

способствовать массовому вовлечению подростков в занятия физической культурой и, как следствие, профилактике вредных привычек.

Несомненно, можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье, а вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания [1].

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости от раннего детства и до глубокой старости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. – М.: Медицина, – 2006. – 320 с.
2. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. – М., – 2005. – 438 с.
3. Касмынина Т.В. Влияние алкоголя на организм подростка. – М., – 2009. – 26 с.
4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М.: Медицина – 2010. – 176 с.

REFERENCES

1. Vasilyeva Z.A., Lyubinskaya S.M. Provision of health. – M.: Medicine – 2006. – 320 p.
2. Genkova L.L., Slavkov N.B. Why it is dangerous. – M., – 2005. – 438 p.
3. Kasmynina T.V. The effects of alcohol on the body of a teenager. – MA – 2009 – 26 p.
4. Oreshnik Y.A. For health through physical education. – M.: Medicine – 2010. – 176 p.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FIGHT WITH BAD HABITS

*Khislamov Radik Ravilevich,
a senior lecturer*

*Nasyrowa Alina Rishatovna
FSBEI HPE Sterlitamak Branch of «Bashkir
State University»
Sterlitamak, the Russian Federation*

УДК 796

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ НА ЕДИНОЙ ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ СЛУЖЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Любаков Александр Александрович
преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств*

Санкт-Петербургского университета МВД России, г. Санкт-Петербург

Наумов Илья Павлович

преподаватель кафедры физической подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России,

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: В статье раскрыты особенности формирования психологической устойчивости у курсантов Санкт-Петербургского университета МВД России к предстоящей служебно-профессиональной деятельности на учебно-тренировочных занятиях на единой полосе препятствий.

Ключевые слова: Психологическая устойчивость, сотрудник полиции, учебно-тренировочное занятие.

Abstract: The article reveals peculiarities of psychological stability at cadets of St. Petersburg University of MIA of Russia for the forthcoming service and professional work in the educational training sessions on a single obstacle.

Keywords: Psychological resistance, police officer training sessions.

Обеспечение законности и порядка является одной из важнейших функций государства. Одно из ведущих мест в системе силовых структур занимает Министерство внутренних дел Российской Федерации, подготовку кадров для которого и осуществляет Санкт-Петербургский Университет МВД России. Деятельность выпускников университета зачастую проходит в экстремальных условиях, требующих от сотрудников полиции не только хорошо развитых физических качеств, но и психологической устойчивости к неблагоприятным факторам службы постоянное совершенствование морально-волевых и физических качеств а также своей психологической устойчивости к факторам служебно-профессиональной деятельности – залог профессионального долголетия и успешной карьеры в целом.

Необходимость формирования психологической устойчивости в современных условиях на фоне все возрастающих нагрузок и воздействия неблагоприятных факторов ни у кого не вызывает сомнений.

Практика показывает, что крайне сложно принять решение идти навстречу риску и опасности. В исследовании российских, американских, немецких и французских военных специалистов указывается на то, что в бою лишь 20-25 процентов воинов проявляют необходимую активность (ведут прицельный огонь, правильно маневрируют на поле боя и т.п.), остальные прячутся в безопасные места, имитируют выход из строя боевой техники и оружия, психическую или физическую травму, сопровождают в тыл раненых сослуживцев. У личного состава наблюдается психические нарушения (от 30 до 86%).

Исходя из нашего многолетнего опыта проведения учебно-тренировочных занятий на единой полосе препятствий с курсантами университета, мы сделали вывод, что некоторые необходимые для сотрудника полиции психические свойства вполне можно избирательно и целенаправленно развивать и совершенствовать используя преодоление как отдельных элементов единой полосы препятствий, так и ее в целом.

Тренируя у курсантов на единой полосе препятствий сенсорно-двигательную систему и интеллектуальную сферу, мы повышаем не только

уровень развития физических качеств, но и психологическую устойчивость к выполнению служебных задач. Сотрудник полиции, находясь при исполнении служебно-профессиональных обязанностей, должен быть постоянно готов к действиям по пресечению правонарушений и соответственно, адекватно сложившимся обстоятельствам, реагировать на постоянно меняющуюся обстановку. И в этом ему помогают его психические свойства, которые мы развиваем на учебно-тренировочных занятиях на единой полосе препятствий (такие как уверенность в своих силах, преодоление страха, самоотдача, решительность и т.д.)

При проведении занятий на единой полосе препятствий, экспериментальным путем, нами выявлено, что общая физическая подготовленность курсантов не во всех случаях обеспечивает возможность успешных действий, что свидетельствует о необходимости многократных тренировок для выработки еще и психологической устойчивости к реальным действиям в условиях повышенного стресса. Также необходимо отметить, что психологическая устойчивость у разных обучаемых формируется не одинаково. Связано это на наш взгляд с индивидуальными психофизиологическими особенностями занимающихся.

Анализируя вышесказанное можно сделать вывод, что формирование психологической устойчивости у курсантов должно стать неотъемлемой частью всего учебно-тренировочного процесса, который должен быть связан с элементами опасности, риска, новизны, дефицита времени, длительного физического и психологического напряжения и основываться на индивидуальных психофизиологических особенностях занимающихся. Только победив неуверенность в себе, свой страх перед опасностью, курсант может воспитать в себе качество настоящего сотрудника полиции достойного уважения на службе и в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: новый взгляд/ Вопр.психология.-1995.-№1
2. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб: Изд-во «Речь», 2003, - 624с.
3. Бобровик А.П. , Любаков А.А. О необходимости и способах формирования психической готовности сотрудников органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях. Материалы XIII международной научно-практической конференции (18-19 февраля 2010г.)

LITERATURE

1. Ayzenk GY Intelligence: A New Look / Vopr.psihologiya.-1995.- №1
2. Sobchik LN personality psychology. Theory and practice of psycho-diagnostics. - St. Petersburg: Publishing House of the "Speech", 2003 - 624s.
3. Bobrovik AP , Lubac AA On the need for and methods of forming the mental readiness of employees of law-enforcement bodies for actions in extreme conditions. Materials XIII International Scientific and Practical Conference (18-19 February 2010).

TRAINING EMPLOYMENT ON THE UNIFORM STRIP OBSTACLES AS FORMATION MEANS PSYCHOLOGICAL STABILITY AT CADETS AND LISTENERS OF THE ST.-PETERSBURG UNIVERSITY OF THE MIN- ISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO FORTHCOMING SLUZ- HEBNO-PROFESSIONAL WORK

Ljubakov Alexander Aleksandrovich

The teacher of chair of physical preparation and applied single combats

The St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St.-Petersburg

Naumov Ilja Pavlovich

The teacher of chair of physical preparation and applied single combats

The St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

УДК 37.042.1

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА УЧАЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.**

Никитина Юлия Николаевна,

Севрюков Николай Николаевич

Старший преподаватель, научный руководитель

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,

г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. Данная статья рассматривает специфику занятия физической культурой учащихся с нарушением зрения, особенности заболевания, а также комплекс развивающих упражнений

Ключевые слова: нарушение зрения, учащиеся, общеразвивающие упражнения.

Abstract. This article looks at the specifics of physical training of pupils with infringement of sight, diseases features of, and a set of developmental exercises

Index terms: impaired vision, students, general developing exercises.

По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от нарушений зрения страдают около 300 млн. человек, из них 19 млн. — это дети. Еще 40 млн. не видят вовсе. Отдельно по России статистика еще хуже: снижение зрения наблюдается у каждого второго жителя нашей страны, в том числе и у детей. Так, с близорукостью в первый класс приходит уже 5% детей, к одиннадцатому классу их становится 25-30%, а к окончанию института — 50-70%.

Слепота бывает врожденной и приобретенной.

Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза.

Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний, таких как глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм [1].

Большинство детей с нарушениями зрения (слабо выраженными), которые корригируются оптическими средствами, обучаются в массовых школах. Как правило, эти дети справляются с программным материалом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении учителями физической культуры технологией обучения таких детей.

У большинства слабовидящих учащихся отмечаются, за исключением основного заболевания, такие нарушения, как искривление позвоночника, нарушение осанки, плоскостопие и другие заболевания. Дети с нарушением зрения