

ЗАНЯТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Служба в правоохранительных органах нередко сопряжена с экстремальной деятельностью. Экстремальная деятельность человека – это вид его деятельности, которая для него трудновыполнима или в какой-либо момент невыполнима и связана с решением многих вопросов безопасности в социальной, бытовой, природной среде, а также в сфере активного отдыха и требует предельного или околопредельного напряжения психофизических сил. Подготовка будущих сотрудников органов правопорядка должна включать в себя развитие важных физических и психических качеств, знаний, умений и навыков, которые позволят им эффективно исполнять служебные обязанности в экстремальных ситуациях.

По мнению участников международной научно-методической конференции «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов», происходящее в настоящее время внедрение инновационных направлений в физическом воспитании курсантов позволит добиться положительной динамики состояния здоровья, повышения уровня физической подготовленности и в конечном итоге будет способствовать активному формированию физической культуры личности. В числе инновационных направлений ими было отмечено широкое использование экстремальных видов спорта в практике физического воспитания учебных заведений с учетом их профессионально-прикладной направленности. Об этом было сказано в докладе профессора С.А. Полиевского с соавторами, посвященном экстремализации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

В настоящее время можно выделить более 20 видов экстремальных видов спорта, и среди них – экстремальный туризм. Экстремальный туризм в широком смысле – это один из видов туризма, в той или иной степени связанный с риском. К экстремальным видам туризма относят такие виды экстремальных видов спорта, как альпинизм (восхождение на вершины гор, преодоление препятствий, создаваемых природой на пути к вершине), горный туризм (пешее передвижение группы людей по определенному маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья), дайвинг (подводное плавание со специальным снаряжением), каякинг (один из видов водного туризма, спорта или активного отдыха на воде с использованием судна, которое называется каяк), пешеходный туризм (пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности), рафтинг (спортивный сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на надувных судах (рафтах). Под экстремальным туризмом понимают отказ от новейших электронных и механических приспособлений, помогающих выжить (GPS и другие навигаторы, огнестрельное и иное оружие, кроме ножа). «Выживальщик» берет с собой только самые простые необходимые вещи: нож, флягу, спички или кремь либо вообще пользуется только предметами природы.

Часть экстремальных видов туризма является и спортивным туризмом, например, горный, пеший, водный туризм. Современные исследования взаимодействия спортивного туризма со специальной подготовкой войск для действий в горных и арктических районах, выполнения боевых и других задач показывают его значимость при формировании таких навыков и умений, как определение категорий трудности перевалов, затрат времени на их преодоление, необходимого снаряжения, его веса и качества; владение приемами выживания в природной среде, обеспечения безопасности на маршрутах, проведения спасательных работ своими силами; умение работать с топографическими картами, ориентироваться на незнакомой местности и т. п.

Состояние психического напряжения, возникающее в результате адаптации к экстремальным условиям деятельности, является формой мобилизации резервов организма. При этом состоянии значительно повышаются интеллектуальные и физические возможности человека, улучшается работоспособность, активизируются функции органов и систем. В связи с особенностями нагрузок и специфичностью двигательной деятельности, решений возникающих в экстремальном туризме задач представляется, что занятия этим видом спорта способствуют развитию как физических качеств (выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции), так и психологических (выдержка, смелость, решительность, инициативность), способствуют формированию прикладных знаний, умений и навыков. В результате обучения занимающиеся должны уметь эффективно использовать туристское снаряжение (палатка, спальный мешок, рюкзак и т. п.), находить пищу и воду, готовить еду в условиях дикой природы, добывать огонь без спичек, знать и уметь минимизировать риски экстремальных природных условий и т. д.

Рекомендуем расширить подготовку курсантов организаций высшего образования элементами экстремальных видов туризма. Больше внимание стоит уделить пешему туризму. Данный вид по сравнению с другими не требует серьезных материальных затрат, более доступен и имеет существенное прикладное значение. Экстремальные виды туризма предлагается включать в факультативные формы занятий, например, профессионально-прикладную физическую подготовку, пропагандировать их среди курсантов в качестве форм самостоятельных занятий физической культурой, активного отдыха в свободное время.

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И ДИАГНОСТИКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Все возрастающие объемы и интенсивность нагрузок, которые необходимы для максимального повышения общей и специальной работоспособности сотрудника органов внутренних дел, требуют тщательного учета их функционального состояния в учебно-тренировочном процессе. В этой связи функциональное тестирование курсантов Академии МВД Республики Беларусь является важным фактором в организации образовательного процесса. В основу функционального тестирования заложена оценка изменений функций или структур отдельных органов или систем организма в текущий момент под влиянием различных воздействий. В качестве воздействий – функциональных проб (синонимом термина «функциональная проба» является термин «тест») используют физические нагрузки.

Для грамотного и четкого проведения тестирования курсантов необходимо прежде всего определить первоначальный уровень физического состояния в данный момент. Именно поэтому современный специалист в области физической культуры, занимающийся обеспечением процесса физического воспитания, должен иметь обширные знания не только в этой области, но и в

области спортивной медицины. Спортивная медицина – область профессиональной медицины, все виды деятельности которой направлены на сохранение здоровья, профилактику и лечение заболеваний, а также, что в нашем случае является основным, повышение эффективности тренировочного процесса у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо создать необходимые условия для его правильной организации и постановить основные задачи функционального тестирования.

Основными задачами функционального тестирования являются: обеспечение допуска к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой в соответствии с медицинскими показаниями и противопоказаниями; анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, имеющих место у субъектов тестирования; подбор, разработка, апробация и внедрение в практику тестов, функциональных проб, адекватных задачам подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Целью функциональной диагностики у молодых людей, проходящих службу в ОВД, является: оценка функционального состояния, адаптационных резервов организма и резервов качества здоровья; индивидуализация двигательного режима, выбор оптимальных нагрузок; определение и оценка физической работоспособности.

В функциональной диагностике важное значение имеют функциональные пробы – нагрузки, задаваемые испытуемому для определения функционального состояния и резервных возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.

Любые функциональные пробы должны обязательно соответствовать общим требованиям, предъявляемым к ним, т. е. быть: безопасны для здоровья, специфичны для исследуемой системы и адекватны возможностям этой системы, точно дозированы, а также должны подлежать количественному измерению, точно воспроизводиться при повторных тестах, вовлекать в работу не менее $\frac{2}{3}$ мышечной массы и обеспечивать максимальную интенсификацию работы физиологических систем, при этом быть простыми (исключать сложнокоординационные упражнения или движения), обеспечивать возможность регистрации физиологических параметров во время теста.

Следует отметить, что тестирование работоспособности организма в покое не отражает его функционального состояния и резервных возможностей, так как патология органа или его функциональная недостаточность в условиях нагрузки проявляются заметнее, чем в покое, когда требования к нему минимальны. В этом случае особое внимание следует обращать при функциональном тестировании такого органа, как сердце, играющего ведущую роль в жизнедеятельности организма. В большинстве случаев обследование сердца проводится в состоянии покоя. Очевидно, что любое нарушение насосной функции сердца с большей вероятностью проявится при минутном объеме 12–15 л/мин, чем при 5–6 л/мин. Кроме того, недостаточные резервные возможности сердца могут обнаружиться лишь в работе, превышающей по интенсивности привычные нагрузки. Это относится и к скрытой коронарной недостаточности, которая нередко не диагностируется по ЭКГ в состоянии покоя. Поэтому оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы на современном уровне невозможна без широкого привлечения нагрузочных тестов.

Задачи нагрузочных тестов: определение работоспособности и пригодности к занятиям физическими упражнениями; оценка функционального состояния кардиореспираторной системы и ее резервов; прогнозирование вероятности возникновения тех или иных отклонений в состоянии здоровья при перенесении физических нагрузок.

Одним из важнейших функциональных исследований организма обучающегося является определение и оценка его физической работоспособности, которая, по мнению большинства исследователей, представляет собой интегральный показатель функционального состояния организма и зависит от морфологического и функционального состояния основных систем жизнеобеспечения, и в первую очередь от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, наблюдение за функциональным состоянием обучающихся, регулярный врачебный контроль, систематическое проведение функционального тестирования и диагностики курсантов Академии МВД Республики Беларусь позволяют обеспечить высокую физическую работоспособность, повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, избежать определенных факторов риска.

УДК 355.4

С.И. Грибанов

МЕТОДОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Данная методология представляет собой совокупность научных взглядов на содержание и направления специальной тактической подготовки и физического воспитания в качестве интегрированной боевой системы военнослужащих внутренних войск и сотрудников органов внутренних дел. Развитие данной системы связано с необходимостью совершенствования подготовки сотрудников правоохранительных органов, в частности, для выполнения задач в сложных и экстремальных условиях службы.

По нашему мнению, в настоящее время нецелесообразно преподавать такие основные учебные дисциплины, как тактико-специальная и физическая подготовка, по отдельности. Целесообразно перейти к методу интегрированной подготовки обучающихся, максимально использовать междисциплинарные связи различных видов подготовки, объединив их на конкретных учебных занятиях для формирования более качественного уровня готовности к действиям в особых условиях.

Согласно рекомендации по организации оперативной и боевой подготовки во внутренних войсках МВД Республики Беларусь под боевой подготовкой понимается организованный, целенаправленный процесс воинского обучения и воспитания личного состава, слаживания (боевого слаживания) подразделений, воинских частей, соединений и их органов управления для выполнения служебно-боевых задач в соответствии с предназначением. По нашему мнению, под боевой подготовкой следует понимать процесс формирования профессионально важных физических качеств, навыков тактически грамотного и правомерного применения и использования специальных средств, боевых приемов рукопашного боя для пресечения правонарушений различного характера. Ведь главной задачей боевой подготовки является подготовка специалиста, способного качественно решать служебно-боевые задачи по пресечению различных правонарушений, а также охране общественного порядка как в обычных, так и в особых условиях. Успешное решение данной задачи во многом обусловлено целенаправленным развитием системы боевой подготовки, приведением ее организации, содержания и структуры применяемых знаний в соответствие с требованиями времени.