

6. Савич, Д. Н. Гендерные особенности способов выполнения расслабляющих ударов курсантами УО «Академия МВД Республики Беларусь» / Д. Н. Савич, С. С. Новик // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 27 февр. 2014 г. / МВД Респ. Беларусь, Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (отв. ред.) [и др.]. — Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. — С. 324—325.

7. Мацулевич, А. Ч. Понятие надежности психических качеств и свойств личности // Пути повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф, Минск, 22 июня 1999 года. — Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2000. — С. 37—38.

УДК-796.012

Ю. В. Кривенков

Учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь», Могилев

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) имеет свои специфические особенности: разнообразие решаемых двигательных задач, связанных с обеспечением общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, задержанием преступников, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требующая максимального напряжения, предъявляет жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста [1, с. 32].

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов (далее — ППФП) — это процесс воспитания физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Необходимость поиска условий совершенствования ППФП диктуется постоянно возрастающими требованиями к физической подготовленности сотрудников ОВД, определяющей их профессиональную пригодность.

Основной целью ППФП в учреждениях образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь (МВД Республики Беларусь) является формирование у специалистов должного уровня владения профессионально значимыми двигательными действиями, развитие психических и физических качеств, способствующих быстрой адаптации выпускников к условиям практической деятельности [1, с. 35; 6, с. 51].

При совершенствовании ППФП необходимо учитывать сложность работы сотрудников ОВД и находить возможность ее отражения в программах по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка». В процессе ППФП по данной проблематике возникает необходимость обратить внимание на труды ведущих теоретиков, научных работников и опытных специалистов в области физической подготовки (Ю. Ф. Подлипняка, В. В. Яншина, С. В. Клименко, В. Г. Колыхова, В. Н. Лаврова, А. П. Купцова, Г. С. Туманяна, Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова и др.). Отметим также, что современная педагогика, психология, физиология и другие науки накопили определенный объем знаний, позволяющих разрешить обозначенные противоречия в теории и практике физического воспитания личности. Исследования, направленные на совершенствование ППФП, должны оказать помощь курсантам в получении теоретических знаний в области физического воспитания, раскрыть его сущность, основные термины, понятия, изложить принципы, средства и методы, а также показать особенности ППФП сотрудников ОВД.

Основная часть. В начале прохождения процесса обучения в учреждении образования МВД Республики Беларусь курсанты имеют разный уровень общей физической подготовленности и при этом не обладают в полной мере необходимым уровнем развития физических качеств и навыков, обеспечивающих выполнение специфических двигательных действий. Поэтому в отличие от действующих сотрудников курсантам необходимо не только заложить основы профессионально важных физических качеств, но и научить их комплексу необходимых умений и навыков для выполнения приемов самообороны [7, с. 23].

Как показал анкетный опрос, почти 90% курсантам, вновь поступившим в Могилевский институт МВД Республики Беларусь, в процессе обучения приходится впервые осваивать сложнокоординационные двигательные действия, необходимые для формирования навыка выполнения приемов самообороны. Кроме этого, как показали результаты наших исследований, уровень физической подготовленности первокурсников достаточно низкий. Более половины курсантов имеют неудовлетворительную и удовлетворительную отметку за выполнение некоторых контрольных нормативов. Имеются определенные пробелы в развитии физических качеств, которые необходимо устранять в ходе начального этапа обучения и за короткий промежуток времени. Уже на I курсе согласно учебной программе по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» курсантов необходимо научить некоторым боевым приемам борьбы, в том числе и броскам, техника выполнения которых требует развития определенных физических качеств, без которых выполнение данных технических действий не представляется возможным [2, с. 8]. В связи с этим в процессе ППФП первокурсников должна

преобладать базовая физическая подготовка, предусматривающая развитие как основных физических качеств, так и двигательных-координационных и психофункциональных возможностей [4, с. 12].

В отечественных и зарубежных научных исследованиях и программных документах выделяется несколько направлений совершенствования системы ППФП в учреждениях высшего образования МВД Республики Беларусь:

- формирование физической готовности с учетом задач различных этапов учебной деятельности;
- дифференциация требований к ППФП по их служебному предназначению, по влиянию физической подготовленности на уровень подготовки и по этапам формирования физической готовности;
- интенсификация процессов ППФП [1, с. 14; 3, с. 43; 5, с. 32].

Результаты многих исследований доказывают, что для целенаправленного формирования профессионально значимых физических, психических, профессиональных качеств курсантов важная роль принадлежит средствам и методам физической культуры и спорта. При определенном разнообразии предлагаемых средств авторы большинства работ отмечают важность развития для данной категории специалистов быстроты, общей выносливости и координационных способностей. По мнению С. Н. Сысоева, с помощью упражнений на координацию можно тренировать не только механизмы принятия решения, формирования программы действий, но и механизмы образования и взаимодействия функциональных систем, что необходимо для успешного овладения профессиональными навыками.

Исследователь А. И. Чернюк рекомендует в качестве средств развития профессионально значимых качеств данных специалистов использовать спортивные игры и борьбу. Исследования К. К. Иоселиани показали, что скоростная деятельность курсанта не только требует от него хорошего развития локомоторного аппарата, но и способствует развитию мыслительной деятельности, сокращает время сенсомоторных реакций. Занятия спортивными играми, видами единоборств приводят, как правило, к увеличению скорости переработки информации.

Процесс физического совершенствования курсантов зависит от введения в учебный процесс наиболее эффективных средств и методов обучения, а также планомерной и своевременной подготовки курсантов к выполнению двигательных действий в условиях профессиональной деятельности. Содержание форм занятий ППФП курсантов должно предполагать развитие комплексных физических качеств на фундаменте общего уровня тренированности. При развитии профессионально важных физических и специальных качеств курсантов необходимо акцентировать внимание на совершенствование силы, скоростно-силовых качеств, быстроты движений, общей выносливости, анаэробной выносливости, координационных способностей. Системный подход к проведению занятий выявил, что развивать и совершенствовать перечисленные физические качества можно несколькими видами спорта, но наиболее эффективно сочетание физических упражнений, используемых в многоборье STRENFLEX:

- жим штанги от груди — это упражнение, тренирующее мышцы верхней части тела. В основном нагрузке подвергаются мышцы груди. Кроме этого, нагрузка ложится на мышцы плечевого пояса и мышцы плеча, причем трицепс берет на себя динамическую часть работы;
- приседание со штангой — упражнение, тренирующее мышцы ног и ягодиц. Нагрузке подвергаются, прежде всего, мышцы передней части бедра, задней части бедра и большая ягодичная мышца;
- хват и жим штанги — упражнение, при котором нагрузка приходится на всю верхнюю часть тела, оно требует способности к координации. В первую очередь задействованы мышцы спины, груди и плечевого пояса;
- отжимание на брусьях — упражнение, создающее нагрузку на мышцы верхней части туловища. Нагрузка в первую очередь падает на трицепс;
- подтягивание — упражнение, создающее нагрузку на верхнюю часть туловища. Большую часть динамических движений выполняет бицепс и часть мышц спины;
- отжимание от пола — упражнение, вызывающее динамическую нагрузку мышц верхней части тела. Нагрузку несут мышцы плеч, плечевого пояса и груди. Мышцы корпуса должны выдерживать при выполнении упражнения статическую нагрузку, благодаря чему корпус должен находиться на одной линии и не провисать;
- подъем туловища — динамическое упражнение на силовую выносливость, составной частью которого является выдержка и выносливость. Нагрузку несет прямая мышца живота;
- прыжки со скакалкой — непрерывная работа на выносливость и координацию движений в диапазоне кратковременных нагрузок.

Заключение. Приоритет данного направления совершенствования ППФП курсантов зависит от многих факторов, первостепенным из которых является взаимосвязь основных форм занятий в решении задач подготовки курсантов к профессиональной деятельности, формирования мотивации курсантов к личному и коллективному физическому совершенствованию. По мнению специалистов, внедрение STRENFLEX в систему ППФП курсантов должно способствовать целенаправленному воспитанию комплекса физических способностей, развитию профессионально важных физических качеств у курсантов и повышению уровня общей физической подготовленности, а на этой основе формированию их физической готовности к выполнению служебных задач в процессе профессиональной деятельности.

Список цитируемых источников

1. *Бойченко, С. Д.* Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов : монография / С. Д. Бойченко, В. Е. Костюкович, В. В. Руденик. — Гродно : ЮрСаПринт, 2015. — 254 с.
2. *Воронович, Ю. В.* Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности» / Ю. В. Воронович, В. Е. Костюкович ; МВД Респ. Беларусь, Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. — Могилев : Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь, 2014. — 104 с.
3. *Каранкевич, А. И.* Психофизическая готовность курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь к эффективной профессиональной двигательной деятельности : монография / А. И. Каранкевич, В. А. Барташ ; МВД Респ. Беларусь, Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь. — Могилев : Могилев. ин-т МВД Респ. Беларусь, 2016. — 200 с.
4. Квалификационная характеристика специалиста-выпускника учреждения высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь : утв. временно исполняющим обязанности по должности Министра внутренних дел Респ. Беларусь И. А. Шуневичем, 17 апр. 2012 г. // Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-24 01 02 «Правоведение». Специализация 1-24 01 02 18 «Административно-правовая деятельность». — Минск, 2012. — 24 с.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; МВД Респ. Беларусь, Акад. МВД Респ. Беларусь. — Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2011. — 201 с.
6. *Михеев, П. П.* Методика обучения физической подготовки в средних специальных учебных заведениях МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. П. Михеев. — Смоленск, 1998. — 174 л.
7. *Слепнев, А. Я.* Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов средних специальных школ милиции МВД СССР : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Я. Слепнев. — Минск, 1989. — 198 л.

УДК 378.17:796

М. А. Лешкевич, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС: СРЕДСТВА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УСТАЛОСТЬЮ

Введение. Стресс — это естественная и неотъемлемая часть нашей жизни. Стрессовая реакция возникает на любые жизненные изменения и служит для того, что подготовить человека к ним. В современном мире никто не защищен от стрессов, а тем более учащиеся и студенты. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, недосыпание, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни студентов приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций [2, с. 25].

Под стрессом понимают состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Незначительные стрессы неизбежны и в основном безвредны, а вот высокий стресс отрицательно влияет на продуктивность внимания, нарушает нормальную работу органов и систем. К тому же чрезмерные переживания и стресс приводят к появлению проблем не только у самого студента, но и у его ближайшего окружения.

Английское слово “stress” переводится на русский как напряжение, давление, нажим. Также в психологии широко применяется термин “distress”, что означает истощение, недомогание, горе. Можно подразумевать под стрессом разной силы эмоциональные волнения, вызванные произошедшими в вашей жизни неприятными (на ваш взгляд) событиями или просто общей неудовлетворённостью [1, с. 105].

Как отмечают многие ученые, стресс — причина многих заболеваний, следовательно, он способен нанести ощутимый вред здоровью, тогда как здоровье — это залог достижения успехов в учебной, а впоследствии и трудовой деятельности. Стресс проявляется в виде раздражительности, депрессии, страха и тревоги, затруднения дыхания, напряжения мышц, снижения самооценки, потери аппетита, бессонницы, головных болей.

Причинами возникновения стресса у современного студента могут быть: недостаток сна; недостаточно полные знания по какому-либо предмету; не сданные вовремя лабораторные, курсовые работы; большая загруженность, связанная с объемами домашних заданий; напряженные взаимоотношения в группе, с преподавателем; экзаменационная сессия; личные причины, в числе которых — взаимоотношения в семье, состояние здоровья, финансовое положение [3, с. 185].

Предмет исследования — пути выхода из возникающих жизненных трудностей и средства снятия стресса и усталости для студентов БарГУ.

Объектом исследования выбраны студенты II курса факультета славянских и германских языков.

Цель исследования — определить приоритеты средств выхода студентов из стрессового состояния.

Задачи исследования: 1) выявление выхода из возникающих жизненных трудностей; 2) определение средств борьбы с усталостью и стрессами.

Метод исследования — сбор социологической информации при помощи анкеты.

В исследовании приняли участие 79 студентов (7 юношей и 72 девушки).

Основная часть. В качестве социологического опроса по изучению основных приемов снятия стресса и выходов из возникающих жизненных трудностей студентам была предоставлена анкета с двумя вопросами: