ведет к совершенствованию физических качеств, функций нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Ночные условия оказывают значительное влияние на физиологические функции организма, на психику человека, поэтому тренировки в это время суток должны быть эмоционально насыщенными. Положительные эмоции создают условия для быстрого и полного раскрытия возможностей организма.

При передвижении к местам занятий используются ходьба и бег в медленном темпе по ровной местности или дорожке; общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения на месте и в движении; передвижение в заданном направлении; бег по местности с преодолением несложных препятствий. Командир подает команды «*Ложись*», «*Встать*», «*В укрытие*».

В темное время зрительный контроль со стороны руководителя затруднен, поэтому в ночные занятия следует включать упражнения и действия, хорошо усвоенные личным составом на дневных занятиях. Занятия с оружием включают ходьбу и бег различными способами, особенно крадучись, изготовки к бою на месте и в движении, переползания, перебежки. Дистанция при движении бегом в колонне — 4—5 шагов.

На занятии отрабатываются одновременным или сменным способами 2—3 упражнения, затем — комплексная тренировка (5—15 мин). Сначала в темноте без оружия, на последующих занятиях — с оружием. Ведущий метод тренировки — поточное выполнение упражнений с оказанием взаимопомощи. При выполнении сложных приемов и действий (передвижения по балкам, переноски тяжестей) может применяться поочередный способ. Обязательно выполняются приемы и действия в преодолении канав, рвов, траншей, заборов, стен, ручьев, оврагов. Для наблюдения за правильным выполнением комплексной тренировки руководитель занятия заранее в определенных местах выставляет контролеров.

На занятиях в темное время не следует проводить отдельные приемы и комплексные действия на скорость и состязательным методом. Здесь целесообразнее выполнять упражнения на скрытность передвижений и бесшумность действий. Приемы рукопашного боя с оружием (метание гранат) сопровождается подсветкой от небольших костров, разведенных рядом с мишенями (чучелами). При соблюдении правил и мер безопасности применяются имитационные средства.

По окончании занятия личный состав возвращается к месту постоянной дислокации, выполняя упражнения в глубоком дыхании, подводятся итоги.

19.3. Применение оружия, служебных собак, смирительной рубашки, специальных средств и физической силы

Оружие применяется личным составом при выполнении служебно-боевых задач в чрезвычайных обстоятельствах, когда другими средствами выполнить задачу не представляется возможным. На-

пример, при пресечении хулиганских действий, ликвидации массовых беспорядков, нападении и угрозе жизни личному составу, а также при подавлении огнем действий преступников, захвативших заложников.

Служебные собаки. В служебно-розыскной деятельности используются различные породы собак. Например, в годы Великой Отечественной войны (1941—1945) тысячи специально подготовленных собак использовались на передовой в качестве истребителей танков, связистов, розыскников при разминировании, ездовых для вывоза раненых и др. В настоящее время собак используют для поиска взрывчатых веществ в спортивных сооружениях, наркотических средств, охраны блок-постов, служебных помещений. Они применяются на поводках при розыске бежавших осужденных, дезертиров, при пресечении и ликвидации групповых неповиновений. При захвате заложников, против лиц, вооруженных холодным или огнестрельным оружием — без поводков.

В патрульно-постовой службе милиции используются служебные собаки на маршрутах и постах в ночное время в лесопарках и на окраинах городов. При проверке документов и опросе правонарушителя милиционер-кинолог находится вполборота и одним шагом к нему, собака без намордника по команде «*Охраняй*» — в 2—3 метрах от задержанного.

Перед пуском собаки сотрудник обязан сделать окрик: «*Стой, пускаю собаку*». Собака пускается на задержание без намордника и ошейника, о чем затем он обязан доложить рапортом. Выполнению служебно-боевых операций предшествуют интенсивные тренировки кинологов на специально подготовленных полосах препятствий.

Для поддержания высокого профессионализма личного состава проводятся спортивные соревнования. Так, многоборье кинологов включает преодоление 200-метровой полосы препятствий, комплекс упражнений общей подготовки розыскных собак, комплекс упражнений специальной подготовки розыскных собак, служебный биатлон — дистанция 1500 м.

Смирительная рубашка применяется по распоряжению руководства в случаях оказания правонарушителем физического сопротивления, буйства, насильственных действий против администрации. Это осуществляется в изолированном помещении и в присутствии медицинского работника. О каждом случае применения смирительной рубашки уведомляется прокурор и составляется акт, который подписывается представителем администрации, медицинским работником и другими лицами, принимавшими в этом участие, который затем утверждается начальником или лицом, его замещающим.

Специальные средства применяются при защите прав и законных интересов граждан в исключительных случаях:

- для пресечения массовых беспорядков, групповых нарушений общественного порядка насильственного характера;
- отражения нападения на здания, помещения, сооружения и транспортные средства, принадлежащие государственным и общественным организациям, предприятиям, учреждениям;
- отражения нападения на граждан, работников органов и учреждений внутренних дел, военнослужащих, других лиц, обеспечивающих общественный порядок, освобождения заложников;
- задержания правонарушителя, оказывающего сопротивление работнику органов и учреждений внутренних дел, военнослужащему.

Специальные средства применяются, когда использованы и не дали желаемых результатов все другие формы предупредительного воздействия на правонарушителей. За неправомерное применение спецсредств виновные несут ответственность в установленном законом порядке.

К специальным средствам относятся: средства индивидуальной защиты, шлемы (каска защитная пластмассовая), бронежилеты, пулезащитные куртки, противоударные и броневые щиты.

Под средствами активной обороны понимают: палку резиновую специальную, наручники, ручные газовые гранаты, патроны с газовыми гранатами, аэрозольную упаковку, карабин специальный.

Средства обеспечения специальных операций охватывают: ранцевые аппараты, светозумовые гранаты и устройства, малогабаритные взрывные устройства, автоцистерны пожарные, бронетехнику, устройства для принудительной остановки автотранспорта.

Бронетехника применяется в исключительных случаях для пресечения массовых беспорядков, блокирования возможных путей движения бесчинствующих групп правонарушителей, проделывания проходов в заграждениях, доставки в труднодоступные районы личного состава, прикрытия передвижения групп захвата в ходе проведения операции по задержанию вооруженных преступников.

Применение **средств активной обороны** и обеспечения специальных операций предполагает сдержанность. Действия личного состава должны быть строго соразмерны стоящей задаче и сводить к минимуму возможность причинения ущерба здоровью граждан.

Средства активной обороны и обеспечения специальных операций не применяется:

- против малолетних, беременных женщин и женщин с детьми, инвалидов, за исключением случаев нападения с их стороны;
- в помещениях, занимаемых дипломатическими или иными представительствами иностранных государств, кроме случаев, если от представителей этих государств поступила такая просьба;

- в помещениях или производствах, связанных с изготовлением, хранением взрывчатых или легковоспламеняющихся веществ.

При применении специальных средств предусматриваются меры, обеспечивающие оказание медицинской помощи пострадавшим лицам.

При применении оружия, специальных средств используются меры предосторожности и безопасности. Затем производится осмотр помещений, местности в целях обнаружения пострадавших, возможных очагов загораний, повреждения объектов жизнеобеспечения, а также сбора несработанных специальных средств. При необходимости проводится дегазация.

Специальные средства применяются лицами, прошедшими специальную подготовку.

При *применении физической силы* личный состав обязан: предупредить правонарушителя; обеспечить лицам, получившим телесные повреждения, доврачебную медицинскую помощь, уведомить об этом их родственников; доложить руководству о применении физической силы.

Физическую силу и боевые приемы борьбы применяют для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержания лиц, их совершивших в следующих случаях:

- когда разрешено применение резиновой дубинки и огнестрельного оружия;
- вывода правонарушителей из закрытого помещения или отделения их от группы;
- изъятия оружия и предметов, которые могут быть использованы для совершения преступления.

Применение боевых приемов борьбы к правонарушителям не должно сопровождаться издевательствами над личностью или пытками. Соблюдение мер безопасности обязательно.

19.4. Особенности тренировок личного состава к проведению служебно-боевых операций в высотных зданиях

Практика боевых действий по нейтрализации преступников в высотных зданиях показывает сложность выполнения операций в связи с тем, что их конструкция создает дополнительные трудности. Эти особенности следует учитывать руководителю занятий и проводить тренировки в реальных условиях.

Помещения, расположенные в многоэтажных строениях, труднодоступны для проникновения и требуют специальной физической подготовки, а также техники передвижения к месту операции.

Высотные строения создают тактические преимущества преступникам — у них появляется возможность занять выгодную позицию. Возможности по проникновению в здание ограничены, если преступники контролируют крышу, пожарные лестницы, лифты и грузоподъемники.

Большие размеры многоэтажных строений требуют одновременного задействования нескольких хорошо подготовленных групп. Здесь личный состав применяет тактические приемы, групповые и индивидуальные способы действий, зависящие от обстановки.

Правонарушитель с психическими отклонениями, вооруженный пистолетом или ружьем, представляет меньшую опасность окружающим и личному составу. В таких случаях не требуется планирования операции и специальной подготовки группы захвата. Обстановка усложняется когда группа преступников, вооруженных автоматическим оружием и взрывными устройствами, удерживают заложников и стремится придать огласку своим действиям. В этом случае принимаются все меры по их нейтрализации.

Руководитель группы и личный состав должны помнить, что операция в многоэтажных строениях имеет свои особенности. К действиям в подобных условиях необходимы специальные навыки. Они вырабатываются в процессе систематических тренировок. Основными критериями здесь служат: специальная подготовка, индивидуальное мастерство, групповая слаженность подразделения.

Выбор методик тренировок для действия в многоэтажных строениях зависит от конкретно смоделированной ситуации и осуществляется после того, как к месту происшествия прибывает подразделение. В этом случае: руководитель операции немедленно информирует о тактической обстановке, сообщая о захвате заложников или их отсутствии, о планировании полномасштабной операции по их освобождению с использованием скрытного или силового проникновения.

Заместитель командира группы, используя полученную информацию, разрабатывает план немедленного силового вмешательства (штурма) на случай неблагоприятного развития событий и появления реальной угрозы для жизни заложников или подразделений, стоящих в оцеплении зоны кризиса. Содержание этапа планирования операции доводится до личного состава.

При моделировании подготовки к штурму, разведчики или другие лица собирают информацию, необходимую для оказания помощи командиру группы в отработке решения: схемы этажей строения; средства связи с преступниками в целях ведения с ними переговоров; план прилегающих улиц; сведения о месте возможного проникновения в здание; система жизнеобеспечения строения; система обслуживания строения и его жильцов; типы и технические характеристики дверей, стен, окон.

Обязательно учитывают точное местонахождение преступников и заложников, секторов наблюдения и обстрела со стороны преступников.

В процессе тренировок необходимо создавать условия для различных преград и укрытий на пути выдвижения группы захвата. В определенных местах расставляются позиции для снайперов (наблюдателей), отрабатываются пути подхода к зданию, скрытные и обеспечивающие укрытие от возможного огня преступников.

После принятия исходного положения начинается учебно-тренировочный процесс. Тренировки осуществляются на однотипном здании и при наличии времени, т.е. при проведении переговоров с преступниками. Это важно в том случае, если преступники хорошо подготовлены, когда в штурме участвуют не имеющие хорошей подготовки приданные со стороны подразделения.

После уяснения обстановки и предварительно поставленной задачи группа переходит к подготовке оружия, штурмового и специального снаряжения. Командир группы, его заместитель и старшие подгрупп проводят визуальную разведку для возможных путей подхода к строению, затем устанавливают линию разграничения полномочий.

Лица, назначенные для ведения переговоров с преступниками, должны разрешить конфликт мирными средствами. На случай непредвиденных обстоятельств боевая группа приступает к тренировке, отработке слаженности и взаимодействия в соответствии с принятыми решениями и изменениями обстановки, которые могут произойти за определенный отрезок времени.

В ходе разрешения конфликта другие члены группы должны располагать максимально достоверной информацией о захваченных заложниках: их фамилия, имена, отчества, установочные и характеризующие данные, жизненный опыт, фотографии; численность мужчин, женщин, стариков и детей; здоровье и морально-психологическое состояние (в случае длительного задержания); национальность; наличие освобожденных лиц; способ пресечения свободы действий (запреты); возможность подставы федеральных агентов в качестве заложников; были ли ранее аналогичные операции и учет опыта их проведения.

Для усиления боевой группе могут придаваться: отделение гранатометчиков; бригада кинологов; продовольственная служба (на случай длительной осады); группа экспертов (технические специалисты, психологи, медики); представители руководства водных портов и аэропортов, транспорта; специалисты по связи с другими агентствами; пресс-служба; силы гражданской обороны (для эвакуации населения).

Получив в свое распоряжение необходимое обеспечение, снаряжение и оборудование, обязательно проводится тренировка к штурму.

Одновременно члены боевой группы приступают к тренировке по подготовке условий эвакуации пострадавших, выводам людей из зоны кризиса. Рассматриваются вопросы физической и психологической подготовленности личного состава.

Наиболее серьезные трудности вызывают учебно-тренировочные мероприятия по высадке боевой группы на крышу с использованием различных газов. Этот процесс обязательно прикрывается огнем снайперов из близлежащих зданий. Когда это невозможно из-за большой высоты сооружения, на крышу которого планируется десантирование личного состава, для поражения преступников используют вертолеты прикрытия: из одного ведут огонь, из другого вертолеты высаживается десант.

При десантировании личный состав должен быть в противогазах. Высадка производится на веревках сразу после «обработки» крыши химическими боеприпасами. Распыление смеси лучше всего подходит для обеспечения высадки личного состава группы захвата. Использование взрывчатых устройств и зарядов ВВ нежелательно, так как при их подрыве выделяется много тепла, что может привести к возгоранию гудрона или толи, которым обычно покрывают крыши.

Практика нейтрализации преступников показывает, что пожары, многочисленные жертвы и разрушения возникали в результате проведения операций с применением взрывчатых веществ. Во время боевых операций целесообразно применять различные газы, нежели взрывчатые вещества. Например, взорванные канистры с бензином (подрыв фугасной бомбы) приносят значительный материальный ущерб. Для наблюдения за преступниками нецелесообразно применять осветительные заряды, поскольку это может привести к возникновению несчастных случаев от пожаров. Для наблюдения лучше использовать приборы ночного видения.

Тренировки по высадке на крышу можно осуществлять с вертолета: при его снижении путем выпрыгивания с небольшой высоты или спуска на веревках. Численность десанта должна быть максимальной с учетом предельной рабочей нагрузки вертолета.

Боевая группа тренируется в десантировании, как правило, непосредственно в том месте, куда сбрасываются химические заряды, при условии, что преступники будут не в состоянии оказать сопротивление. Предварительно наблюдатели устанавливают, есть ли у преступников противогазы.

Личный состав боевой группы, готовый к уничтожению или нейтрализации преступников производит свои действия в противогазах, будучи вооруженными стрелковым оружием, имея полный боевой комплект. Находясь на крыше, они прикрывают высадку основных сил группы захвата.

Руководитель группы по операции освобождения заложников, находящийся на верхних этажах высотного строения, организует

контроль с помощью снайперов. Высадка проходит под их прикрытием и осуществляется сразу в нескольких направлениях, чтобы снизить потери среди заложников.

Тренировки по «обработке» крыши химическими боеприпасами осуществляется в зависимости от складывающихся обстоятельств. Тренировка в штурме помещения зависит от характера поставленных руководителем подразделения задач и условий.

Вооружать группу захвата необходимо при определении общего замысла действий. Расчистка комнат осуществляется не только по мере обнаружения группы захвата. При проверке любых поворотов, углов и мертвых зон во время тренировок придерживаются описанной методики тактики действий.

Управление действиями группы осуществляется при помощи условных фраз по радио, сигналов руками, а в отдельных случаях — открытым текстом. В случаях, когда поступила команда на освобождение заложников или боевая группа себя обнаружила, личный состав немедленно приступает к штурму. При этом снайперы (наблюдатели) принимают меры, включая маскировку и специальную технику передвижения, чтобы скрыть от противника свои огневые точки и наблюдательные позиции.

Чтобы улучшить степень и качество выполнения боевых задач в кризисной ситуации, в процессе тренировок следует больше внимания уделять специальным упражнениям по передвижению. Их необходимо включать в каждое учебное занятие. Слабая подготовка в передвижении в кризисных зонах обусловлена невозможностью систематического их проведения. Большинство операций заканчивались добровольной сдачей преступников после выставления оцепления вокруг места происшествия, что снижало опыт и требования к необходимости систематических тренировок. Часто многие члены группы пренебрегали проведением таких тренировок, так как считали, что техника передвижения тесно связана с остальными видами специальной подготовки (ведением огня, проникновением в здание).

Практика показывает, что вероятность того, что личный состав может столкнуться с хорошо подготовленными, высокоорганизованными преступными группировками, имеющими отличное снаряжение и автоматическое оружие, в современных условиях постоянно возрастает. Вот почему умение правильно передвигаться наряду с огневой подготовкой может сыграть решающую роль в исходе событий. Систематические тренировки и моделирование разных ситуаций должны стать привычкой каждого члена боевой группы.

Успешное применение техники передвижения зависит от мастерства каждого члена и слаженности группы в целом. Чтобы оставаться незамеченным для противника, необходимо: тщательно готовить снаряжение, чтобы оно не издавало шума при ходьбе и беге

(это важно соблюдать ночью, а также в сельской и лесистой местности, где количество шумов минимальное); для переговоров между членами группы использовать только микронаушники, микрофоны, реагирующие на шепот; надевать мягкую, подогнанную обувь и всегда передвигаться скрытными маршрутами; брать с собой только необходимое снаряжение; при передвижении из одного укрытия в другое соблюдать дистанцию, на преодоление которой затрачивать 3—5 сек; перед тем, как двигаться дальше притихнуть, осмотреться, прислушаться, затем точно определить рубеж, на котором необходимо оказаться.

19.5. Разбор и уяснение особенностей организации и методики проведения учебных занятий

В целях успешного усвоения проблемных вопросов по физической подготовке личного состава руководитель уточняет особенности проведения инструкторско-методических или показательных занятий. В каждой из частей занятия уясняются: какие приемы и действия должны включаться, в какой последовательности, темп движения и дистанция, дозировка упражнений. В занятии обязательно включают ходьбу, бег, прыжки и бег, в конце — бег с преодолением невысоких и нешироких препятствий ранее изученными способами; подчеркивается специфика действий с оружием.

Раскрывая особенности занятий в различные периоды обучения, руководитель обращает внимание занимающихся на характерные условия зимнего или летнего времени и их влияние на содержание, организацию и методику проведения подготовительной части.

После разбора руководитель проводит занятие или поручает это одному из преподавателей. Если тот допустил ошибки, руководитель разбирает их перед всеми занимающимися и уточняет правильность подачи команд, целесообразный вид строя подразделения. На последующих инструкторско-методических занятиях, например по преодолению препятствий, руководитель обращает внимание занимающихся лишь на те особенности, которые необходимо учитывать при выполнении данного контрольного упражнения.

Разбор организации и методики обучения отдельным приемам проводится на примере двух-трех основных приемов из программы занятий. В связи с тем что в одном инструкторско-методическом занятии невозможно решить вопросы обучения всем приемам того или иного контрольного упражнения, возникает необходимость их подбора для каждого конкретного занятия. При этом следует помнить что:

- приемы должны быть новыми и сложными;

- в занятие включают различные по характеру приемы: один, как правило, должен быть на метание гранат, другой — преодоление препятствий, третий — использование специальных приемов и действий (на комплексах, с грузом, в узких проходах).

При проведении инструкторско-методических занятий на поле препятствий по специальному контрольному упражнению руководитель обращает внимание на подбор приемов, характерных для конкретной служебно-боевой деятельности личного состава. Например, действия на макетах бронетранспортера, фасада дома, передвижения по качающейся опоре, через овраг.

Отработка организации и методики обучения отдельным приемам производится в следующем порядке. Вначале руководитель уточняет, какие приемы в данном контрольном упражнении наиболее сложны и трудны для личного состава; разбирает последовательность обучения этим приемам, обращая внимание на четкое соблюдение этапов обучения отдельному приему (ознакомление, разучивание, тренировка). Руководитель разъясняет и показывает: как надо изучать прием, как строить отделение при его разучивании; в каком порядке выполняется прием (по одному, парами или отделением); какой темп и количество повторений; как осуществлять последовательное усложнение обстановки при выполнении приема; как применять внезапные команды, сигналы, отдельные конкретные задания; какие использовать подготовительные упражнения; как осуществлять помощь, страховку. В процессе разбора методики обучения приемам, включенным в занятие, руководитель делает акцент и на технике их выполнения, исправляет ошибки.

Для практики обучения отдельным приемам руководитель дает задание курсантам на их разучивание или на проведение тренировки. Задание целесообразно давать тем, кто имеет недостаточную методическую подготовку. Руководитель указывает на краткость и четкость объяснений, правильность подачи команд, умение своевременно подмечать и качественно исправлять ошибки, обеспечивать оптимальную плотность занятий и физические нагрузки.

Отрабатывая один из учебных вопросов, руководитель сосредоточивает внимание курсантов на характерных для организации и методики обучения отдельным приемам, особенностях, которые они должны учитывать при проведении занятий в своих подразделениях. Курсанты уясняют, что к тренировке необходимо переходить с постепенным увеличением скорости, дистанции бега в сочетании с другими приемами и действиями. Завершается занятие соревнованиями между учебными группами.

При отработке методики обучения приемам метания гранат руководитель обращает внимание курсантов на развитие меткости бросков. Показывает, как нужно обеспечить многократность метания гранат по различным целям и как усложнять обстановку, переходя от метания с

места к броскам после выбегания из-за укрытий, подползания, преодоления препятствий, к метанию по внезапно появляющимся целям.

Руководитель дает задание 2—3 курсантам на проведение инструкторской практики, подводит итоги, указывает на недостатки и делает пояснения. Возможен и такой вариант: руководитель сначала проверяет технику выполнения приема, затем приступает к разбору последовательности обучения и проведению методической практики. Это делается при изучении второго или последующих приемов, если на первом детально разобрана и показана руководителем организация и методика обучения курсантов отдельному приему.

Уточнение содержания, организации и методики проведения комплексной тренировки на предстоящих занятиях проводится руководителем в следующей последовательности. Сначала уточняются содержание, организация и методика проведения комплексной тренировки. Курсантам указывают на необходимость подбора упражнений для комплексной тренировки в подразделениях; обращают внимание на то, чтобы с совершенствованием техники выполнения изученных приемов развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, находчивость, смелость. Для этого выполнять одно упражнение на совершенствование техники приемов, ловкости и скоростно-силовых качеств, другое — на развитие выносливости.

Первое упражнение должно быть насыщено приемами преодоления препятствий, метания гранат, специальными приемами и действиями, выполняемыми в различных сочетаниях на дистанции 60—80 м; во втором — увеличить дистанцию до 400—600 м с включением бега до и после преодоления препятствий. Метание гранат проводится на финише или с выносом целей для метания в стороны, из приемов рукопашного боя целесообразно включать действия поточно с оружием (уколы, удары, тычки).

Количество приемов и действий в комплексной тренировке различно и зависит от вида учебного занятия, периода его проведения, других условий. После проведения инструкторско-методического занятия подводятся итоги.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите особенности проведения занятия на местности.
2. В чем специфика занятий на полосе препятствий в темное время суток?
3. В каких случаях применяется табельное оружие, служебные собаки, смирительная рубашка, специальные средства и физическая сила?
4. Чем отличаются тренировки личного состава при проведении служебно-боевых операций в высотных зданиях?
5. Почему проводится разбор и выяснение особенностей организации и методики проведения учебных занятий?

Особенности организации физической подготовки с курсантами-женщинами

20.1. Феминизация правоохранительных органов — объективная реальность

Физическая подготовка курсантов-женщин направлена на повышение их работоспособности, укрепление здоровья и закаливание организма.

С каждым годом все больше женщин призывается в ряды правоохранительных ведомств, утверждается позиция широкого привлечения женщин к службе на контрактной основе, обучения в вузах. Это обусловлено рядом объективных и субъективных причин, а именно:

- демографический спад населения в стране и уменьшение количества мужчин;
- потребность в поддержании необходимой численности частей за счет женщин в мирное время и высвобождении определенного количества мужчин для служебно-боевых действий;
- призыв женщин, имеющих дефицитные специальности — прикладная математика, радиоэлектроника, программное обеспечение;
- способность женщин лучше мужчин справляться с некоторыми специальностями в силу своих психофизиологических особенностей;
- более рациональное расходование финансовых средств на материально-техническое обеспечение женщин, чем мужчин;
- улучшение морально-нравственных отношений в коллективах.

Практика подтверждает, что у военнослужащих-женщин хорошо развиты такие качества, как аккуратность, исполнительность, чувство ответственности и умение устанавливать контакт с подчиненными, что не всегда наблюдается у мужчин.

По результатам наблюдений установлено, что обучение курсантов-женщин в вузах имеет ряд особенностей. У них более высокая успеваемость, чем у мужчин; их мотивация к формированию социально-психологических отношений в процессе обучения значительно выше. Однако у женщин более высокий уровень заболеваемости

и своеобразная ее структура (женские болезни, нейроциркуляторная дистония). Динамика физиологических резервов организма женщины в течение первого года обучения изменяется в меньшей степени, чем у мужчин, в последующем, наоборот, возрастает в большей степени.

20.2. Медико-биологические особенности физической подготовки курсантов-женщин

К женщине в форме одежды органов внутренних дел предъявляются высокие требования. Для того чтобы соответствовать им, женщине необходимо иметь запас духовных и физических сил. Одним из источников формирования такого запаса выступают систематические занятия физической подготовкой и спортом.

Хорошо развитая мускулатура, крепкие мышцы — резерв, который помогает женщине противостоять физическим и психологическим нагрузкам, неизменно сохранять прекрасное самочувствие, высокую активность и хорошее настроение. Это вызывает особое отношение к ней со стороны окружающих.

При однообразной работе происходит перенапряжение одних мышц и бездействие других, что нарушает осанку, способствует полноте и другим негативным явлениям.

Преподаватели, приступая к проведению занятий по физической подготовке с курсантами-женщинами, должны учитывать их морфофизиологические особенности. В отличие от мужчин у них хуже развиты скоростные и силовые двигательные качества. Однако женщины превосходят мужчин в гибкости и выносливости. Поэтому в физической подготовке следует учитывать сильные и слабые стороны женского организма. Упражнения здесь носят общеукрепляющий характер и тщательно подбираются по разделам физической подготовки, чтобы не вызвать дисгармонической гипертрофии отдельных мышечных групп. Особое внимание уделяется упражнениям, развивающим мускулатуру брюшного пресса, гибкость и координацию движений. Помня, что женский организм расположен к выносливости, целесообразно в структуру занятий включать бег на различные дистанции.

Физические упражнения способствует снятию у женщин явлений нейропсихического стресса и предупреждению его нежелательных последствий. Надо исключать отягощающие условия, которые могут стать источником стрессов. Объемы нагрузок должны снижаться в период менструального цикла, так как физические упражнения могут оказывать неблагоприятное влияние на эту функцию.

Напротив, воздействие физических упражнений благотворно при инфантильной матке, так как улучшается кровообращение, общий обмен веществ, укрепляется мускулатура тазовой диафрагмы и связочный аппарат матки. Женщины с таким диагнозом должны выполнять предусмотренные программой физические нагрузки, за исключением прыжков, резких движений и упражнений силового характера, связанных с повышением внутрибрюшного давления. Подход при этом должен быть строго индивидуальным.

Ученые и специалисты рекомендуют женщинам, испытывающим в менструальный период слабость, вялость, сонливость, быструю утомляемость, обязательно выполнять гимнастические упражнения эмоционального характера. Если в это время у женщин отмечается повышенная раздражительность и схваткообразные боли в животе, в поясничной области и головные боли, то им полезны пластические движения, упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения.

При умеренно выраженных ноющих болях рекомендуются упражнения, улучшающие крово- и лимфообращение и усиливающие отток крови и лимфы от органов половой сферы. К ним следует отнести упражнения: «велосипед» лежа на спине (осуществляются вращательные движения с приподнятыми нижними конечностями); широкое разведение ног, повороты бедер наружу и внутрь; поднятие рук вверх и подтягивание с последующим наклоном туловища; расслабление всех мышечных групп туловища, плечевого пояса и шеи.

Важнейшая функция женщины — материнство. Поэтому необходимо постоянно осуществлять медицинский контроль и самоконтроль за характером менструального цикла, соотносить его изменения с физическими нагрузками, при необходимости вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Например, ведя дневник, отмечать не только субъективные ощущения, возникающие в ходе занятий физическими упражнениями в области малого таза (боли, чувство тяжести), но и изменения деятельности кишечника и желез внутренней секреции.

В условиях комплексной автоматизации профессиональной деятельности курсантов-женщин произошло существенное снижение величины физических нагрузок и объема двигательной активности. Исследования показывают, что это сопровождается увеличением заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца), а также патологическими изменениями в организме, связанными с нарушением обмена веществ. Указанные явления обусловлены малоподвижным образом жизни, гиподинамическим характером учебы.

Таким образом, двигательная активность — насущная потребность для каждой женщины. При этом занятия должны проводиться с учетом их физиологических особенностей.

Ученые разрабатывают и внедряют в практику научно обоснованные рекомендации по самостоятельному выполнению физических упражнений курсантами-женщинами во внеслужебное время. Постоянно проводится профилактика негативных воздействий на организм, возникающих в ходе экзаменационных сессий, написания дипломных работ, стажировок в войсках. Улучшается решение вопросов по применению эффективных средств и методов физической подготовки, способствующих восполнению дефицита двигательной активности курсантов-женщин, повышению успеваемости, снижению заболеваемости и поддержанию профессиональной работоспособности на хорошем уровне.

20.3. Организационно-методические направления физической подготовки курсантов-женщин

Учебная дисциплина «физическая подготовка» для курсантов-женщин предусматривает подготовку специалиста-офицера, владеющего необходимым объемом двигательных навыков; физическими качествами, обеспечивающими успешное овладение профессией, сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности; привычкой к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В ходе обучения физической подготовке курсанты-женщины постигают ее значение для повышения служебно-боевой деятельности правоохранительных ведомств России, развивают физические качества в процессе учебно-тренировочных занятий и самостоятельно. На практических учебных занятиях они осваивают программные упражнения и нормативы по физической подготовке, нормы и требования НФП-96.

На теоретических занятиях курсанты-женщины знакомятся с:

- требованиями руководящих документов по организации и планированию физической подготовки в вузах и частях;
- основами исследовательской работы, подготовкой и написанием научных материалов;
- организацией и проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе;
- порядком проверки и оценки их физической готовности.

Курсанты-женщины должны получить представление о: организации спортивных встреч с сотрудниками зарубежных правоохранительных органов; проведении спортивно-массовой работы; спортивных праздников и вечеров в части; спортивной и оздоровительной работе и организации туристских походов; воспитании нравств-

венных качеств средствами и методами физической подготовки; успехах спортсменов общества «Динамо» на олимпийских играх и международных соревнованиях.

За период обучения курсанты-женщины получают опыт проведения всех видов учебных занятий по физической подготовке, утренней физической зарядки, учебно-тренировочных занятий в одной из спортивных секций, а также соревнований по прикладным видам спорта. Это им необходимо для того, чтобы в последующем творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей профессиональной деятельности.

20.4. Содержание основных разделов физической подготовки и распределение учебного времени

В учебные занятия с курсантами-женщинами следует включать такие разделы физической подготовки, как: ускоренное передвижение; гимнастика и атлетическая подготовка; лыжная подготовка; рукопашный бой; плавание; спортивные и подвижные игры; занятия по преодолению отдельных конструкций полосы препятствий.

Теоретическая и методическая подготовка. Четверть всех учебных занятий имеют методическую направленность. Теоретический курс физической подготовки включает лекции по следующей тематике.

1. Система физической подготовки в органах внутренних дел России (понятие о системе физической подготовки, цель и задачи, средства и формы, физическая подготовка как составная часть педагогики, предвидение и прогнозирование развития и совершенствования физической подготовки в вузах).

2. Медико-биологические основы физической подготовки и спорта (физическая подготовка и здоровый образ жизни, требования к медицинскому контролю и самоконтролю, гигиена и средства восстановления, лечебная физическая культура, рекомендации по проведению спортивного массажа).

3. Международное спортивное сотрудничество и новые тенденции развития спорта (спорт как социальное явление; средства массовой информации и формирование общественного мнения о значимости спорта; региональные конфликты, коммерциализация, другие проявления в спорте и их воздействие на воспитание личного состава; новые тенденции развития спорта на современном этапе).

В содержание *практической подготовки* курсантов-женщин целесообразно включать упражнения: бег 1 км, кросс 5 км, бег 100 м (челночный бег 10 × 10 м), а также скоростно-силовые упражнения, которые развивают выносливость и быстроту, совершенствуют дей-

ствия в составе учебной группы, способствуют выработке волевых качеств.

Наиболее эффективны учебные занятия, проводимые фронтальным и поточным методами. Предупреждение травматизма обеспечивается тщательной подготовкой мест занятий, обуви и спортивной формы одежды. Гимнастические и атлетические упражнения направлены на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам; воспитание настойчивости, упорства и смелости; совершенствование строевой выправки и подтянутости. К ним относятся: комплексное силовое упражнение; комплексы вольных упражнений; элементы спортивной, художественной и ритмической гимнастики; упражнения на тренажерах, аэробика. Занятия с женщинами целесообразно проводить под музыкальное сопровождение.

Учебные занятия проводятся в составе учебной группы. Во избежание травматизма обеспечивается помощь и страховка, проверка надежности крепления спортивных снарядов.

Лыжная подготовка способствует формированию и совершенствованию навыков передвижения с лыжами и на лыжах, развитию выносливости и воспитанию волевых качеств, а также закаливанию организма.

Передвижение на лыжах на 5 км проводится в составе учебной группы. Чтобы избежать травм, проверяется подгонка крепления обуви, обмундирования; оказывается помощь при появлении признаков обморожений.

Плавание формирует прикладные навыки, вырабатывает выдержку и самообладание при нахождении в воде, развивает общую выносливость. Занятия проводятся в составе учебной группы под руководством опытных преподавателей и нескольких помощников, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения. Особое внимание уделяется тем, кто не умеет плавать способами «вольный стиль» и «брасс», обеспечению безопасности на воде. Разучиваются способы оказания первой помощи утопающему.

На занятиях по боевым приемам борьбы или рукопашным схваткам формируются навыки выведения из строя или пленения противника, приемы и действия нападения на противника и самозащиты, а также вырабатывается уверенность в своих силах. Среди обязательных приемов борьбы без оружия — удар рукой прямо, удар ногой снизу, защита подставкой рук, освобождение от захватов противника, обезоруживание противника при попытке ударить ножом, загиб руки за спину, рычаг руки наружу, рычаг руки внутрь, задняя подножка, обезоруживание противника при угрозе пистолетом. Занятия с учебной группой предусматривают меры безопасности и предупреждения травматизма, помощь и страховку.

С курсантами-женщинами необходимо проводить занятия по баскетболу, волейболу, настольному теннису, бадминтону, а для поднятия эмоций — эстафеты. Игры развивают у них быстроту, ловкость, формируют навыки коллективных действий и снятия эмоционального напряжения. На занятиях обеспечиваются меры безопасности и предупреждения травматизма, помощь и страховка.

Наиболее эффективны с курсантами-женщинами комплексные занятия. Их цель — тренировка и совершенствование упражнений, приемов и действий из разных разделов физической подготовки, направленных на повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий включаются: ускоренное передвижение, спортивные игры и упражнения из легкой атлетики, гимнастики и боевых приемов борьбы, подвижные игры и плавание.

Принципы, методы и организация проведения учебных занятий с курсантами-женщинами, способы проверки и оценки их физической готовности осуществляются так, как и с курсантами-мужчинами.

На физическую подготовку курсантов-женщин при 5-летнем периоде обучения отводится определенное количество часов в зависимости от решаемых учебных задач вуза и учебной программы. Основная форма физической подготовки — практические занятия. Для поддержания оптимального тонуса курсантам-женщинам рекомендуется ежедневно самостоятельно проводить утреннюю физическую зарядку, в часы спортивно-массовой работы тренироваться в избранном виде спорта и по возможности участвовать в спортивных соревнованиях, туристских походах и экскурсиях.

Надо учитывать, что на 1-м и 2-м курсах обучения на практические занятия желательно выделять больше времени, на последующих — отдавать предпочтение методической подготовке и самостоятельной работе под руководством преподавателя.

20.5. Комплексы физических упражнений для курсантов-женщин

В целях поддержания оптимального уровня работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности, стимуляции деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики общего и локального утомления опорно-двигательного аппарата, снятия напряжения зрительного анализатора в процессе служебной деятельности курсантам-женщинам можно рекомендовать различные комплексы физических упражнений.

Их можно выполнять в перерывах между теоретическими занятиями, например после 1-й или 3-й пары учебных занятий и после

каждого часа самостоятельной подготовки, непосредственно на учебном месте под руководством командира подразделения.

Предлагаются несколько вариантов комплексов физических упражнений (для брюшного пресса — рис. 20.1, для женщин, занимающихся в группе ЛФК, — рис. 20.2, 20.3).

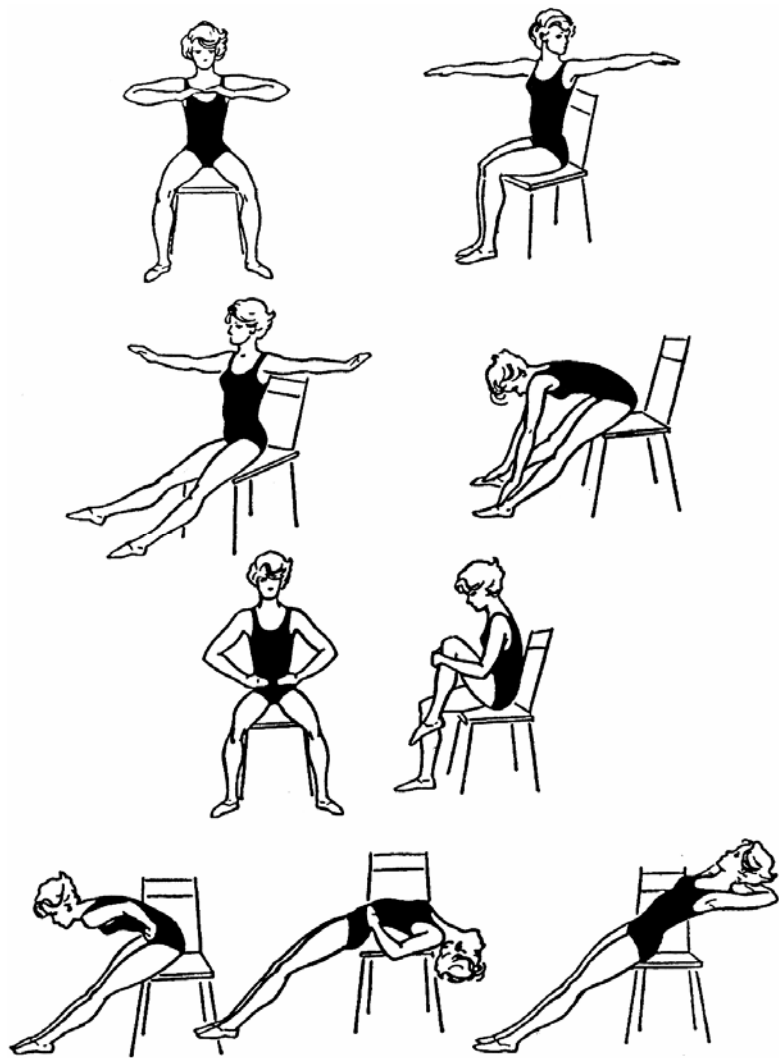


Рис. 20.1. Упражнения для брюшного пресса

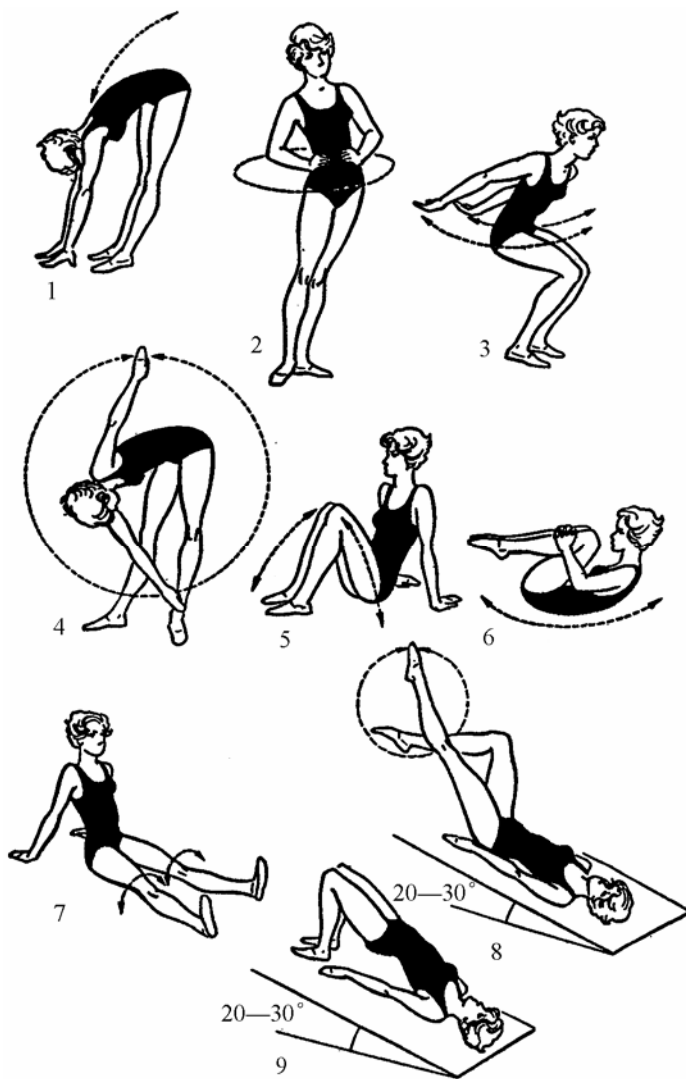


Рис. 20.2. Виды гимнастических упражнений для занятий в группе ЛФК (1-й вариант)

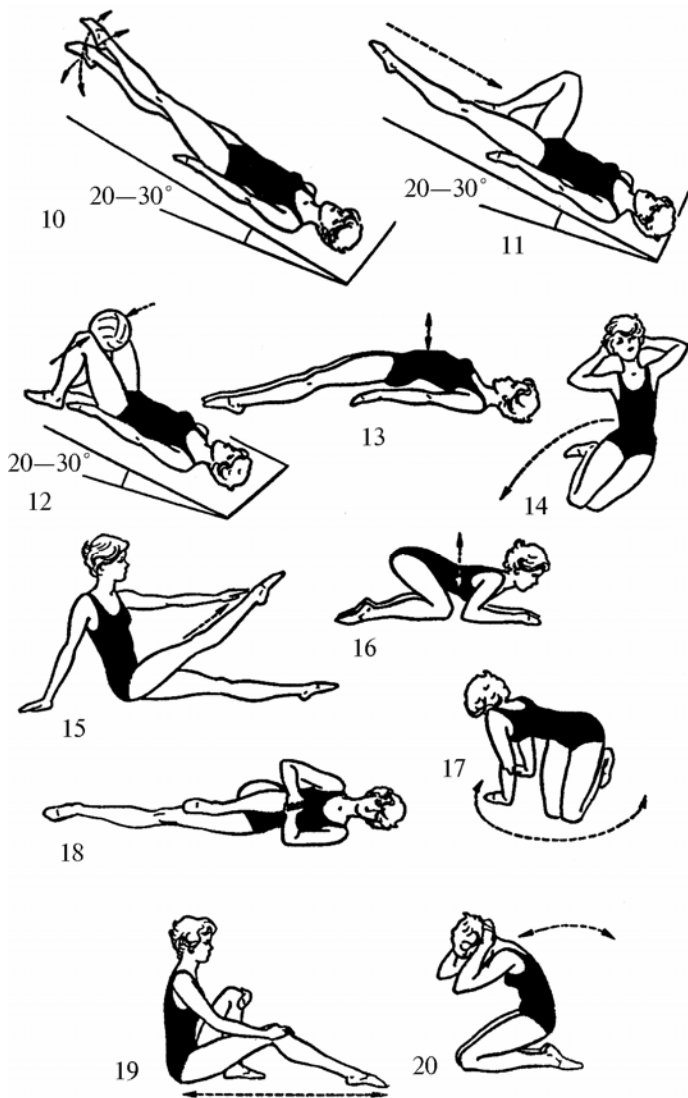


Рис. 20.3. Виды гимнастических упражнений для занятий в группе ЛФК (2-й вариант)

Упражнения общего воздействия

1. Ходьба на месте — 20 с.
2. Исходное положение (и.п.) — ноги на ширине стопы, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью, пальцы в замок. Вращение в лучезапястных и пальцевых суставах — 10—12 с.

3. И.п. — то же. На счет 1 — руки вверх, пальцы в замок, ладони развернуть вверх; на счет 2 — и.п.; на счет 3 — руки и туловище влево, пальцы в замок, ладони наружу; на счет 4 — и.п.; на счет 5 — руки и туловище вправо, пальцы в замок, ладони наружу; на счет 6 — и.п.; на счет 7 — руки вниз, пальцы в замок, ладони развернуть вниз; на счет 8 — и.п. Повторить 2—4 раза.

4. И.п. — пятки и носки вместе, руки за голову, пальцы в замок. Повороты в левую и правую стороны на 4 счета. Выполнить 2—4 раза.

5. И.п. — строевая стойка (с.с.). На счет 1—4 — выполнить положение полуприседа, колени слегка развести, руки вперед — в стороны, прогнуться; на счет 5—7 — держать это положение; на счет 8 — и.п. Повторить 2—4 раза.

6. И.п. — с.с., руки на поясе. На счет 1—4 — медленное приседание; на счет 5—8 — медленное возвращение в и.п. Повторить 2—4 раза.

7. И.п. — с.с. На счет 1 — левая рука на пояс; на счет 2 — правая рука на пояс; на счет 3 — левая кисть к плечу; на счет 4 — правая кисть к плечу; на счет 5 — левая рука вверх; на счет 6 — правая рука вверх; на счет 7 — левая кисть к плечу; на счет 8 — правая кисть к плечу; на счет 9 — левая рука на пояс; на счет 10 — правая рука на пояс; на счет 11 — левая рука вниз; на счет 12 — и.п.

8. И.п. — с.с. То же, что и упражнение 6, только выполняется синхронно с ходьбой на месте.

Упражнения для снятия напряжения и стимуляции зрительного анализатора

1. В течение 15—20 с потереть ладони, прижать тыльную сторону ладоней к глазным яблокам, держать 10—15 с.

2. В течение 10—15 с крепко зажмурить глаза, затем открыть их.

3. В течение 10 с вращать глазами в одну и другую стороны.

4. Сконцентрировать взгляд на совмещенных указательных пальцах, поставленных на расстоянии 30—40 см от переносицы.

5. Постепенно разводить руки в стороны, фиксируя взгляд правого и левого глаза на соответствующих указательных пальцах.

6. Вращение головы с закрытыми глазами в течение 15 с в левую сторону; остановиться, посмотреть вверх (5 с).

7. То же — в правую сторону.

8. Кончиками пальцев левой и правой руки проводить поглаживание по закрытым глазам от переносицы к вискам.

Упражнения для улучшения деятельности дыхательной системы

1. Выпрямить ноги под столом, сильно напрячь мышцы, оттянуть носки. Удерживать напряжение 6—10 с. Расслабиться — 15 с. Повторить 2—3 раза.

2. Опустить голову на грудь и «перекачивать» ее без напряжения из стороны в сторону. Повторить 4—6 раз.

3. Произвести глубокое и плавное дыхание с задержкой на вдохе до 10—15 с. Повторить 5—10 раз.

4. На счет 1 — короткий вдох; на счет 2—6 — продолжительный выдох. Выполнить 3—5 раз.

5. Расправить плечи, сделать вдох. На вдохе втянуть живот до отказа, задержать 6—8 с.

6. Сделать выдох, расслабиться (15 с). Повторить 2—3 раза.

Упражнения для улучшения кровообращения в нижней части туловища и ног

1. И.п. — ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. На счет 1—4 — круговые движения тазом влево.

2. То же — вправо. Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — с.с. На счет 1—2 — полуприсед, руки вперед; на счет 3 — и.п. Повторить 3—4 раза.

4. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 — с поворотом туловища направо правую руку отвести назад в сторону, на счет 2 — наклон вперед к левой ноге, сгибая правую. То же — в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

Упражнения для улучшения самочувствия

1. И.п. — с.с. На счет 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, потянуться за руками, вдох; на счет 3—4 — расслабиться, опустить руки вниз, голову наклонить вперед, выдох. Повторить 4—6 раз.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях (стойка боксера). На счет 1 — с поворотом туловища влево «удар» правой рукой вперед; на счет 2 — и.п. То же — левой рукой. Повторить 6—8 раз в быстром темпе.

3. И.п. — стойка ноги врозь. На счет 1—4 — приседая делать повороты туловища влево и вправо. Руки расслаблены. Повторить 6—8 раз.

4. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вверх. На счет 1 — правая рука вперед, левая в сторону; на счет 2 — правая рука в сторону, левая вперед; на счет 3 — руки вниз; на счет 4 — и.п.

Упражнения изометрического характера

1. И.п. — сидя, руки на поясе. На счет 1 — напрячь мышцы спины, соединить лопатки, удержать в течение 6—8 с; на счет 2 — расслабиться (12—15 с). Повторить 2—4 раза.

2. И.п. — сидя опереться руками в стул. На счет 1 — напрячь мышцы плечевого пояса, стараясь приподнять себя над стулом (8—10 с); на счет 2 — расслабиться (15 с). Повторить 3—4 раза.

3. И.п. — сидя, руки на бедрах. На счет 1 — напрячь мышцы правого бедра (6—8 с); на счет 2 — расслабиться (15 с). То же для мышц левого бедра. Повторить по 2—3 раза.

4. И.п. — сидя, руки на поясе. На счет 1 — откинуть голову назад, сильно напрячь мышцы шеи (6—8 с); на счет 2 — опустить голову на грудь, расслабиться (15 с). Повторить 3—4 раза.

5. И.п. — сидя, руки на поясе. На счет 1 — напрячь ягодичные мышцы и приподнять себя над сиденьем (6—8 с); на счет 2 — расслабиться (15 с). Повторить 3—4 раза.

6. И.п. — сидя захватить боковые края стула и согнуть ноги под стулом на носках. На счет 1 — напрячь мышцы ног, нажать носками на пол и одновременно тянуть руками сиденье вверх (8—10 с); на счет 2 — расслабиться (15 с). Повторить 2—4 раза.

Таким образом, физическая подготовка курсантов-женщин — одна из дисциплин, которую они осваивают в учебном заведении. Наряду с решением общих и специальных задач практического обучения и воспитания им необходимо овладеть теоретическими знаниями, методическими умениями. Как будущим офицерам-специалистам курсантам-женщинам понадобятся навыки управления физической подготовкой, организации и проведении всех форм физической подготовки (утренней физической зарядки, учебных занятий, тренировок в спортивных секциях, соревнований). В курсантские годы у них закладывается прочный динамический стереотип самостоятельного выполнения физических упражнений.

Упражнения общего воздействия

1. И.п. — с.с. рядом с учебным местом. На счет 1—2 — отвести руки за спину, согнуть в локтях, прижать к спине, прогнуться; на счет 3—4 вернуться в и.п. Повторить 2—4 раза.

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1—2 — правая рука подмышку, левая за голову, поворот туловища налево до отказа, посмотреть налево; на счет 3—4 — то же в правую сторону. Повторить 2—4 раза.

3. И.п. — с.с. руки на поясе. На счет 1—4 — вращение головой в левую сторону, затем на этот же счет — в правую сторону. Повторить 2—4 раза.

4. И.п. — ноги на ширине стопы, руки на поясе. На счет 1 — не отрывая левую ногу от пола, согнуть ее в колене и поставить на носок; на счет 2 — поменять положение ног. Повторить 8 раз.

20.6. Применение боевых приемов борьбы женщинами

Известно, что женщины зачастую становятся объектами нападения в малолюдных местах, особенно в вечернее время, в расчете на то, что под воздействием страха и сильного волнения они не смогут оказать сопротивления. Остановить преступный умысел мо-

гут хорошо подготовленные физически женщины-сотрудники общественного правопорядка. Владея арсеналом самозащиты, они могут противостоять нападению, борясь за жизнь граждан. Ответные действия строятся на внезапности и хитрости с использованием простых приемов и действий.

Боевые приемы и действия разучиваются и совершенствуются на учебных занятиях. Простейшими по исполнению приемами самозащиты являются удары, которые применяются как средства защиты против захватов и обхватов. От захватов за руки освобождаются ударом коленом в промежность, передней частью стопы в голень или колено, пяткой сверху по наружному своду стопы нападающего (рис. 20.4).

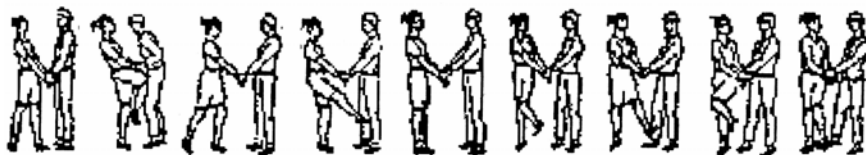


Рис. 20.4. Боевые приемы и действия при нападении

При обхвате спереди напручь мышцы живота, чтобы не упасть на спину, и нанести удар коленом в низ живота противника, развернуться вправо и выполнить загиб правой руки за спину (рис. 20.5).



Рис. 20.5. Боевые приемы и действия при захвате спереди

Занять положение лицом к нападающему. Сидя на ягодицах, поставить за спиной руки для опоры, ноги должны быть слегка согнуты, а при необходимости их можно скрестить. При близком подходе со стороны нападающего нанести удары ногой в промеж-

ность, ногами в грудь и т.д. Возможны отталкивания, сбивания, броски. (рис. 20.6).



Рис. 20.6. Защитные действия в положении на спине

Вытянуть руки, упираясь в лицо нападающему. Согнуть ноги в коленях и прижать их к груди. Выполнить отжимание и переворот противника в левую или правую сторону. Переворачивание осуществляется за счет движения рук и ног. После чего нанести удар ребром ладони и занять положение сверху (рис. 20.7).

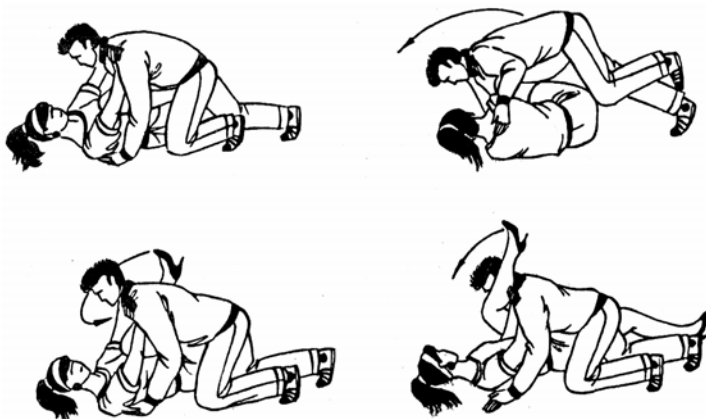


Рис. 20.7. Защитные действия при сковывании в положении лежа

Нельзя предусмотреть все случаи нападений и выработать универсальный прием защиты. Обычно нападение совершается людьми, находящимися в состоянии алкогольного опьянения, психически ненормальными или хулиганами. Особенно часто это совершается, когда молодежь собирается группой. Цель нападения — гра-

беж, хулиганство или насилие. В зависимости от опасности строятся ответные действия.

При захвате волос сзади наклониться вперед, чтобы не упасть назад, и нанести удар пяткой снизу вверх вниз живота противника или прямой удар в солнечное сплетение (рис. 20.8).

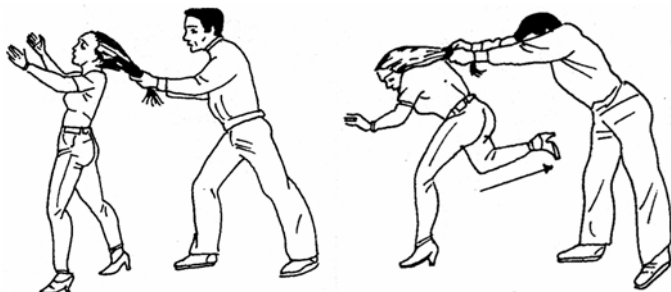


Рис. 20.8. Захват волос с рывком назад

При захвате руки с сумкой необходимо выполнить движение сумкой в направлении снизу вверх и наружу — вращательное движение. При этом захват нападающего разрывается. Затем женщина должна вести активные действия в виде ударов локтем или коленом в промежность (рис. 20.9).

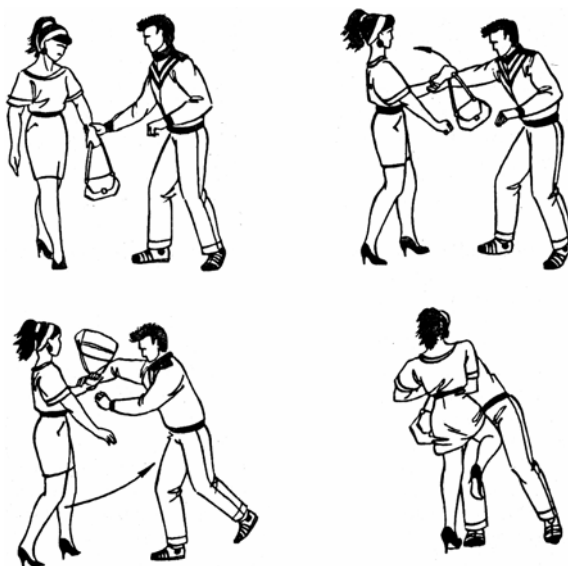


Рис. 20.9. Действия при захвате сумки

При попытках обхвата сзади освобождаются ударом локтем наотмашь в лицо и ногой в живот (рис. 20.10).



Рис. 20.10. Боевые приемы и действия
(удар локтем наотмашь в лицо и ногой в живот)

При нападении вооруженного преступника необходимо быстро оценить ситуацию и предусмотреть пути возможного отхода. При этом следует отвлечь нападающего, а потом провести ответные действия.

Если нападающий наносит удар ножом сверху, его блокируют подставкой предплечья, наносят ответный удар кулаком в лицо и проводят заднюю подножку.

При ударе ножом снизу удар блокируется подставкой кистей двух рук «вилкой»; захватив вооруженную руку двумя руками, наносится удар коленом в живот нападающего.

Против прямого удара ножом в верхнюю часть туловища применяются болевые приемы — выкручивание руки наружу и перегибание локтевого сустава захватом за руку и голову нападающего.

Надо помнить, что при ударах ударная часть тела на протяжении своего пути имеет различную силу, в зависимости от скорости движения, и наименьшую скорость в начале замаха. При защите

быстрота выполнения приема обеспечивается сложением движений нескольких частей тела. Например, от прямого удара защитные действия обороняющегося складываются из шага в сторону, поворота туловища и отбива руки нападающего. Защита осуществляется значительно быстрее, чем если бы это проводилось только за счет отбива рукой.

При болевых приемах знание анатомии позволяет во многих приемах достигать успеха с минимальными затратами сил. Например, при дожимах кисти крепко сжатые пальцы руки легко раскрываются, если применить натяжение сухожилий разгибателей. Правильное использование рычагов, образуемых частями тела нападающего и обороняющегося, позволяет намного увеличить вкладываемую в прием силу.

Вопросы для самопроверки

1. Чем обусловлена феминизация органов внутренних дел России; в чем состоят особенности физической подготовки курсантов-женщин?
2. Приведите медико-биологические особенности физической подготовки курсантов-женщин.
3. Охарактеризуйте организационно-методические направления физической подготовки курсантов-женщин.
4. Обоснуйте содержание основных разделов физической подготовки и распределение учебного времени для курсантов-женщин.
5. Какие комплексы физических упражнений можно рекомендовать курсантам-женщинам?
6. Когда женщины могут применить боевые приемы борьбы?

Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей

21.1. Организация и проведение самостоятельной физической подготовки

В вузах курсанты и слушатели, профессорско-преподавательский и административный персонал вузов в процессе своей служебно-боевой деятельности, на блок-постах и приравненных к ним структурах для поддержания высокого уровня физического состояния, систематического укрепления здоровья и повышения эмоционального тонуса должны самостоятельно выполнять физические упражнения.

Целесообразно ежедневно, спустя 10 мин после сна, проводить утреннюю физическую зарядку. Физкультпаузы, физкультминуты, другие активные движения можно проводить в перерывах несения службы, в свободное от службы время. Это особенно необходимо, когда состояние организма характеризуется сниженным уровнем проявления всех его функций. Каждый сотрудник может утром или в другое время с помощью физических упражнений поднять себе настроение, получить заряд бодрости.

Так, постоянные или временные блок-посты устанавливаются в районах напряженности для проведения контрповстанческих мер, в частности проверки транспортных средств, проходящих через них, а также блокирования дороги и прекращения ее дальнейшего использования. В таких условиях личный состав всегда должен быть в физической готовности, чтобы эффективно выполнять свои служебно-боевые задачи. Для этого на блок-постах можно устанавливать простейшие тренажеры и инвентарь, намечать маршруты передвижения разными способами.

Утреннюю зарядку или самостоятельные занятия, например на блок-постах, можно проводить по пяти вариантам индивидуально или в составе небольшой группы. В течение недели варианты чередуются с учетом общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и специфики обучения или несения службы. Форма одежды зависит от погодных условий. В содержание занятий включаются упражнения, которые изучены и просты по форме. Организационно занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Опыт подтверждает, что такие занятия благотворно влияют на функциональное состояние организма. Упражнения, выполняемые утром, быстро приводят организм в бодрое состояние, так как резко увеличивается приток импульсов в кору головного мозга, что способствует устранению остатков сонного торможения, повышению физической и умственной работоспособности. Систематические занятия на открытом воздухе позволяют укреплять здоровье и закалять организм. При этом улучшается дыхание, кровообращение, повышается обмен веществ, укрепляются мышцы и связки.

Ежедневное выполнение упражнений воспитывает волю, целеустремленность, другие важные психологические качества. Например, на зарядке можно совершенствовать различные по трудности выполнения упражнения, которые личный состав осваивает на учебных занятиях или в процессе несения службы. В содержание занятий включают ходьбу, бег, вольные и специальные упражнения, упражнения на гимнастических и специальных снарядах, полосе препятствий, тренажерах, а также отдельные элементы из спортивных и подвижных игр, плавание и купание, там, где это возможно.

Длительность занятия (зарядки) — 20—30 мин, а содержание зависит от местных условий и индивидуальной подготовленности. Занятия (зарядка) планируются на месяц, что позволяет разнообразить их варианты, упражнения и другие элементы. Например, в понедельник выполняются общеразвивающие упражнения (вариант 1), во вторник — упражнения на тренажерах (вариант 2), в среду — преодоление искусственных и естественных препятствий (вариант 3), в четверг — комплексная тренировка (вариант 4), в пятницу — ускоренное передвижение (вариант 5). В субботу и воскресенье — отдых. Соблюдение этих требований обеспечивает разносторонность воздействия упражнений на физическое состояние личного состава.

В *первый вариант занятия (зарядки)* входят общеразвивающие и гимнастические упражнения: ходьба, бег, упражнения для мышц рук, ног, туловища и в движении. Затем внимание уделяется упражнениям вдвоем, специальным упражнениям, бегу до 1—1,5 км. В конце зарядки — медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Гимнастические упражнения можно выполнять в любую погоду и с большой интенсивностью. Это хорошее средство закаливания, снижающее простудные заболевания. Переменная интенсивность работы и паузы с быстро происходящими изменениями теплообмена содействуют повышению устойчивости к резким сменам температур. Упражнения способствуют развитию силы и силовой выносливости.

Наиболее распространенные гимнастические упражнения — движения руками вверх, вперед — в стороны, круговые движения

согнутыми руками, рывковые движения руками назад, повороты туловища, выпады. Можно проводить и комплексы вольных упражнений на 16 счетов, упражнения вдвоем (перетягивание, сталкивание и приседание с партнером).

В гимнастическом городке хорошим подспорьем для зарядки служат многопролетные конструкции, на которых выполняются простые, ранее изученные силовые упражнения и прыжки.

Второй вариант занятий (зарядки) включает ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте. Сначала проводятся упражнения на тренажерах, гимнастических, специальных, многопролетных снарядах, опорные прыжки, упражнения с тяжестями, в лазанье, бег на 1—1,5 км. В конце — медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Третий вариант занятий (зарядки) проводится на полосе препятствий или на маршруте с искусственными или естественными преградами. Вначале выполняется ходьба и бег, другие упражнения. Затем совершенствуется техника на отдельных элементах полосы препятствий, а потом в ходе преодоления ее в целом, или отдельных преград. В конце выполняются упражнения на приведения организма в спокойное состояние.

Четвертый вариант занятий (зарядки) предусматривает комплексную тренировку. В начале — ходьба, бег и упражнения в движении. Затем ускорения на 50—60 м; гимнастические упражнения; преодоление отдельных конструкций на полосе препятствий естественных или искусственных преград; занятия на тренажерах; приемы рукопашного боя; подвижные игры. В конце — медленный бег и ходьба, упражнения на расслабление мышц и в глубоком дыхании.

Пятый вариант занятий (зарядки) — упражнения в ускоренном передвижении. В первые месяцы обучения такие занятия (зарядку) необходимо проводить чаще других вариантов (2—3 раза в неделю), особенно для тех, кто только что поступил в вуз или назначен на службу, например на блок-пост. Обязательно предусматривается тренировка в смешанном передвижении. При этом в первый месяц следует чередовать 600—800 м бега с 200—300 м ходьбы, во второй месяц — 800—1000 м бега с 200—300 м ходьбы, что способствует лучшему овладению двигательными умениями и навыками, развитию физической выносливости. Личный состав значительно быстрее входит в ритм непривычной, новой обстановки, легче переносит физические нагрузки.

На третьем месяце смешанное передвижение заменяется бегом до 2 км на скорость. Затем можно проводить бег из положения лежа или с высокого старта на 30—50 м на скорость. Распределение времени на каждый вид упражнений по месяцам следует менять.

21.2. Методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий (зарядки)

Курсанты и курсанты-женщины старших курсов, слушатели, проживающие вне вуза, а также офицеры и прапорщики постоянного состава, бойцы блок-постов проводят занятия (зарядку) самостоятельно. Вначале они передвигаются шагом, затем бегом к основному месту зарядки. Во время движения шагом выполняются общеразвивающие упражнения. Обычный темп ходьбы — 110 шагов в минуту. В составе группы курсанты бегут медленно. За 10—15 м до места выполнения упражнений они переходят на походный шаг, размыкаются и занимают свои места. Один из курсантов (в последующем ее проводят другие) руководит зарядкой, показывает упражнения для различных групп мышц, подает команды для их повторения.

Руководитель зарядки, например, подает команду *«Исходное положение — принять. Упражнение 4 раза подряд — начинай»*. Курсанты выполняют упражнения, а руководитель осуществляет счет, задавая определенный темп движением. После 2—3 упражнений переходят к ранее изученным комплексам. Для этого подается, например, команда *«Второй комплекс вольных упражнений 2 раза подряд — начинай»*. Вместо последнего счета (шестнадцать) подается команда *«Стой»*. Выполнив несколько раз комплекс, вновь переходят к вольным или другим упражнениям.

Смешанные передвижения начинаются с ходьбы обычным шагом (около 100 м). На последних 30 м темп повышается до 140 шагов в минуту. За 5—8 шагов до окончания дистанции по команде *«Бегом...»* курсанты сгибают руки в локтях и продолжают движение ускоренным шагом. По исполнительной команде *«...Марш»* переходят на бег сначала в медленном темпе, затем (через 50—80 шагов) темп бега увеличивается, шаг удлиняется. В конце дистанции бег вновь замедляется. Вдох делается на 3—4 шага, выдох — на 4—5 шагов. По команде *«Шагом — марш»* курсанты вначале переходят на ускоренную ходьбу, затем — на походный шаг. Чередование бега с ходьбой повторяется 2—3 раза.

Для скоростных пробежек и эстафет используется любая ровная площадка. Упражнения выполняются поточно с дистанцией 5—10 шагов. Интервалы между курсантами — 2—3 шага. По команде руководителя зарядки *«Вперед»* курсанты пробегают 50—60 м, останавливаются и поворачиваются кругом.

Для большей эмоциональности скоростные пробежки целесообразно проводить в виде эстафет. Для этого руководитель распреде-

ляет курсантов, на группы и намечает рубежи старта. Каждая группа располагается за линией старта в колонне по одному. Бег осуществляется из положения лежа или с высокого старта и начинается одновременно участниками первого этапа по общей команде руководителя. Эстафета передается касанием руки передающего плеча или руки принимающего. Все участники группы преодолевают дистанцию 3—4 раза скоростным бегом. Каждый из них пробегает не менее 200 м.

После пробежек выполняются упражнения в глубоком дыхании, затем курсанты готовятся к кроссу. На первых 5—6 зарядках курсанты пробегают 1 км на ровной местности за 6 мин. В дальнейшем дистанцию усложняют, скорость пробегания увеличивается (1 км за 5 мин) за счет ускорений на отдельных отрезках дистанции. Для преодоления кроссовой дистанции отводится от 15 до 18 мин.

Если курсантам предстоит участвовать, например, в соревнованиях в беге на 3 км, то зарядка по пятому варианту проводится 3—4 раза в неделю, но не в дни, когда проходят учебные занятия по этому разделу физической подготовки. Уровень своей подготовленности курсанту определяют, контролируя время пробегания дистанций, например, 1, 2 и 3 км. Достигнутый уровень выносливости в ускоренном передвижении необходимо поддерживать на зарядке и по другим вариантам.

Если зарядка проводится по третьему варианту, то в ее содержание включаются упражнения на полосе препятствий с применением приемов и действий рукопашного боя, упражнения вдвоем, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки и бег с поворотами на 180° и 360°, простейшие приемы рукопашного боя. По командам руководителя зарядки можно выполнять: изготовления к бою и передвижения; удары руками и ногами в движении, стоя на месте; принятие положений защит руками подставкой и отбивом в движении и стоя на месте; защитно-ответные действия руками и ногами.

На зарядке можно проводить упражнения вдвоем, которые включают: наклоны вперед и прогибания назад стоя спиной друг к другу и взявшись за руки (под локти или кисти — руки вверх); сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера, в положении стоя лицом друг к другу; приседания стоя спиной или лицом друг к другу и взявшись за руки; перетягивание друг друга, взявшись за руки; простейшие виды единоборства. Упражнения выполняются многократно и в нарастающем темпе.

Упражнения вдвоем включают приемы рукопашного боя без оружия, удары рукой и ногой по чучелам, болевые приемы, удушения противника, броски и освобождения от захватов. Ведущий метод тренировки — метод упражнений с «противником». Ценность тренировки на зарядке по данному варианту состоит в выполнении

приемов рукопашного боя в сочетании с преодолением отдельных участков и конструкций полосы препятствий, где находится «противник», когда курсантам надо провести удушающие захваты и освобождение от них, болевые приемы, броски. При ненастной погоде, зарядка проводится в помещении. Здесь можно отрабатывать удары рукой и защиту от них, приемы самостраховки. Если в подразделении имеются тренажеры, то зарядка проводится по специально разработанным комплексам и методикам.

В хорошую теплую погоду на открытом воздухе в зарядку включаются спортивные и подвижные игры: мини-футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Для проведения двусторонних игр по упрощенным правилам создаются команды.

Если курсанты находятся в летнем лагере и позволяет учебно-материальная база (имеется водоем или водная станция), то разрабатывается вариант зарядки, в который можно включать способы прикладного плавания, ныряние и прыжки в воду в целях повышения скоростной и общей выносливости, специальных и волевых качеств, укрепления здоровья и закаливания организма. Тот, кто умеет плавать, совершенствует технику брасса с использованием поддерживающих предметов, проплывая до 400 м. С не умеющими плавать отрабатываются подготовительные упражнения для освоения с водой, движения ногами, руками, дыхание и согласование движений способа брасс. Они выполняются на мелкой части водоема с поддерживающими предметами и без них.

Из числа занимающихся обязательно выделяют спасателей. Заканчивается зарядка проверкой наличия личного состава.

Следует отметить, что все варианты таких занятий (зарядки) требуют соблюдения мер безопасности.

Место занятий (зарядки) и маршруты выбираются заранее. Хорошо, когда рядом с местом проживания имеются спортивные площадки, гимнастический городок или теннисный корт. Экипировка и инвентарь (эспандер, гантели, гири, теннисные ракетки и мячи) способствуют повышению эффективности занятий (зарядки). Во время их проведения учитываются известные принципы и методы обучения, соблюдается правильная последовательность выполнения упражнений.

Плотность занятий (зарядки) регулирует сам занимающийся, чередуя упражнения с отдыхом. Нецелесообразно в самом начале применять высокие нагрузки, но в течение недели их можно (нужно) постепенно повышать. В конце занятия (зарядки) нагрузку уменьшают.

Эмоциональность занятий (зарядки) повышают перемена мест занятий, сопровождение их ритмичной музыкой, совместимость партнеров. Если выполнение упражнений проходит в помещении (вариант 1), обязательно открывается форточка (окно) для доступа

свежего воздуха. В зимнее время на открытом воздухе (низкая температура воздуха, сильный ветер, снег и осадки) в первую очередь необходимо соответствующим образом экипироваться. Упражнения выполняются в быстром темпе, предпринимаются меры по предотвращению травм и обморожений.

Занятия (зарядка) заканчиваются принятием водной процедуры (обтирание влажным полотенцем, холодный душ, обтирание снегом, купание в проруби).

Спортсмены 1-го разряда и выше, входящие в состав сборных команд вуза, проводят зарядку по индивидуальному плану.

В ходе занятий (зарядки) желательно осуществлять контроль (самоконтроль) физического и психического состояния. Если слушатель или курсант ведет дневник, то в нем следует отражать сведения о самочувствии, нагрузках и недочетах; выводы по поводу устранения недостатков.

Самостоятельные занятия (зарядка) — важное средство укрепления здоровья и закаливания. Они способствуют совершенствованию прикладных навыков по всем разделам физической подготовки, поддержанию высокой работоспособности всех категорий личного состава.

Вопросы для самопроверки

1. Приведите особенности организации и проведения самостоятельных занятий (зарядки) с личным составом.
2. В чем состоят методические особенности проведения вариантов самостоятельных занятий (зарядки)?
3. Какие методы используются в ходе самостоятельного выполнения физических упражнений?

Проверка и оценка физической готовности курсантов и слушателей

22.1. Цель и задачи проверки и оценки

Учебная программа по физической подготовке ориентирована на закрепление устойчивого динамического стереотипа у личного состава и его совершенствование. Она предусматривает выполнение нормативных требований, готовность в определенные периоды к сдаче зачетов и экзаменов.

Руководство вуза систематически проверяет и оценивает уровень физической готовности курсантов и слушателей, офицеров и прапорщиков постоянного состава, а также учебных подразделений, отделов и служб.

Цель проверки и оценки физической готовности курсантов и слушателей — выявление качества усвоения учебной программы.

Задачи проверки и оценки состоят в определении:

- уровня развития и совершенствования физических и специальных качеств, прикладных умений и навыков;
- уровня методической подготовленности;
- качества руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки с личным составом вуза и эффективности процесса физической подготовки;
- степени подготовленности морально-боевых и психологических качеств (уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, инициатива и находчивость, выдержка и самообладание);
- уровня устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов в процессе учебы;
- конкретных мер по улучшению физической подготовки личного состава.

Специальные задачи проверки и оценки — освоение учебных дисциплин по программе обучения и поддержание высокой работоспособности в условиях ограниченной подвижности и влияния неблагоприятных факторов. Эти показатели должны соответствовать установленному минимуму согласно НФП-96 или дополнительным контрольным упражнениям по разделам физической подготовки.

Учебные занятия несут в себе оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоре-

тических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого слушателя и курсанта.

Оперативный контроль предоставляет информацию о выполнении слушателями и курсантами раздела физической подготовки или вида учебно-методической работы, *текущий контроль* — о степени освоения ими раздела, темы и конкретного занятия. *Итоговый контроль* (зачеты и экзамены) позволяет определить путем комплексной проверки знания, методические и практические умения и навыки общей физической и спортивно-технической подготовленности, психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

22.2. Виды упражнений, подлежащих проверке и оценке

В процессе обучения курсанты и слушатели овладевают физическими упражнениями, предусмотренными НФП-96 и учебной программой, которые периодически подвергаются проверке и оцениваются. По воздействию на организм эти упражнения можно разделить на три группы.

1. Упражнения, направленные на формирование и совершенствование физических качеств:

- выносливость (бег на средние и длинные дистанции, бег на лыжах);
- сила (гимнастические упражнения и поднятие тяжестей);
- быстрота (бег на короткие дистанции);
- ловкость (спортивные игры, гимнастические упражнения).

2. Упражнения, направленные на формирование прикладных навыков:

- плавание и переправы вплавь (преодоление различных дистанций способом брасс или вольным стилем);
- преодоление препятствий;
- боевые приемы борьбы и единоборства.

3. Упражнения, направленные на формирование специальных качеств, способствующих повышению умственной и физической работоспособности (комплексные занятия).

Названные упражнения включаются в такие разделы физической подготовки, как:

- ♦ **прикладная гимнастика** — оцениваются упражнения, предназначенные для развития силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам. При этом обнаруживаются такие качества, как настойчивость и упорство, смелость и решительность. Обращается внимание на строевую

выправку и подтянутость. Такие упражнения охватывают подтягивание на перекладине, прыжки ноги врозь через коня или козла, упражнения на брусках, вольные упражнения на 16 счетов, упражнения вдвоем, лазанье по канату, поднимание тяжестей.

Проверяется каждый слушатель или курсант в отдельности и учебная группа в целом;

- ♦ **преследование и ускоренное передвижение** — на проверку выносятся упражнения, предназначенные для развития выносливости и быстроты, волевых качеств, а также умения действовать в составе учебной группы — бег на короткие дистанции (100, 200 и 400 м); челночный бег (10 × 10 м); бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м); ускоренное передвижение (маршбросок) или кросс на 3, 5, 10 км; прыжок в длину с разбегу; прыжок в высоту с разбегу; толкание ядра; метание гранаты стоя с места в цель; метание гранаты в движении на дальность.

Оцениваются отдельные слушатели и курсанты и группы в целом;

- ♦ **преодоление препятствий**. Курсанты и слушатели выполняют общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий. Выявляются навыки преодоления препятствий, специальных приемов и действий, а также волевые качества. Проверка проводится индивидуально;
- ♦ **боевые приемы борьбы** — оценке подлежат отдельные приемы и действия, умение вывести из строя или пленить противника, защищаться от его нападения, действия с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, приемы рукопашного боя с автоматом, а также морально-боевые качества. Проверка проводится индивидуально;
- ♦ **лыжная подготовка**. На проверку выносятся лыжная гонка на 5 (или 10) км. Упражнение предназначено для выявления навыков передвижения на лыжах и выносливости, а также волевых качеств. Проверка проводится в составе учебной группы;
- ♦ **плавание и переправы вплавь**. Оценивается плавание вольным стилем или брассом на 100 м, ныряние в длину до 15 м, прыжок в воду с 3-метровой вышки, а также упражнения, развивающие навыки плавания, выдержку и самообладание при нахождении в воде, общую выносливость, а также волевые качества. Проверяется каждый обучаемый и группа в целом.

Для того чтобы находиться в постоянной готовности к выполнению поставленных задач, слушателям и курсантам необходимо систематически заниматься физическими упражнениями. От них требу-

ческим настрое проверяемый мобилизует свои силы и, как правило, успешно выполняет контрольные нормативы.

В период экзаменационной сессии и написания дипломных работ (проектов) контроль, проверка и оценка курсантов и слушателей по физической подготовке проводятся в часы самостоятельной подготовки под руководством преподавателей кафедры.

В период учебно-боевой практики слушатели и курсанты выполняют задания по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий в целях поддержания своей тренированности и развития методических навыков.

Абитуриенты, поступающие в вуз, проходят проверку по: подтягиванию на перекладине (женщины — комплексное силовое упражнение); бегу на 100 м; бегу на 3 км; плаванию (при наличии условий). Результаты проверки представляются в приемную комиссию и учитываются при решении вопроса о зачислении на учебу и хранятся до конца обучения.

При инспектировании и комплексных проверках вышестоящими инстанциями устанавливаются:

- уровень физической подготовленности назначенного для проверки личного состава вуза;
- уровень методической подготовленности преподавателей, проводящих занятия по физической подготовке с офицерами и прапорщиками постоянного состава, а также с курсантами и слушателями;
- качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки;
- уровень физической подготовки учебных подразделений, отделов и служб.

Анализ результатов проверки физической подготовки нацелен на выявление:

- уровня развития у курсантов и слушателей различных физических и специальных качеств, степени овладения прикладными навыками, теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями;
- положительных сторон и недостатков организации и проведения физической подготовки;
- конкретных мер по улучшению физической подготовки личного состава вуза.

Каждая проверка сопровождается материально-техническим и медицинским обеспечением.

Итоги проверки (с учетом посещаемости, оценок обучаемых) отражаются в соответствующих журналах и ведомостях. После сдачи контрольных нормативов, зачетов и экзаменов необходимо объявить результаты, поощрить лучших, отметить недостатки, обобщить положительный опыт и поставить задачи каждому слушателю и курсанту на будущее.

22.3. Требования к выполнению контрольных упражнений

По окончании каждого нечетного семестра обучения проводятся зачеты с оценкой, в конце обучения — экзамен, на которые выносятся упражнения, выполняемые в соответствии с требованиями НФП-96.

Бег 100 м проводится по беговой дорожке с любым покрытием или на ровной (без уклона в сторону бега) местности. Бег начинается со старта стоя. По команде «*На старт*» занять место на линии старта и номер своей дорожки. По команде «*Внимание*» согнуть ноги, наклонить туловище, руки опустить вниз. По команде «*Марш*» оттолкнуться опорной ногой, одновременно выставляя другую ногу вперед, начать бег. Время выполнения упражнения определяется по секундомеру от начала движения стартового флага или появления дыма над стартовым пистолетом до момента, когда сдающий пересечет своим туловищем воображаемую плоскость финиша, образованную стойками и линией финиша.

Челночный бег 10 × 10 м проводится на открытом воздухе и в закрытых помещениях аналогично бегу на 100 м.

Бег (кросс) на 5 км или **1 км (женщины бег 1 км)** проводится на дистанции, проложенной на стадионе или на местности вне шоссе-ных дорог. При оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции готовится так, чтобы старт и финиш располагались рядом или расстояние между ними не превышало 10 м.

Бег на лыжах 5 км проводится по пересеченной местности. В день выполнения упражнения производится небольшая зарядка, не позднее чем за 2 часа — завтрак, смазка лыж мазью в соответствии с состоянием снежного покрова и температуры воздуха. Костюм по возможности надевается легкий, теплый, непродуваемый, вниз — трикотажное, шерстяное или хлопчатобумажное белье, а при ветре — теплые плавки. При низкой температуре рекомендуется на ботинки надеть чехлы из шерстяной ткани, шерстяные или вигоневые носки.

Подтягивание на перекладине на количество раз выполняется в служебной форме одежды из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1—2 с). При подтягивании

подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения.

Прыжок ноги врозь через коня (козла) выполняется с разбега толчком руками о дальнюю половину.

Силовое комплексное упражнение на количество повторений выполняется в спортивном зале.

Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий выполняется без оружия согласно НФП-96.

Плавание на 100 м вольным стилем или способом брасс проводится в бассейне. При плавании вольным стилем применяется любой способ. Старт — с тумбочки. Его разрешается осуществлять и из воды.

Боевые приемы борьбы выполняется согласно НФП-96.

Контрольные упражнения выполняются в служебной форме одежды, за исключением тех случаев, когда предусмотрено использование спортивной одежды.

В бесснежных районах вместо бега на лыжах сдается бег (кросс) на 5 км.

22.4. Проверка и оценка физической и методической подготовленности курсантов и слушателей

На контрольных занятиях, при инспектировании и комплексных проверках курсанты и слушатели оцениваются по 4—5 упражнениям, демонстрирующим различные физические качества и прикладные навыки. Упражнения подбираются в соответствии с определенными требованиями: упражнения на общую или скоростную выносливость включаются обязательно, а остальные — с учетом прохождения программы по решению проверяющего; обязательно включаются специальные упражнения — при трех проверяемых упражнениях — не менее одного, при четырех-пяти — не менее двух. Уровень развития каждого качества и навыка оценивается не более чем по одному упражнению.

Все назначенные для проверки упражнения выполняются слушателями и курсантами, как правило, в течение одного дня; для этого им дается одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении) проверяющий может разрешить слушателю или курсанту вторую попытку. Улучшение полученной оценки не допускается.

При этом соблюдается определенная последовательность: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, боевые приемы борьбы и в заключение — упражнения на вы-

носливость, преодоление препятствий, плавание и упражнения в составе подразделения. В отдельных случаях последовательность может быть изменена; это решает проверяющий.

При выполнении упражнений в составе подразделения отдельные курсанты или слушатели получают ту же оценку, что и подразделение в целом.

В процессе обучения оценка физической подготовленности слушателя или курсанта складывается из оценок, полученных им за выполнение упражнений в разные дни недели или месяца.

Методическая подготовленность курсантов и слушателей проверяется и оценивается в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической подготовки. Проверяется и оценивается также знание теоретических основ физической подготовки.

Уровень физической и методической подготовленности курсантов и слушателей определяется в каждом семестре. На зачеты и экзамены выносятся 4—5 упражнений для проверки таких качеств, как общая или скоростная выносливость, сила, ловкость, быстрота и прикладной навык.

Индивидуальная оценка курсанта выводится по результатам выполненных упражнений, назначенных для проверки, на основе требований НФП-96.

Оценка методической подготовленности обучаемых складывается из качества выполнения задания, включающего практические действия и знание теоретических основ физической подготовки. При этом используются экзаменационные билеты. Содержание вопросов и заданий определяется в соответствии с программой обучения. Общая оценка складывается из оценок, полученных за ответ на теоретический вопрос и за выполнение методического задания согласно НФП-96.

Ниже приводится примерный перечень вопросов, выносимых на экзамены и зачеты для выявления методической подготовленности курсантов и слушателей.

1. Средства, методы и формы физической подготовки, их классификация и характеристика.
2. Учебные занятия — основная форма физической подготовки.
3. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и варианты).
4. Направленность и содержание спортивно-массовой работы в вузе (части).
5. Особенности физической подготовки в процессе учебной и служебно-боевой деятельности.
6. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).

7. Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям и методы их регулирования.

8. Сила (выносливость, быстрота и ловкость) как физическое качество и методы ее развития.

9. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.

10. Функции спортивного актива, спортивного комитета, спортивных организаторов в проведении мероприятий.

11. Содержание, организация и проведение спортивных соревнований в вузе (части).

12. Использование средств физической подготовки для проведения культурно-досуговой и оздоровительной работы в вузе (части) с офицерами и членами семей военнослужащих.

13. Обязанности должностных лиц вуза (части) по организации физической подготовки и спорта.

14. Планирование физической подготовки в вузе (части).

15. Цель и задачи проведения инструкторско-методических и показательных занятий по физической подготовке.

16. Проверка и оценка физической подготовленности личного состава.

17. Порядок индивидуальной проверки и оценки личного состава по одному из разделов физической подготовки.

18. Проверка и оценка физической подготовки подразделений.

19. Составление плана учебного занятия по физической подготовке.

20. Проведение инструкторско-методического занятия по преодолению препятствий.

21. Проведение показательного (комплексного) учебного занятия по прикладной гимнастике.

22. Разучивание комплекса вольных упражнений (№ 1 или № 2) на 16 счетов.

23. Нормативные документы, регламентирующие систему физической подготовки в МВД России.

24. Организация и проведение торжественного открытия и закрытия военно-спортивных соревнований.

25. Роль физической подготовки и спорта в воспитании личного состава.

26. Международные спортивные связи МВД России.

27. Особенности физической подготовки и спорта женщин.

После завершения определенного периода обучения слушатели и курсанты убывают для прохождения практики. В этих целях на кафедре для слушателей и курсантов разрабатывается комплекс рекомендаций по организации и проведению мероприятий по физической подготовке и спорту в частях, который охватывает следующие мероприятия.

1. Принять участие в организации и проведении:
 - утренней физической зарядки;
 - учебных занятий, тренировок в секциях по видам спорта;
 - спортивных соревнований.
2. **Ознакомиться в части с:**
 - с ведением документации (руководящими документами) начальником физической подготовки и спорта;
 - материально-технической и спортивной базой;
 - планированием спортивных мероприятий в выходные дни.
3. Принять участие в организации и проведении:
 - встречи с известными спортсменами, ветеранами спорта;
 - концерта художественной самодеятельности с включением в программу спортивных номеров.
4. Провести беседу с личным составом по одной из проблем физической подготовки.
5. Подготовить материал о состоянии физической подготовки и спорта в части и опубликовать его в печати.
6. Принять участие в разработке торжественного церемониала открытия или закрытия спортивного праздника (вечера) в части.

22.5. Учет и отчетность по физической подготовке и спорту

На кафедре физической подготовки и спорта разрабатываются и утверждаются документы *планирования*:

- перспективный план работы кафедры на 5 лет, включающий вопросы организации учебной, научной, научно-методической, массовой и оздоровительной физкультурной и спортивной работы, повышения квалификации преподавательского состава, развития материальной базы;
- план работы кафедры по физической подготовке курсантов и слушателей факультетов, индивидуальные планы работы преподавателей на учебный год;
- рабочие учебные программы, включающие графики учебного процесса по всем группам на учебный год, расписание занятий, планы-конспекты на каждое занятие (допускается их составление на поток или на группу);
- перспективный план и план на год научных и научно-методических работ по физической подготовке курсантов и слушателей;
- календарный план массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы, положения о спортивных соревнованиях.

Учет физической подготовки — деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании

системы физической подготовки и спорта курсантов и слушателей. Осуществляется в соответствии с установленными требованиями и отражается в определенной системе учетной и отчетной документации.

Для учета работы, выполненной кафедрой, ведутся: протоколы заседаний кафедры, журналы учета распоряжений по кафедре, акты проверки работы кафедры вышестоящими организациями, журналы учета учебной работы с курсантами и слушателями (на каждую группу), копии зачетных ведомостей, протоколы спортивных соревнований.

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновывать показатели по физической подготовке, предусматривающие обобщение:

- руководящих указаний и другой информации по организации и проведению физической подготовки;
- состояния спортивных сооружений и мест для занятий, материального обеспечения физической подготовки;
- качества организации и методики физической подготовки на факультетах и степени физической готовности курсантов и слушателей;
- уровня теоретической, практической и методической подготовленности преподавателей и общественных спортивных организаторов факультетов.

Оперативный учет ведется в течение учебного года и позволяет устанавливать своевременность и качество выполнения плановых мероприятий, получить необходимую информацию о качестве организации и ходе занятий по физической подготовке с курсантами и слушателями. Он отражает:

- степень выполнения плановых показателей по физической подготовке;
- результаты текущего контроля за организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- посещаемость учебных занятий и тренировок курсантами и слушателями, их текущую успеваемость по физической подготовке;
- количество курсантов и слушателей, вовлеченных в секционную работу и сборные команды вуза;
- динамику подготовки спортсменов-разрядников.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты деятельности кафедры физической подготовки и спорта, общественных спортивных организаторов за месяц, семестр, учебный год; всесторонне изучать и анализировать работу, ход выполнения планов, выявлять положительные и отрицательные стороны в деятельности руководства кафедры, намечать пути дальнейшего решения задач физической подготовки и спорта в вузе.

Основные показатели итогового учета:

- результаты, выводы и предложения по каждой проверке физической подготовки вуза и факультетов;
- результаты практической проверки физической готовности курсантов и слушателей, спортивно-массовой работы, соревнований в вузе, а также достижений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне вуза;
- количество курсантов и слушателей, награжденных значками спортсменов-разрядников (спортивных организаторов факультетов, тренеров и судей по спорту);
- спортивные рекорды и достижения вуза по видам спорта и упражнениям учебной программы.

На кафедре концентрируется информация, отражающая эффективность управления процессом физической подготовки и спорта в вузе, состояние физической подготовки на факультетах. Результаты, выводы и предложения по каждой проверке позволяют оценить деятельность должностных лиц.

Результаты практической проверки курсантов и слушателей по условиям смотра физической готовности и соревнований на первенство вуза, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне вуза — основной критерий оценки деятельности преподавателей и спортивной общественности.

Учебно-методические сборы, семинары, теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия с преподавателями учитываются в журнале с целью анализа теоретической, методической и практической подготовленности преподавателей и спортивной общественности.

Занятия с профессорско-преподавательским составом учитываются в журнале для определения степени и качества выполнения задач оздоровительной программы по физической подготовке. В этом журнале фиксируются: тема и содержание занятий, посещаемость, особенности физического состояния занимающихся.

Наличие и состояние спортивных сооружений и мест для проведения физической подготовки учитываются по установленной форме, что позволяет наметить основные направления совершенствования материальной базы и качество проводимых мероприятий.

Количество курсантов и слушателей, награжденных значками спортсменов-разрядников, спортивных организаторов факультетов, тренеров и судей по спорту характеризует качество спортивной работы в вузе и на факультетах, позволяет делать выводы, вносить необходимые коррективы в содержание спортивной работы на семестр или учебный год. Для этого ведется учет спортивных рекордов и достижений вуза по видам спорта и упражнениям, предусмотренным учебной программой. Для утверждения показанного результата в качестве рекорда в составе судейской коллегии должно

быть не менее двух судей, имеющих судейскую категорию. Новый рекорд после его утверждения на заседании спортивного комитета вносится в таблицу рекордов вуза.

В соответствии с расписанием преподаватели учебных групп ведут учет каждого занятия по физической подготовке в журналах, где отражаются: дата, посещаемость, количество часов, наименование темы и содержание занятия, а также замечания проверяющих. Посещаемость занятий и результаты проверки уровня физической подготовленности каждого курсанта и слушателя — основные показатели качества освоения программы.

Результаты спортивных соревнований на первенство вуза фиксируются в протоколах соревнований, а спортсмены-разрядники и судьи по видам спорта, разрядам и категориям (фамилия курсанта или слушателя, номер приказа и дата присвоения ему спортивного разряда или судейской категории) — в журнале.

Учетные данные по физической культуре хранятся на кафедре.

Систематический и объективный контроль и учет позволяют глубоко и всесторонне изучать и оценивать состояние физической подготовки, анализировать динамику за период обучения, изучать лучший опыт, вскрывать недостатки, разрабатывать и оценивать эффективные меры по повышению физической готовности курсантов и слушателей.

Начальник кафедры физической подготовки и спорта должен:

- знать требования руководящих документов по контролю и учету физической подготовки и руководствоваться ими в своей деятельности;
- контролировать занятия в учебных группах, знать уровень физической и методической подготовленности курсантов и слушателей;
- проверять и оценивать их физическую подготовленность;
- оказывать помощь преподавателям в повышении знаний, навыков и умений в организации и проведении проверок и оценки физической готовности курсантов и слушателей;
- объективно анализировать результаты проверок физической подготовки, обобщать и распространять опыт лучших;
- вести учет физической подготовки, регулярно докладывать руководству вуза о результатах проверки курсантов и слушателей и уровне их физической готовности.

Кафедра готовит отчеты по физическому обучению и воспитанию курсантов и слушателей, учебно-методической и научной работе и представляет их в установленные сроки руководству вуза.

Таким образом, проверка и оценка, учет и отчетность по физической подготовке и спорту — важные этапы деятельности кафедры физической подготовки и спорта. Проверка и оценка позволяют

выявить физическую готовность курсантов и слушателей, учет — проанализировать динамику обучения, вскрыть недостатки, наметить меры по повышению уровня физической подготовки и спорта в вузе.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите основные цели и задачи проверки и оценки курсантов и слушателей.
2. Какие упражнения выносятся на проверку и оценку физической подготовленности курсантов и слушателей?
3. Приведите требования, предъявляемые к курсантам и слушателям при выполнении ими контрольных упражнений.
4. Какие методы используются при проверке и оценке физической подготовленности курсантов и слушателей?
5. В чем состоят особенности учета и отчетности по физической подготовке и спорту в вузе?

Организация и проведение спортивных мероприятий в вузе

23.1. Организация спортивных соревнований

Спортивные соревнования — составная часть процесса физического обучения и воспитания курсантов и слушателей. Они способствуют повышению качества учебной работы, интереса к учебе, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических, физических качеств и прикладных навыков. Обстановка, в которой проходят соревнования и их судейство, наличие зрителей и судей, определенная цель требуют от курсантов и слушателей высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, воли к победе, проявления коллективизма и других ценных качеств.

Организация соревнований — сложный комплекс мероприятий, осуществление которых требует определенных знаний, умений и навыков. Чтобы провести соревнования на первенство вуза, ежегодно разрабатываются: положение и программа о спартакиаде, план-календарь спортивных мероприятий, что отражается в приказах начальника вуза. Проведение каждого конкретного соревнования отдается отдельным приказанием.

Положение о соревнованиях — основной документ, в котором раскрываются: программа, цель, задачи, место и сроки соревнований; требования к составу команд и участникам, условия зачета результатов и награждение победителей, порядок и сроки представления заявок на участие. Проект этого документа вначале обсуждается на кафедре, а затем на спортивном комитете вуза. После утверждения руководством положение доводится до всех подразделений до начала нового учебного года.

План-календарь спортивных мероприятий — документ, в котором отражаются наименование мероприятий и состязаний на учебный год, сроки и место их проведения, ответственные за организацию и состав команд. Здесь также указываются мероприятия, планируемые на факультетах, кафедрах, в отделах и службах, и спортивные соревнования вне вуза, в которых будут участвовать сборные команды и отдельные атлеты.

Наиболее ответственные мероприятия — *спартакиады* среди курсантов, слушателей и постоянного состава, смотр физической

готовности курсантов и слушателей, учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.

Положение о соревнованиях и план-календарь спортивных мероприятий отдаются приказом начальника вуза.

Приказание о проведении соревнований по отдельному виду спорта за 15—30 дней до их начала готовит кафедра. В нем предусматриваются мероприятия по подготовке соревнований, указываются сроки и место их проведения, состав судейской коллегии, ответственные за подготовку мест, инвентаря, художественное оформление, радиофикацию, медицинское обеспечение, время и место заседания представителей команд и судейской коллегии.

23.2. Виды спортивной тренировки и соревнований

Спортивная тренировка — специализированный процесс физической, технической, тактической, морально-психологической и теоретической подготовки.

Физическая подготовка может быть общей и специальной. В *общую* включаются упражнения, способствующие всестороннему развитию физических качеств и двигательных навыков, в *специальную* — элементы движений избранного вида спорта: для баскетболиста — упражнения с мячом; для лыжника — бег на роликовых лыжах и т.д. При подготовке обучаемых используются различные методы развития физических качеств в зависимости от периодов и этапов спортивного совершенствования.

Техническая подготовка предполагает выбор способов выполнения упражнений, которые наиболее полно отвечающих индивидуальным возможностям обучаемых, обеспечивающих их повышенную работоспособность и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка зависит от вида спорта и соревнований, уровня подготовленности спортсмена, особенностей действий соперников. Виды и способы тактического ведения борьбы могут быть различными. В период соревнований необходимо рационально и экономно расходовать свои силы, чтобы сохранить их до финиша или выхода в финал. Иногда надо заставить соперника преждевременно израсходовать силы, ослабить его внимание, а затем в благоприятный момент применить соответствующие приемы, чтобы достичь определенного результата или победы. В процессе тренировок вырабатывается план предстоящей борьбы в ходе соревнований, в котором спортсмен стремится реализовать свои возможности. Этот план предусматривает: изучение соперника, условий, в которых бу-

дут проходить соревнования; учет своих сил и выбор методов ведения спортивной борьбы.

Морально-психологическая подготовка предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств, а также психологической устойчивости в целях достижения победы. Для этого используются различные психологические методы как в период тренировок, так и в ходе соревнований. В учебно-тренировочный процесс обязательно включаются упражнения для преодоления нерешительности, боязни и страха, планируются встречи с сильным соперником, выполняются упражнения, связанные с риском и болевыми ощущениями. Надо помнить, что в соревновательной обстановке от курсантов и слушателей требуются навыки произвольного регулирования психологического состояния, что достигается за счет напряжения мышц, мимики, изменения частоты пульса, ритма дыхания и координации движений.

Теоретическая подготовка направлена на овладение теоретическими основами избранного вида спорта, методикой тренировки.

Желающие реализовать свои возможности должны сделать выбор, каким видом спорта заниматься, как и когда участвовать в соревнованиях. Начинающим атлетам надо знать, что по своему содержанию соревнования подразделяются на: единоборье, многоборье и комплексное соревнование (спартакиаду). В зависимости от особенностей организации и проведения соревнования делятся на:

- первенства по отдельным видам спорта (упражнениям);
- товарищеские встречи;
- уравнительные (гандикапированные) соревнования, когда заведомо слабому партнеру дается так называемая фора;
- соревнования «с листа», в ходе которых оценивается качество (техника) выполнения упражнений (например, в акробатике и прыжках в воду);
- классификационные соревнования, в ходе которых отбираются сильнейшие претенденты на звание чемпиона;
- отборочные соревнования, нацеленные на комплектование сборных команд;
- розыгрыши кубков;
- матчевые встречи;
- соревнования в сокращенное время (блицтурниры), например, в шахматах;
- массовые соревнования;
- эстафеты.

Соревнования могут быть очными или заочными, открытыми или закрытыми, а в зависимости от характера зачета — личными, командными и лично-командными.

Каждое соревнование характеризуется острой спортивной борьбой, в которой участники стремятся к достижению высоких спор-

тивных результатов или к победе. Поэтому очень важно, чтобы победители определялись объективно и честно по баллам, очкам, занятым местам или по показанным результатам. Существуют и другие принципы зачетов и подведения итогов.

Соревнования, как правило, начинаются и заканчиваются в торжественной обстановке в соответствии с установленным ритуалом; победители награждаются.

23.3. Методические рекомендации организации тренировок

Многие курсанты и слушатели тренируются в секциях в избранном виде спорта, участвуют в различных соревнованиях. Занимаясь спортом, они повышают свою разностороннюю подготовленность, совершенствуют физические и специальные качества, прикладные навыки.

Тренировки в избранном виде спорта требуют постоянного самосовершенствования, повышения спортивного мастерства. На соревнованиях каждый стремится завоевать титул чемпиона или рекордсмена, получить награду (медаль, жетон, грамоту или приз), выполнить спортивный разряд. Дух состязательности, желание победить и достичь высоких спортивных результатов — важный стимул в ходе тренировок.

Добровольно выбирая вид спорта, курсанты и слушатели психологически готовы к перенесению максимальных физических нагрузок. В ходе тренировок и соревнований они реализуют свои психофизиологические возможности, проявляя стойкость и волю к победе. Одновременно с этим у них формируется отношение к организации здорового быта и разумного досуга.

Занятия в спортивной секции проводятся в соответствии с планами, в которых отражаются время и периодичность занятий в течение недели, месяца, полугодия, года, а также приводится расписание тренировок, предусматривается участие в соревнованиях.

Спортивной тренировке присущи такие особенности, как: всесторонность и непрерывность; цикличность и индивидуализация тренировочного процесса; постепенность в повышении физических нагрузок; применение максимальных нагрузок.

Важное условие эффективности спортивной тренировки — круглогодичность и правильное планирование применяемых средств, объема и интенсивности нагрузок. Обычно тренировочный год делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Такая периодизация позволяет успешно готовиться к спортивному сезону и добиваться значимых результатов в соревнованиях.

Подготовительный период охватывает 3—5 месяцев. В это время спортсмен занимается общефизической и специальной подготовкой, совершенствует свои морально-волевые и психологические качества.

Соревновательный период составляет 1—4 месяца. Спортсмен поддерживает высокий уровень физической готовности, особенно перед соревнованиями. В ходе соревнований преодолевает высокие физические нагрузки и нервно-психические напряжения в целях достижения успеха.

Переходный период длится до 1,5 месяца. Он завершает годичный цикл спортивной тренировки. В это время проводятся тренировки; устраняются отдельные недостатки, выявленные в ходе соревнований, организуется активный отдых.

Учебно-тренировочные занятия (тренировки) проходят в секции (команде), которая объединяет, как правило, наиболее подготовленных спортсменов. Тренировка обычно длится 90 мин и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть, или разминка (до 15 мин), нацелена на подготовку организма к предстоящим повышенным нагрузкам. Для этого используются различные упражнения. С ростом спортивного мастерства разминка становится более специализированной.

В *основной части* (до 65 мин) осуществляется решение главных задач занятия: совершенствование техники и тактики, физических и волевых качеств. Вначале выполняются упражнения на быстроту и ловкость, затем на силу и выносливость. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся могли овладеть быстрыми и точными движениями, для хорошего восприятия нагрузок, оптимальной возбудимости ЦНС после проведения разминки. Физические нагрузки следует дозировать и распределять. Здесь большое внимание уделяется режиму, а также темпу движений, характерных для каждого вида спорта.

Заключительная часть (до 10 мин) предполагает снижение физических нагрузок, для чего выполняются упражнения на расслабление, с большой и широкой амплитудой и в медленном темпе, ходьба и легкий бег. При подведении итогов анализируются ошибки.

Тренировки в спортивных секциях — одна из форм обучения слушателей и курсантов, в ходе которых они повторяют и закрепляют пройденный материал, приобретают прочные навыки в области физической подготовки и спорта; устраняют недочеты, выявленные в процессе учебных занятий. Преподаватели кафедры оказывают помощь обучаемым в методически грамотном проведении тренировок с учетом индивидуальных особенностей; рекомендуют, в каком конкретно виде спорта следует повышать свое мастерство, в каких соревнованиях и когда тому или иному курсанту или слушателю целесообразно участвовать.

23.4. Подготовка и проведение спортивных соревнований в вузе

Преподаватели кафедры, спортивный актив, судьи по спорту начинают готовить соревнования задолго до их проведения. В ходе такой подготовки:

- уточняются положения о соревнованиях и программа;
- обуславливаются сроки приема заявок и проведения жеребьевки;
- назначаются ответственные за подготовку мест соревнований и размещение участников, судей и обслуживающего персонала, а также инвентаря и оборудования;
- осуществляется подбор судейской коллегии и назначается время проведения судейского семинара;
- личный состав информируется о предстоящих соревнованиях;
- готовятся грамоты, призы;
- разрабатывается сценарий открытия и закрытия соревнований;
- готовится документация (протоколы, бюллетени, таблицы, судейские записки);
- организуется медицинское обеспечение соревнований;
- места соревнований красочно оформляются и радиофицируются.

Преподаватели кафедры вникают во все детали организации соревнований, оказывают квалифицированную помощь ответственным представителям служб в реализации намеченных мероприятий. Одна из важных задач в обеспечении четкости соревнований — расчет времени и составление графика проводимых мероприятий. Главный судья соревнований знакомится с положением о соревнованиях, осматривает места, где будут проходить поединки, проверяет качество инвентаря и оборудования, уточняет количество участников.

Практика показывает, что на соревнования обычно отводится около 3 часов, и начинаются они не ранее и не позднее 11 часов. Это связано с тем, что организм человека в данный период функционирует наиболее активно и участники соревнований могут показать хорошие результаты.

В вузах сложились традиции проводить соревнования в форме спартакиад, а также личного, командного и лично-командного первенства. Такие первенства, как правило, завершают освоение учебной программы по тому или иному разделу физической подготовки. В спартакиаду курсантов и слушателей обычно входят: баскетбол, волейбол, гиревой спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, боевые приемы борьбы, многоборье, стрелковый спорт, шахматы и др. Соревнования проводятся на призы известных спортсменов, которые много лет работали в вузе. Проводятся соревнования на личное первенство, например, по настольному теннису среди курсантов-женщин. Популярным среди курсантов и слушателей становится армспорт.

В подразделениях проводятся соревнования по массовым видам спорта: подтягиванию на перекладине, лыжной гонке на 10 км, плаванию на 100 м, бегу (кроссу) на 1 и 3 км, преодолению полосы препятствий, гиревому спорту.

Среди постоянного состава вуза можно проводить соревнования по: бегу на 1 км; лыжной гонке на 5 км; стрельбе из пистолета; волейболу; стритболу; мини-футболу; шахматам.

Каждое соревнование проходит по правилам конкретного вида спорта и имеет свои специфические особенности в комплектовании команд, составе судейской коллегии, подготовке документации, организации семинара с судьями по спорту.

Соревнования начинаются торжественным ритуалом: построением участников, парадом, художественным оформлением мест соревнований, музыкальным сопровождением, дикторским текстом, световыми эффектами. После выхода участников главный судья соревнований докладывает представителю командования вуза об их готовности к соревнованиям. Затем происходит приветствие участников, поднятие флага соревнований, марш участников и уход из спортивного зала или со стадиона. Соревнования считаются открытыми с момента поднятия флага чемпионами прошлого года или сильнейшими спортсменами вуза.

По окончании торжественной части в назначенное время судьи по спорту выводят участников к местам соревнований.

Подведение итогов соревнований — заключительный этап спортивного мероприятия. Чтобы повысить эффект проведенных соревнований, усилить впечатление курсантов и слушателей, предусматривается их торжественное закрытие. Чествование победителей проходит после окончания соревнований по данному виду упражнений. Секретариат быстро подводит итоги, готовит медали, жетоны, грамоты и призы для вручения их победителям и призерам.

Соревнования заканчиваются парадом участников. Диктор называет победителей и призеров, сообщает имена тех, кто вручает призы и грамоты. Если имеется возможность, на соревнования приглашается оркестр, который, например, осуществляет музыкальное сопровождение финиша в кроссе или в лыжной гонке, а во время вручения наград играет туш в честь победителя.

После завершения награждения, победители соревнований опускают флаг, а участники проходят торжественным маршем.

Главный судья подводит итоги соревнований, указывает на положительные стороны и недостатки в работе отдельных судей по спорту. Он сообщает о поступивших протестах и о принятых по ним решениях, дает общую оценку работе тренеров и представителям команд, которые, в свою очередь, характеризуют деятельность судейского аппарата в ходе соревнований. На совещании намечают-

ся новые задачи по улучшению проведения очередных соревнований. Представители команд получают отчеты о результатах соревнований.

Главный судья составляет, подписывает отчет и представляет его на кафедру физической подготовки и спорта. В нем кроме спортивных результатов отражаются качество обслуживания, состояние инвентаря и оборудования, число полученных травм и заключение врача. Он также сдает на кафедру рабочие протоколы, заявки, протесты, табель работы обслуживающего персонала, документы для списания призов, медалей и грамот (дипломов).

На одном из заседаний спортивного комитета вуза главный судья информирует его членов о проведенных соревнованиях. Курсанты и слушатели, хорошо проявившие себя на соревнованиях, представляются руководству вуза для поощрения. Чемпионов и рекордсменов заносят в книгу чемпионов вуза.

23.5. Медицинское обеспечение спортивных соревнований в вузе

К основным задачам медицинского обеспечения соревнований относятся:

- контроль за допуском к соревнованиям только здоровых и подготовленных в физическом отношении курсантов и слушателей;
- профилактика травматизма и заболеваний;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для участников соревнований;
- организация и обеспечение медицинской помощи участникам.

Для медицинского обеспечения соревнований приказанием по вузу назначается врач, который входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи. Врач составляет план медицинских мероприятий, устанавливает объем работы по обслуживанию соревнований. Он имеет право запретить курсанту или слушателю участвовать в соревнованиях при:

- получении острой спортивной травмы;
- заболевании;
- выявлении несоответствия одежды, обуви и защитных приспособлений правилам проведения соревнований.

Во всех случаях врач представляет в секретариат письменное запрещение, которое судейская коллегия отменить не вправе. Он может поставить вопрос перед судейской коллегией о прекращении соревнований и перенесении их на другое время в случае резко изменившихся метеоусловий, чреватых опасными последствиями для здоровья участников.

Перед соревнованиями врач проверяет правильность заполнения медицинских документов, наличие в заявках врачей виз, разрешающих слушателям и курсантам участвовать в данном виде соревнований. Он также контролирует санитарное состояние мест соревнований и спортивного инвентаря, санитарно-гигиенические условия размещения участников.

При возникновении травм или появлении заболевания врач немедленно оказывает помощь пострадавшему, устанавливает причину и докладывает об этом главному судье, который срочно принимает меры по устранению тех или иных нарушений, приведших к травмам. Врач дает заключение, может ли пострадавший продолжать соревноваться.

После окончания соревнований врач обобщает материалы по медицинскому обеспечению, докладывает о них на заседании судейской коллегии. В отчете освещаются характер и условия проведения соревнований, уровень физической подготовленности участников, наличие травм и заболеваний, а также излагаются причины возникновения травм, сообщается о санитарно-гигиенических условиях, характере санитарно-просветительной и консультационной работы, проведенной среди курсантов и слушателей, даются предложения для проведения будущих соревнований.

23.6. Особенности организации судейства спортивных соревнований в вузе

От квалификации судейства зависит многое, а главное — успех всего спортивного мероприятия. Формирование состава судейской коллегии осуществляется за 10—15 дней до начала соревнований и утверждается приказанием по вузу. На одном из заседаний между судьями по спорту распределяются функциональные обязанности, определяются срок и место проведения совещания судейской коллегии совместно с представителями команд.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к комплектованию бригады судей. Рассмотрим деятельность судей в соревнованиях, проводимых на первенство вуза, например по гимнастике, плаванию, легкой атлетике и гонкам на лыжах.

Гимнастика. Главный судья отвечает за организацию, проведение и судейство соревнований. В плане подготовки он предусматривает такие мероприятия, как осмотр мест соревнований и инвентаря, мест для размещения судей, а также назначает время проведения семинара с судьями, жеребьевки, дату и время приема заявок. Судейская коллегия готовит протоколы, таблицы, судейские запис-

ки, грамоты и призы. Все обязаны тщательно изучить положение о соревнованиях.

Одна из важных задач судьи здесь — расчет времени и составление графика соревнований. При этом учитываются квалификация участников, характер выполняемых упражнений, оперативность судейской бригады.

Массовые соревнования проводятся в несколько смен. Упражнения на перекладине и брусьях могут выполнять сразу несколько человек по общей команде (сигналу). Распределение команд по сменам производится с помощью жребия. Снаряды должны быть исправными, устойчивыми и соответствовать принятым нормам по форме и размерам. Их устанавливают так, чтобы участники не мешали друг другу, а зрителям было удобно наблюдать за ходом борьбы.

Для проведения соревнований по гимнастике готовится рабочая документация: протоколы на отдельный вид, сводный протокол, карточки участников. Секретариат изучает заявки на участие в соревнованиях, готовит материалы для совещания с представителями команд (списки команд, материалы для жеребьевки, номера участников).

За 1—3 дня до начала соревнований главный судья проводит совещание с представителями команд и судейской коллегией. Он сообщает программу соревнований, объясняет порядок их открытия и закрытия, объявляет общее количество участников, порядок зачета, представляет судейскую коллегию, утверждает судей по бригадам.

Важная роль в соревнованиях принадлежит судье-информатору (диктору). Он должен хорошо знать правила, уметь комментировать ход соревнований. Именно он объявляет фамилии участников, личные и командные результаты.

После парада судьи по спорту выводят участников к местам соревнования, а судья-информатор представляет главную судейскую коллегию и бригады судей на снарядах. Главный судья и его заместитель руководят общим ходом соревнований, следит за тем, чтобы они проходили строго по намеченному регламенту. Четкое проведение соревнований по тому или иному виду упражнений обеспечивается старшим судьей, который добивается правильной и согласованной работы всей бригады, ведет протокол, следит за исполнением и порядком в команде.

Основная задача секретариата — обработка данных после каждого вида соревнований; своевременное информирование заинтересованных лиц о ходе выполнения упражнений; определение личного и командного первенства. Сюда передаются протоколы соревнований по отдельным видам упражнений, заполненные и подписанные судьей. Здесь их проверяют на правильность заполнения результатов каждого участника и подсчитывают личный и командный результаты. Затем результаты заносятся в карточку участника, что-

бы избежать ошибок в подсчетах, а также в информационный листок для сведения зрителей.

Плавание. В состав судейской коллегии по плаванию входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь и секретари, стартер и его помощник, судьи на финише, на дистанции и на повороте, старший судья-секундометрист и секундометристы, судья-информатор, комендант соревнований.

Главный судья руководит ходом соревнований, проводит заседание судейской коллегии. Главный секретарь готовит документацию, ведет протокольную часть и делает технический отчет.

Стартер занимает место на боковой стороне бассейна. Он вызывает участников на старт, проверяет правильность занятия ими дорожек и, удостоверившись в готовности судей-секундометристов, подает сигнал.

Судьи на финише определяют правильность прихода участников, отмечают, в каком порядке они приплыли, следят за выполнением поворотов.

Судьи на дистанции следят за правильностью прохождения дистанции и техникой способа плавания, судьи на повороте — за приходом участников к шиту, выполнением поворота, продолжением проплыва после поворота и выхода пловца на поверхность воды.

Старший судья-секундометрист проверяет работу секундомеров и составляет акт, расставляет по дорожкам судей-секундометристов, записывает в карточку участников показанное ими время, сверяет показания секундомеров с показаниями судей на финише, дает сигнал стартеру о готовности.

Судья-секундометрист фиксирует время, затраченное участником на прохождение дистанции.

Судья при участниках готовит пловцов для парада, предупреждает их о времени старта, сообщает об очередном заплыве, организует выход к месту старта.

Комендант готовит места соревнований и принимает меры безопасности их проведения.

Соревнования начинаются сразу после парада. Судья при участниках вызывает и выстраивает первый заплыв и напоминает каждому номер дорожки. Если дорожки не были распределены заранее, то их разыгрывают и номера записывают в карточки.

Судья-стартер, получив сигнал о готовности судей-секундометристов, подает команду «*Участники — занять места*» или звуковой сигнал (свисток). Пловцы встают на задний край тумбочки или входят в воду и занимают исходное положение. Затем судья поднимает вверх стартовый пистолет или флаг и дает команду «*На старт*» (или вторично сигнал свистком), пловцы становятся на передний край тумбочки и немедленно готовятся к старту, приняв

неподвижное положение. Убедившись, что все пловцы готовы, стартер подает команду «*Марш*», одновременно резко опуская флаг вниз, или производит выстрел.

Дистанция преодолевается по поверхности воды с соблюдением требований к технике способа плавания. Участнику не разрешается подтягиваться за дорожки, отталкиваться от них, а также от дна бассейна. После старта и поворотов для выхода из воды пловца на поверхность разрешается выполнить под водой в способе брасс по одному движению руками и ногами. В вольном стиле (кроле) касание поворотного щита осуществляется любой частью тела.

При нарушении правил старта, поворота, прохождения дистанции и финиша результат, показанный участником, не засчитывается.

Результаты, показанные пловцами, учитываются по времени, зафиксированному секундомерами, которые включают в момент выстрела (по дыму) или команды «*Марш*» (пересечением флагом линии плеча) и выключают на финише стенки при касании щита. Если время, показанное секундомерами, не соответствует порядку прихода участников к финишу, то занятые места определяют согласно порядку прихода. В этом случае учитывается среднее арифметическое время.

После окончания соревнований главный судья проводит заседание судейской коллегии с представителями команд, на которой утверждаются результаты.

Легкая атлетика. Подбор, назначение и подготовка судейского аппарата — компетенция судейской коллегии. Она рекомендует состав судейских бригад, проводит семинар (или инструктаж), на которых утверждаются кандидатуры судей, их права и обязанности, уточняются некоторые положения правил соревнований.

Главный судья утверждает сигналы и команды, которые будут подаваться в ходе соревнований, распорядок и график по видам упражнений, форму одежды судей. В перерывах между стартами он может также проводить короткие совещания и инструктажи по отдельным вопросам.

Судьи руководствуются правилами соревнований и обязаны четко выполнять свои функции, объективно оценивать результаты, заботливо и чутко относиться к участникам. От их умелой работы зависит успех выступления каждого слушателя и курсанта.

Спортсмены должны иметь нагрудные номера, которые отражаются в протоколе. В массовых соревнованиях, например в кроссе, они выходят к месту старта не все сразу, а группами. Если на старт прибыло небольшое количество спортсменов, то их можно включить в очередной забег.

Соревнования начинаются с бега на короткие дистанции, затем идут прыжки. Заканчиваются соревнования бегом на средние и длинные дистанции.

Успех соревнований зависит от четкого выполнения своих обязанностей судьейским аппаратом, который должен хорошо знать места проведения отдельных видов соревнований, разметку трассы для кросса. Заранее готовятся таблицы, где отражаются разрядные нормы по легкой атлетике и нормативы из Военно-спортивной классификации.

До соревнований главный секретарь принимает заявки и карточки участников, проводит жеребьевку, составляет стартовые протоколы, выдает номера участников, готовит бланки протоколов и грамоты для награждения. В его обязанности входят подготовка и оформление документации, правильный подсчет личных и командных результатов.

В ходе соревнований судейская бригада использует:

- бланки протоколов по видам упражнений;
- стартовые и финишные протоколы;
- протоколы по прыжкам;
- программы по бегу и прыжкам.

Поступающие результаты обрабатываются и вносятся в карточки участников, а затем в сводные таблицы. По окончании соревнований главный секретарь составляет итоговые протоколы личного и командного первенства, проверяет их и представляет на утверждение главному судье. Оформленные протоколы выдаются представителям команд.

От оперативности стартера и его помощника зависит успех строго и четкого проведения соревнования. Они согласовывают свои действия с судьями на финише (например, отмашка флагом) и сообщают участникам, как будет подан стартовый сигнал. Стартовые команды и сигналы подаются так, чтобы их видели все участники старта, а судьи на финише и судьи-секундометристы отчетливо видели действия стартера, поэтому его одежда отличается от одежды других судей.

Когда участники забега выходят на линию сбора, стартер подает команду «*На старт*». Убедившись, что все зафиксировали правильное положение для начала бега, он подает команду «*Внимание*» или дает сигнал свистком, затем команду «*Марш*» (выстрелом из пистолета или отмашкой флажком). На длинных дистанциях подаются только команды «*На старт*» и «*Марш*».

Судьи-секундометристы до начала соревнований проводят сверку секундомеров (одновременное включение и выключение через определенное время). Расхождение в показаниях не должно превышать в беге на 100 м — 0,2 с, в беге на средние дистанции — 0,5 с, в беге на длинные дистанции — 1,0 с. Если нет контрольного секундомера, то из всех проверенных отбирают те, которые имеют наименьшее расхождение в показаниях.

Перед стартами старший судья-секундометрист распределяет обязанности между своими помощниками и располагает их с противоположной стороны от судей на финише. Получив сигнал от стартера о готовности забега, он подает команду «*Секундомеры на ноль*» и сообщает о готовности своих судей к работе на финише. Секундомеры включают в момент появления огня (дыма) из пистолета стартера или начала движения флага и останавливают их в момент касания спортсмена туловищем воображаемой плоскости финиша.

Одному судье разрешается фиксировать время у двух бегунов, например у первого и последнего. После забега судьи устно или письменно сообщают показания своих секундометров (без обсуждения с другими судьями) старшему судье, который вносит результаты хронометража в протокол и подает своим помощникам команду «*Секундомеры на ноль*».

Время победителя каждого забега фиксируется тремя секундомерами. При расхождении показаний двух секундометров с третьим за окончательный результат берется одинаковое показание двух секундометров, а при расхождении показаний всех трех — среднее показание.

Для точной корректировки окончательного результата участника в беге на короткие дистанции старший судья-секундометрист сравнивает записи времени с записью «метража» на финише и в случае необходимости вносит исправления в протокол.

В беге на средние и длинные дистанции разрешается фиксировать время без остановки секундомера (по скользящему времени). Точное время (с остановкой секундомера) определяется только для первых трех участников или победителя забега.

Судьи на финише располагаются в створе окончания бега и принимают спортсменов согласно номерам дорожек. В их обязанности входит определение нагрудного номера своего участника и расстояния (в метрах) от впереди бегущего. По окончании забега сведения получает старший судья на финише; он вносит их в финишный протокол и передает секретарю.

В беге на средние дистанции могут быть две пары судей на финише, дублирующие запись номеров участников. В каждой паре один судья четко и громко называет номера (в порядке прихода), а второй, стоящий впереди, записывает их в протокол. Затем обе пары судей сверяют свои записи и передают их старшему судье на финише.

В беге на длинные дистанции по стадиону на финише ведется счет кругов прихода участников. Один из судей следит за лидером забега, объявляет ему количество оставшихся кругов и показывает их счет на демонстрационном щите. За один круг до финиша он подает команду «*Последний круг*», сопровождая ее сигналом колокола. Остальные судьи, распределив между собой других участников

забега, следят за ними по всей дистанции до прихода на финиш и громко объявляют количество оставшихся кругов каждому. Счет кругов судьи регистрируются в протоколах, в которых отражается прохождение каждого круга дистанции.

При выборе трассы для кросса начальник дистанции совместно с главным судьей уточняет ее на местности и вместе с помощниками готовит к соревнованиям. Дистанцию размечают, определяя места контрольных пунктов. До начала старта расставляются контролеры, а в конце их снимают.

Судьи-контролеры располагаются на своих пунктах и следят за правильностью прохождения дистанции участниками, делая соответствующие пометки в контрольных листках.

Главный судья постоянно проверяет ход соревнований, оценивает работу судейской бригады. По окончании мероприятия он подводит итоги, готовит отчет и представляет его на кафедру физической подготовки и спорта.

Гонки на лыжах. Перед соревнованиями собирается судейская коллегия с представителями команд, где рассматриваются заявки, проводится жеребьевка участников и команд.

Главный судья и ответственный секретарь составляют расписание стартов, рассчитывают время, необходимое для их проведения по отдельным дистанциям, определяют пропускную способность и производят расчет времени для проведения всей программы, назначают время стартов.

Секретариат на основании заявок заполняет карточки участников, с помощью которых удобно определять личные и командные места. Карточки заполняются на каждую дистанцию отдельно. В них вносят фамилию участника, принадлежность к учебной группе (факультету), дистанцию, на которую заявлен данный спортсмен.

На заседании судейской коллегии определяется порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Главный секретарь проводит жеребьевку участников по группам и дистанциям программы. Цель жеребьевки — определение стартового номера участника. Затем в карточки участников заносится их стартовое время с учетом установленного интервала. В последующем карточки служат для заполнения стартовых протоколов. Они нужны представителям команд, судье-информатору; один экземпляр карточки вывешивается на доску объявлений для оповещения зрителей.

Подготовив документацию для проведения соревнований, главный секретарь знакомит с ней всех судей. Старшие судьи комплектуют свои бригады. Начальник трассы организует работу по выбору и подготовке дистанции. Определив места проведения соревнований, старта и финиша, он намечает общую схему расположения трасс. Затем выбирает направление и прокладывает лыжню на мест-

ности. Трасса должна представлять собой замкнутую кривую со стартом и финишем в одном месте. При выборе трасс надо стремиться к использованию разнообразной и пересеченной местности, не допуская перекрещивания их между собой.

Трасса с одним поворотом, расположенная по прямой линии, применяется для проведения простейших соревнований и при небольшой судейской коллегии. Она удобна для измерения и проста в обслуживании, но ее прямолинейность исключает возможность использования в полной мере рельефа местности. Такая трасса утомляет участников, ограничивает возможность разностороннего применения техники владения лыжами.

Трасса в виде петли (кругообразная) открывает возможности выбора подъемов и спусков. Однако она сложна в обслуживании. При прокладке ее следует избегать большого количества петель, пересечения дорог, опасных спусков и поворотов, а также кустарников, косогоров, крутых подъемов. Для менее подготовленных участников выбирают слабопересеченную трассу. Предпочтение отдается открытым прямым спускам.

Перед осмотром трассы производится ее разметка флажками. Во время прокладки лыжни, в которой принимают участие 5—6 человек, надо избегать мест, проходящих через озера, болота и берега рек, так как при быстром потеплении после сильных морозов на озерах и болотах с ключевыми источниками может выступить вода и образоваться полыньи.

Начальник трассы с помощниками измеряют дистанцию 50-метровой рулеткой. По ходу они устанавливают ориентиры, намечают места для врачебной помощи и контрольных пунктов, которые «привязывают» к поворотам, развилкам трассы и опасным участкам. На лыжне размещают разноцветные флажки с цифрами, указывающие длину дистанции, не ближе одного метра с ее внутренней стороны. На 1 км трассы устанавливают до 50 флажков.

Лыжню отчетливо размечают указателями километража, начиная от старта и до финиша. Прокладку дистанции необходимо завершить за полчаса до старта. К этому времени устанавливаются красочные транспаранты «*Старт*» и «*Финиш*», налаживается радиоили телефонная связь с контрольными пунктами. О готовности трассы и мест соревнований начальник трассы докладывает главному судье.

Места старта и финиша располагают вблизи друг от друга в пределах лыжной базы. Это облегчает проведение соревнований и увеличивает интерес зрителей. Наиболее удачны для стартовой и финишной площадок стадионы, лесные поляны, парковые аллеи, скрытые лесом или складками сооружениями. Для старта и финиша желательно иметь постоянные места.

При оформлении площадки используются цветные флаги, плакаты и флажки. На доске информации вывешиваются программа: соревнований, схемы и профили дистанций, сведения о погоде. У каждого стартового коридора ставится указатель времени старта, длины дистанции, стартовой учебной группы, другая информация. Рядом готовится лыжня для разминки участников и помещение для обогрева.

В состав судейской бригады входят стартер, его помощник и секретарь. Они готовят к старту участников, проверяя соответствие костюма и нагрудного номера, регистрируют их и делают отметку в протоколе о выходе лыжников на старт.

В соревнованиях по лыжным гонкам применяются:

- одиночный — участники стартуют по одному с интервалом 30 с или 1 мин;
- парный — участники стартуют в парах с интервалом 30 с или 1 мин;
- групповой — участники стартуют группами от 3 до 10 человек с интервалом не менее 1 мин;
- общий — все участники стартуют одновременно.

При большом количестве участников и для облегчения работы секретариата по подсчету личных результатов рекомендуется групповой старт по 4 человека — «квартетами» с интервалом в 1 мин.

Помощник стартера за 2—5 мин до начала старта согласно протоколу готовит группу участников и в дальнейшем ведет заблаговременную их подготовку и проверку. При старте, находясь на линии сбоку от участников (группы), за 10 с до начала он подает команду «*Осталось 10 секунд*». За 5 с до старта поднимает флаг до уровня груди участников, начинает считать: «5—4—3—2—1, *Марш*» — и поднимает флаг вперед-вверх. Участники (группа) начинают движение. Время старта определяется по хронометру или по часам. Стартер должен иметь контрольный хронометр или запасные часы.

При общем и групповом старте участники становятся перед линией в одну шеренгу (при общем старте можно в две или три шеренги). Место общего старта представляет собой часть дуги радиусом до 50 м (центр круга — на середине лыжни). Первые 100 м от стартовой линии лыжни должны быть параллельными, в следующих 100 м — сходятся, но не более чем в три лыжни.

Для пуска участников с общего старта применяются следующие команды и сигналы: за 10 с — «*Осталось 10 секунд*», за 5 с — «*Осталось 5 секунд*». Затем стартер поднимает флаг или пистолет, а по истечении 5 с подает команду «*Марш*», опускает флаг или производит выстрел.

Финишная бригада судей состоит из хронометриста, секретаря и судей, которые определяют и фиксируют порядок прихода участников после завершения дистанции.

Хронометрист при появлении лыжников называет истекший час, до пересечения им линии финиша — количество минут, а в момент пересечения — число секунд. В дальнейшем час и минуты можно не называть до их истечения, и при частом приходе участников объявляются только секунды ранее названной минуты. Позже, в свободное время, секретарь дописывает часы и минуты.

Секретарь ведет запись времени прихода участников в том порядке, в каком объявляет хронометрист. Заполненные протоколы порядка и времени прихода участников на финиш направляют в секретариат для обработки. После закрытия финиша судья подсчитывает количество принятых им участников, сравнивает его с числом стартовавших и докладывает главному судье.

Принимая протоколы от секретаря, от ведущих записи на старте, финише и в других местах, главный секретарь привлекает всех к обработке результатов, а сам готовит обобщающий материал об итогах соревнований.

С получением записей судей на финише и секретаря судьи-хронометристы на бланке записи времени проставляют номера участников в порядке их финиширования. Затем время прихода на финиш записывают в личную карточку участника и путем вычитания времени старта определяют результат. После этого карточки складывают в порядке показанных результатов и без специального подсчета выявляют места участников. Если два или более участников показали одинаковое время, то они занимают одинаковое место. Гонщик с меньшим стартовым номером при этом указывается в протоколе первым, но все получают одинаковые призы, титулы, грамоты, а в командных соревнованиях — одинаковое количество очков.

Для подсчета командных результатов карточки раскладываются по их принадлежности к той или иной команде. С их помощью составляются протоколы результатов соревнований. Протоколы должны быть своевременно размножены и выданы представителям команд. Данные протоколов выносятся на доску информации.

Во время проведения соревнований необходимо организовать раздачу чая с лимоном, минеральной воды.

23.7. Смотр физической готовности курсантов и слушателей вуза

Смотр проводится в целях повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства личного состава, организации содержательного и активного досуга. Основные задачи смотра:

- вовлечение курсантов и слушателей в регулярные занятия физической подготовкой и спортом;

- повышение всестороннего физического развития, воспитание высоких нравственных и психологических качеств;
- повышение стимула к выполнению спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта;
- улучшение работы по организации физической подготовки, дальнейшему развитию учебно-спортивной базы;
- выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд вуза;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы, определение лучших подразделений, сильнейших команд и спортсменов вуза по виду спорта.

К участию в смотре привлекаются все обучаемые вуза. Общее руководство подготовкой и проведением спортивных мероприятий осуществляет спортивный комитет, а организационно-методическое обеспечение — кафедра физической подготовки и спорта. Непосредственное их проведение согласно ежегодному плану спортивных мероприятий возлагается на судейские коллегии и спортивный актив.

Спортивные организаторы подразделений заранее представляют на кафедру физической подготовки и спорта заявку для участия в соревнованиях по условиям смотра, подписанную соответствующим командиром (начальником) и заверенную врачом. По окончании соревнований проводится совещание представителей команд, на котором утверждаются результаты.

В подразделениях, как правило, проводятся массовые соревнования по подтягиванию на перекладине, бегу на 100 м, бегу (кроссу) на 3 км, преодолению препятствий. Соревнования можно организовывать в ходе учебных занятий и в часы спортивно-массовой работы. Выполнение упражнений оценивается по нормативам физической подготовки, предусмотренным в НФП-96.

В каждом прикладном виде спорта командное первенство определяется по сумме баллов, начисленных за каждый процент военнослужащих, выполнивших спортивные разряды или получивших соответствующие оценки. Общекомандное первенство присуждается исходя из суммы баллов, набранных в каждом виде состязаний.

Итоги смотра подводятся с определением мест каждого курса, факультета и подразделения к установленному сроку. При этом учитываются результаты спортивных соревнований среди личного состава, контрольных проверок по физической подготовке курсантов, слушателей и офицеров постоянного состава, а также экзаменационных сессий.

Победителями смотра становятся те, кто набрал наибольшую сумму баллов по показателям, предусмотренным положением.

Места в первом и втором показателях определяются по наибольшей сумме баллов, начисленных за каждый процент проверен-

ных (в зачет идут 100% привлекаемого личного состава, исключая тех, кто находится в длительной командировке), выполнивших упражнения с результатом, соответствующим спортивному званию. Например, кандидат в мастера спорта — 4 балла; оценка «отлично» и 1-й спортивный разряд — 3 балла; оценка «хорошо» и 2-й спортивный разряд — 2 балла; оценка «удовлетворительно» и 3-й спортивный разряд — 1 балл.

Итоги могут подводиться и по другим критериям, устанавливаемым спортивным комитетом вуза на очередной учебный год. Итоги смотра отдаются приказом, а его победители награждаются в торжественной обстановке.

Хорошо организованные соревнования способствуют не только физическому, но и эстетическому воспитанию курсантов и слушателей, являются важным средством вовлечения их в систематические занятия спортом. Соревнования и судейство позволяют наиболее объективно подвести итоги работы за определенный промежуток обучения. Смотр физической готовности стимулирует к выполнению учебно-боевых задач. От преподавателей кафедры зависит, станет ли каждое спортивное мероприятие праздником для всего личного состава вуза.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислите особенности организации спортивных мероприятий в вузе.
2. Охарактеризуйте виды спортивной тренировки и соревнований.
3. Разработайте методические рекомендации по организации тренировок в одном из видов спорта.
4. Разработайте проект приказа на проведение спортивного соревнования в вузе.
5. Какие цели преследует медицинское обеспечение спортивных соревнований?
6. Приведите особенности организации судейства спортивных соревнований в вузе.
7. Назовите главные цели и задачи смотра физической готовности курсантов и слушателей.

Библиографический список

1. *Барчуков И.С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2006.
2. *Барчуков И.С.* Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
3. *Голощапов Б.Р.* История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов. — М.: Академия, 2002.
4. *Гуськов С.И., Платонов В.Н.* Профессиональный спорт. — М.: Олимпийская литература, 2000.
5. *Железняк Ю.Д.* и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство. — М.: Академия, 2002.
6. *Кузин В.В.* Экономика физической культуры и спорта: Учебник для вузов. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. *Курамышин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2003.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. *Петров В.К.* Новые формы физической культуры и спорта. — М.: Советский спорт, 2004.
10. *Теория и методики физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов.* /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990.
11. *Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский.* — М.: Физкультура и спорт, 1993.
12. *Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999, № 80-ФЗ.*
13. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. — М.: Академия, 2001.