



Создание портфолио – индивидуального портфеля документов	–	Отражает соответствующие компетентность и компетенции профессионального творчества, а также об учебных достижениях бакалавра.
Обучение в сотрудничестве	в	Формирование умения работать сообща на единый результат. Воспитание толерантности.

Заключение и выводы

Курс «Компьютерная графика» позволяет обобщить знания, направленные на формирование информационной картины мира, полученной на занятиях по многим дисциплинам, и позволяет работать над получением личностных и метапредметных результатов образования в более комфортных для этого условиях, не ограниченных временными рамками отдельных занятий

Литература:

1. Поташник М.М., Левит М.В. Как помочь учителю в освоении ФГОС. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 320 с.
2. Саланкова С.Е. Инновационные технологии в контексте реализации стандартов нового поколения / Технологическое образование и устойчивое развитие региона: сборник научных трудов Международной научно-практической конференции: в 3 частях / Под ред. В.В. Крашенинникова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – Ч.2 –272 с. ISBN 978-5-85921-940-7. С.133 - 136

Статья отправлена: 6.06.2017 г.
© Саланкова С.Е., Афанасьева Н.А.

ЦИТ: ua217-040

DOI: 10.21893/2415-7538.2017-06-3-040

УДК 343.2

Тарасенко В.А.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ СЛУЖЕБНЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЛЕСИСТОЙ И ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

*Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел России,
Иркутск, Лермонтова-110, 664002*

Tarasenko V.A.

PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF INTERNAL ORGANIZATIONS CARRYING OUT SERVICE CHALLENGES IN THE FOREST AND MOUNTAIN LOCATION

*East-Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Irkutsk Lermontov-110, 664002*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы качества проведения занятий, от чего оно зависит, а именно: от подготовки преподавателя, инструктажа слушателей, своевременной подготовки инвентаря и мест занятий. Выполнение служебных задач при данных условиях требует



интенсивной физической подготовки, укрепления разных групп мышц, связок, суставов, общей и силовой выносливости, ловкости, быстроты и реакции. Немаловажным фактором при нахождении в лесистой и горной местности является и психологическая подготовка, развитие таких качеств, как: смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, целеустремленность, уверенность в своих силах.

Ключевые слова: сила, выносливость, специальная операция.

Abstract. The paper considers the quality of conducting classes, on which it depends, namely: on the training of the teacher, the instruction of the listeners, the timely preparation of the inventory and places of employment. Performance of service tasks under these conditions requires intensive physical training, strengthening of different muscle groups, ligaments, joints, general and strength endurance, agility, speed and response. An important factor in finding wooded and mountainous terrain is psychological preparation, development of such qualities as: courage and determination, perseverance and perseverance, self-control and self-mastery, dedication, self-reliance.

Key words: Strength, endurance, special operation.

Качество проведения учебных занятий в значительной степени зависит от своевременной и тщательной подготовки к ним, а именно: от подготовки преподавателя, инструктажа слушателей, своевременной подготовки инвентаря и мест занятий.

Подбирая физические упражнения, руководителю следует уяснить объем и содержание учебного материала, глубоко продумать организационное построение занятия, методику его проведения и материальное обеспечение, а затем составить план-конспект. К его составлению каждый руководитель может подходить по-своему.

Сотрудникам специальных подразделений при решении служебных задач, при нахождении в горно-лесистой местности, приходится совершать ходьбу со специальным оружием, боеприпасами, альпинистскими рюкзаками и горным высотным снаряжением; уметь транспортировать раненых, пострадавших, больных по неудобной и малоустойчивой опоре, вверх и вниз по травянистым, снежным, ледовым склонам, осыпям, по скалам различной трудности, часто с помощью рук для удержания равновесия с захватом только пальцами за неудобные и небольшие выступы, выполняя правила групповой страховки и само страховки, передвигаться по склонам.

Сотрудник в горах может встречаться с различными проявлениями природной деятельности: камнепадом, лавиной (обвалом), на которые необходимо быстро и умело реагировать. Кроме того, при нахождении в горной местности, следует учитывать особые метеорологические условия, когда погода резко меняется несколько раз в день.

Поэтому, выполнение служебных задач при данных условиях требует интенсивной физической подготовки, укрепления разных групп мышц, связок, суставов, общей и силовой выносливости, ловкости, быстроты и реакции. Немаловажным фактором при нахождении в лесистой и горной местности является и психологическая подготовка, развитие таких качеств, как: смелость



и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, целеустремленность, уверенность в своих силах.

Сила - одно из важнейших качеств сотрудника специальных подразделений, необходимых для выполнения служебно-боевых задач не только в лесистой и горной местности, но и в общем. Ее лучше развивать упражнениями с отягощениями, а также подтягиванием на перекладине, лазаньем по канату и выполнением других упражнений.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с гирями для рук и плечевого пояса:

- поднимание гири 24 кг (рывок).

Упражнения со штангой для развития абсолютной силы мышц рук, ног, туловища:

- приседание со штангой на плечах;
- удержание штанги на плечах в полу приседе;
- выпады вперед со штангой на плечах;
- выпрыгивание вверх со штангой;
- наклоны в стороны со штангой на плечах;
- поднимание штанги за телом;

Упражнения на гимнастических снарядах для развития абсолютной силы мышц рук и туловища.

- упражнение подтягивание на гимнастической перекладине;
- подъем с переворотом на гимнастической перекладине;
- подъем силой на гимнастической перекладине.

Упражнения на брусьях:

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- угол в упоре на брусьях.

Упражнения в поднимании и переноске занимающихся:

- переноска сидящего на руках;
- переноска сидящего верхом на спине;
- переноска лежащего на одном плече.

В условиях нахождения в лесистой и горной местности сотрудники должны уметь расслаблять мышцы. Чередование сокращения и расслабления мышц позволяет успешно переносить физическую нагрузку длительное время.

Важнейшим качеством, необходимым для сотрудников в условиях выполнения служебных задач в лесистой и горной местности, является выносливость. Она зависит от состояния и работоспособности всех органов и систем организма сотрудника. Существует общая и специальная выносливость.

Специальная выносливость - это умение владеть техникой преодоления различных естественных и искусственных препятствий в течение длительного времени. Для развития специальной выносливости лучшим средством будет преодоление рельефа горной местности. Тренировочной базой для этого прекрасно подойдет учебный скалодром или полоса препятствий. Прежде чем допустить подразделение к скоростному преодолению полосы, сотрудников инструктируют в правильной технике преодоления всех препятствий. В каждом случае эта техника объясняется и демонстрируется в деталях, с акцентом на



избежание повреждений. Сотрудникам предоставляется возможность попрактиковаться на каждом препятствии, пока они не станут достаточно опытными в его преодолении. Рекомендуются, чтобы слушатели вначале пробежали маршруты по несколько раз в медленном темпе. В это время преподаватель, наблюдая за выполнением, должен делать соответствующие поправки. Сотрудникам никогда нельзя разрешать пробегать на время до тех пор, пока они не будут умело преодолевать все препятствия. При подготовке и проведении занятия необходимо учитывать, что учебное занятие на полосе препятствий и по ускоренному передвижению не должно сводиться к натаскиванию сотрудников на выполнение того или иного контрольного упражнения и норматива. Каждое занятие должно носить учебно-тренировочный характер и непременно предполагать обучение трем-четырем приемам (действиям).

Для развития общей выносливости необходимы тренировки в передвижении: ходьба бесшумно, пригнувшись. Бег различными способами, ускоренное передвижение (чередование средний темп, быстрый, скоростной бег) и перебежки; передвижение в различных условиях (по вязкому и скользкому грунту, с горы, в гору, по воде и т.д.); переползание различными способами: по-пластунски вперед-назад, отползание в стороны, переползание на боку, с грузом и без груза, прыжки опорные, безопорные вниз-вверх.

Обучение должно быть посильным для занимающихся и должно строиться с учетом их волевого и физического напряжения, без переутомления их. Переутомление может привести к травмам. Поэтому вопросам дозировки необходимо уделять особое внимание.

При появлении признаков утомления темп и нагрузку в занятиях необходимо снизить, а наиболее утомившихся на некоторое время освободить от продолжения занятия.

В условиях лесистой и горной местности для сотрудников большое значение приобретает устойчивость вестибулярного аппарата. Перед выходом в лесистую и горную местность, для выполнения служебных задач, весь личный состав проходит медицинский осмотр на предмет физической и психологической годности к занятиям на высоте и сдает нормативы по физической подготовке. Если сотрудник имеет общую неудовлетворительную оценку по физической подготовке, то он не может быть на данном этапе отстранен от практических занятий. С такими сотрудниками организуются дополнительные занятия по физической подготовке, в ходе которых особое внимание обращается на развитие выносливости и тех физических качеств, которые у них слабо развиты.

Высокая физическая подготовленность личного состава подразумевает быстроту действий, силу, улучшает реакцию, рефлекс, способность контролировать своё напряжение, уменьшает время выздоровления организма человека в случае ранения; и невероятно повышает боеспособность, выживаемость и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов лесистой и горной местности при выполнении служебных и боевых задач.



Статья отправлена: 04.06.2017 г.

© Тарасенко В.А.

ЦИТ: ua217-071

DOI: 10.21893/2415-7538.2017-06-3-071

УДК 378.015.31-057.875 : 796

Шуст О.М., Конопляник О.В.

**ПІДВИЩЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ У
СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
ТА СПОРТОМ***Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, 68 Десантників 10, 54003*

Shust O.M., Konoplyanik O.V.

**INCREASING OF VALUE-MOTIVATIONAL FACTORS AMONG
STUDENTS FOR SELF-EXERCISE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT***Petro Mohyla Black Sea National University,
Mykolayiv, 68 Desentnykiv 10, 54003*

Анотація. Питання підвищення в студентів мотивації до занять фізичною культурою та спортом є актуальним та затребуваним як з наукової так і з практичної точки зору. У статті розкрито проблему відсутності бажання й мотивації у студентів до самостійних занять фізичними вправами, що значно впливає на загальний стан здоров'я та призводить до погіршення їх фізичного розвитку. Висвітлюється розбіжність ціннісно-мотиваційних чинників у студентів жіночої та чоловічої статі до фізкультурно-спортивної діяльності. Визначено зовнішні та внутрішні фактори, які мінімізують у студентів бажання й лімітують інтерес самостійно займатися фізичними вправами. Запропоновано механізм актуалізації ведення здорового способу життя серед студентської молоді через поширення викладачами фізичної культури та тренерами спеціальної фізкультурної освіти під час проведення розминки з фізичного виховання. Це розширить знання студентів про роль й місце фізично-оздоровчих вправ у житті кожної людини не лише під час навчання, а і поза закладом освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь, мотивація, спорт, студенти, фізичне виховання, фізична культура.

Abstract. The question of raising students' motivation in physical culture and sport are important and popular from both scientific and practical point of view. The problem of lack of will and motivation of students to self-exercise, disclosed in the article, is greatly affects to the overall health and leads to the depravation of their physical development. It is clarified the discordance of value-motivational factors among male and female students to sports activities. Determined external and internal factors that minimize students' desire and interest in limiting themselves to exercise. The mechanism of actualizing of necessity of healthy lifestyle among students through the spreading of physical culture through teachers and trainers of special physical education during the warm-up physical education. This will expand