

В теории и методике физического воспитания под силой принято понимать способность человека посредством напряжения мышц преодолевать механические или биомеханические силы, препятствующие действию. При этом силовое проявление мышц зависит от различных физиологических, анатомических и биомеханических факторов, среди которых необходимо выделить периферические и центрально-нервные.

Периферическими факторами являются: композиция мышц, т. е. соотношение быстрых (высокопороговых) и медленных (низкопороговых) мышечных волокон в сокращающихся мышцах, количество миофибрилл в каждом мышечном волокне, строение суставов, а именно мест крепления мышц и плеч тяги.

К центрально-нервным факторам относится совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом – механизмы внутримышечной и межмышечной координации, интенсивность активации мотонейронов спинного мозга данной мышцы, количество активированных двигательных единиц и мышечных волокон.

Большинство из перечисленных факторов детерминированы генетически и в процессе адаптации к нагрузкам силовой направленности рост максимальной произвольной силы (абсолютной силы) происходит в результате совершенствования координационных механизмов управления мышечным аппаратом и непосредственно гиперплазии (увеличения количества) клеточных структур – миофибрилл в медленных и в быстрых мышечных волокнах.

Из этого следует, что классификация методов развития силовых способностей должна базироваться на физиологических закономерностях построения и функционирования мышечных клеточных структур организма.

Методы гиперплазии миофибрилл в быстрых мышечных волокнах предполагают выполнение упражнений около максимальной интенсивности в динамическом режиме: вес отягощений 70–80 % от максимума; упражнения выполняются пока есть силы; количество повторений в каждом подходе 8–12 (при этом заключительные 2–3 повторения необходимо выполнить с максимальным напряжением, с помощью партнера); интервал отдыха (активный) 5–7 мин; количество подходов не менее 4 (развивающее тренировочное занятие) плюс – 1–3 дополнительных подхода (тренировочное занятие тонизирующей направленности); 1 тренировочное занятие развивающей направленности в неделю, что обусловлено временем синтеза миофибрилл в мышечных волокнах.

Указанная методика сопряжена с высоким риском травматизма, поэтому требует максимальной концентрации внимания и контроля над техникой выполнения силовых упражнений.

Основной отличительной особенностью методов увеличения миофибрилл в медленных мышечных волокнах является выполнение упражнений в статодинамическом режиме: упражнения выполняются со средней интенсивностью 20–40 % от максимума, мышцы работают без фазы расслабления; темп упражнений определяется количественным и временным интервалом – около 25 повторений при длительности одного подхода 30 с, причем последние повторения должны выполняться на фоне болевых ощущений (жжения) в тренируемых мышцах; интервал отдыха между подходами 30–40 с; количество подходов за 1 серию – 3–5; отдых (активный) между сериями около 5 мин; количество серий за 1 тренировочное занятие развивающей направленности – не менее 3; количество занятий в неделю – 1–2.

Методика гиперплазии миофибрилл в медленных мышечных волокнах в статодинамическом режиме не предполагает существенного утомления и, как следствие, нарушения техники выполнения упражнений, поэтому характеризуется низкой степенью травматизма и может быть рекомендована для обучающихся с низким уровнем развития силовых способностей на начальных курсах.

Таким образом, суммарный вклад при проявлении максимальных силовых способностей в процессе их целенаправленного развития обеспечивается совокупностью периферических и центрально-нервных факторов. Тренирующему воздействию подвергаются механизмы управления мышечного аппарата и клеточные структуры мышечных волокон – миофибрилл в соответствии с изложенными методами.

УДК 343.8

С.Б. Рябых

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО КОНВОИРОВАНИЮ

В настоящее время осуществляются мероприятия по реализации Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации на период до 2020 года.

В разд. 7 Концепции «Кадровое обеспечение и социальный статус работников уголовно-исполнительной системы» предусматривается повышение качества образовательных программ в области юриспруденции, экономики, государственного управления, в образовательных программах дополнительного профессионального образования работников УИС. Учитывая особенности служебной деятельности специальных подразделений УИС по конвоированию, считаем, что совершенствование профессионального мастерства для выполнения поставленных задач во многом зависит от применения современных подходов к профессиональной подготовке сотрудников данных подразделений.

Профессиональная подготовка сотрудников специальных подразделений по конвоированию – это процесс приобретения профессиональных навыков, необходимых для качественного выполнения служебных задач, возложенных на указанную категорию сотрудников УИС. В соответствии с Наставлением по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы, утвержденным приказом Минюста России от 27 августа 2012 г. № 169, профессиональная подготовка проводится с целью воспитания и обучения сотрудников УИС и включает следующие виды обучения:

подготовку курсантов и слушателей в период обучения в образовательных организациях высшего образования ФСИН России;

специальное первоначальное обучение;
профессиональную переподготовку, повышение квалификации;
обучение в процессе служебной деятельности.

Рассмотрим каждый из видов обучения с учетом особенностей профессиональных задач, стоящих перед специальными подразделениями по конвоированию.

1. Для решения вопросов кадрового обеспечения специальных подразделений УИС по конвоированию образовательные организации ФСИН России должны готовить квалифицированные кадры. Подготовка курсантов и слушателей в период обучения требует постоянного контроля, внимания и анализа, а также всесторонней научной проработки.

Так, в Воронежском институте ФСИН России обучение проводится по профилю подготовки «организация охраны и конвоирования в уголовно-исполнительной системе».

Главными целями освоения учебной дисциплины «Организация конвоирования» являются формирование профессиональных, в том числе специальных, компетенций, определяющих базовые качества среднего и старшего начальствующего состава специальных подразделений УИС по конвоированию; привитие курсантам и слушателям навыков принятия решений в процессе несения службы в караулах по конвоированию, в том числе при осложнении обстановки. Для отработки практических навыков на базе института созданы рабочие места, которые представляют собой набор технических средств, приборов, оборудования, нормативных правовых и нормативных технических документов, необходимых для выполнения служебных задач по конвоированию осужденных и лиц, содержащихся под стражей.

2. Специальное первоначальное обучение проходят лица, впервые принимаемые на службу в подразделения УИС по конвоированию. Как правило, оно проводится в два этапа:

обучение по месту службы;

первоначальная подготовка в образовательных организациях, подведомственных ФСИН России или территориальным органам ФСИН России.

Первый этап обучения проходит в подразделениях под руководством наставника по индивидуальному плану, разрабатываемому непосредственным начальником. На практике в некоторых подразделениях по конвоированию в связи с увеличением служебной нагрузки, вызванной сокращением штатной численности, обучение вновь прибывших сотрудников не является первоочередной задачей. Итоговые проверки показывают, что наставничество часто сводится к формальному заполнению соответствующих документов, что объясняется слабой мотивированностью и незаинтересованностью самих наставников.

Второй этап первоначального обучения проводится в образовательных учреждениях ФСИН России.

Для повышения качества специального первоначального обучения сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию необходимо создать такую систему профессионального образования, которая даст необходимый объем теоретических знаний и поможет отработать практические умения и навыки по профилю будущей службы. Для этого на занятия с данной категорией сотрудников целесообразно привлекать квалифицированных педагогов, имеющих опыт работы в данной сфере. Также обучение должно строиться по направлению служебной деятельности.

3. Отдельной темой профессиональной подготовки является повышение квалификации сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию. При реализации дополнительной образовательной программы основная часть учебного времени отводится на изучение специальных дисциплин. Считаем необходимым пересмотреть количество часов на ознакомление с некоторыми дисциплинами общеобразовательного характера. Кроме того, для сотрудников руководящего звена категории «начальники, заместители начальников управлений (самостоятельных отделов) по конвоированию» целесообразно проводить периодические видеоконференции с участием сотрудников управления охраны и конвоирования ФСИН России.

4. Подготовка и обучение в процессе служебной деятельности предусматривают систему мероприятий, направленных на закрепление и обновление в плановом порядке необходимых знаний, умений и навыков сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию в их повседневной служебной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций. Данная подготовка включает служебную и боевую подготовку, которая осуществляется в соответствии с Наставлением и другими нормативными правовыми актами ФСИН России.

Предлагаемые направления по повышению качества профессиональной подготовки сотрудников специальных подразделений УИС по конвоированию позволяют результативно оптимизировать деятельность при выполнении служебных задач.

УДК 623.4

Ю.А. Сурженко

НЕКОТОРЫЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕТОДИКА ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Огневая подготовка представляет собой одну из наиболее значимых прикладных учебных дисциплин. Ее цели заключаются не столько в передаче обучающимся знаний и развитии соответствующих умений и навыков правильного, безопасного обращения с огнестрельным оружием, сколько в формировании самостоятельного, инициативного, всесторонне развитого, обладающего всеми необходимыми профессиональными компетенциями сотрудника правоохранительных органов.

В то же время среди поступивших в Академию МВД Республики Беларусь курсантов многие никогда ранее не имели дела с огнестрельным оружием. Данное обстоятельство порождает на первоначальном этапе их обучения ряд трудностей.