

констатировать, что мнения тренеров и теоретиков совпали.

Несмотря на изменение программ соревнований, и появления новых (спринтерских) дистанций государственная типовая программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР от 2003г. не отвечает существующим требованиям для воспитания спортсменов на спринтерские дистанции в лыжных гонках.

В свете изменения регламента соревнований, в частности появления спринтерской специализации, для развития способности скорости передвижения по дистанции, увеличивается доля скоростно-силовой подготовки.

Контактная информация: ann1892@yandex.ru

УДК 37.013

ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

*Вячеслав Васильевич Миронов, заслуженный работник физической культуры РФ,
доктор педагогических наук, профессор,*

*Валерий Лукич Пашута, заслуженный работник высшей школы РФ,
доктор педагогических наук, профессор,
Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург*

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме обеспечения безопасности и выживания человека при автономном пребывании его в экстремальных условиях окружающей среды. Она требует всестороннего рассмотрения и поиска эффективных путей для своего разрешения в связи с явно просматривающейся закономерностью: чем выше техническая оснащенность человека, тем он менее приспособлен к борьбе за выживание в безлюдных районах Крайнего Севера, в удаленных районах пустыни, в бескрайних просторах морей и океанов.

Ключевые слова: выживание, экстремальные условия окружающей среды, факторы и стрессоры выживания.

SURVIVAL IN THE EXTREME CONDITIONS OF THE ENVIRONMENT AS A SCIENTIFIC PROBLEM

Vyacheslav Vladimirovich Mironov, the honored scientist of physical culture of the Russian Federation, doctor of pedagogical sciences, professor,

*Valeriy Lukich Pashuta, the honored scientist of the higher school of the Russian Federation, doctor of pedagogical sciences, professor
Military Institute of Physical Training,
St.-Petersburg*

Annotation

The article is devoted to the actual problem of ensuring the security and survival of a man during his autonomous being in extreme conditions of the environment. It demands all-round consideration and search of the effective ways for its decision in connection with evidently seen reality: the higher the technical equipment of a man, the worse he is adapted for survival in the deserted areas of the Far North, in the remote deserts, at the endless areas of seas and oceans.

Keywords: survival, extreme conditions of the environment, factors and stressors of survival.

ВВЕДЕНИЕ

В реальной жизни и в боевой практике войск проблема обеспечения безопасности, даже при кратковременном пребывании человека в экстремальных условиях является важной теоретической и практической задачей.

ФАКТОРЫ И СТРЕССОРЫ ВЫЖИВАНИЯ

Перед людьми, которые оказались в условиях автономного существования, с

первых же минут встает целый ряд неотложных задач:

- преодоление стрессового состояния, вызванного аварийной ситуацией;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшим;
- защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды в виде низких или высоких температур, прямой солнечной радиации, ветра и т.п. [2];
- обеспечение водой и пищей;
- определение своего местонахождения;
- установление связи и подготовка средств сигнализации [1,3].

Исследованиями установлено, что далеко не все люди, оказавшиеся в экстремальных ситуациях способны к немедленным и целесообразным действиям. Большая часть (до 75%) потерпевших, оказываются в состоянии шока, ошеломления, называемого «панической реакцией» [6], хотя по внешнему виду они остаются внешне спокойными, но недостаточно активными. Для 12-25% характерны истерические реакции: либо в виде сильного возбуждения, беспорядочных, неадекватных обстановке действиях, либо в виде заторможенности, подавленности, глубокой прострации, полном безразличии к происходящему, неспособности к какой-либо деятельности. Только 10-25% людей способны сохранить самообладание, дать быструю оценку сложившейся обстановки, действовать быстро, решительно и рационально [7,8].

В большинстве случаев большинство людей успокаивается, адаптируется к новой непривычной обстановке и постепенно предпринимает действия, необходимые для сохранения жизни и здоровья. Эффективность этих действий будет зависеть от многих обстоятельств: физического и психического состояния людей, имеющихся запасов пищи, воды, аварийного снаряжения, имеющегося опыта противостояния стихии.

Большую роль могут сыграть и климатогеографические условия: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, окружающая растительность, наличие водных источников и другие факторы [1,2,3,4,5].

На наш взгляд, в существующей схеме [2] присутствуют противоречивые понятия.

С одной стороны, представлены объективные факторы окружающей среды, угнетающие психику человека и воздействующие на его физическое состояние. Это физико-географические и климатические условия, в которых оказался тот или иной индивид.

С другой стороны, представлены последствия этого воздействия: страх, одиночество, физическая боль, голод, холод, жара, жажда, переутомление. Следствием этих состояний могут явиться заболевания различного характера, которые автор [2] представил как «стрессоры выживания», а это скорее «стрессоры воздействия».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРОБЛЕМЫ

Анализ литературы и предстоящий переход вузов, в том числе и военных, на новые Государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования, в которых проблеме выживания отведена немаловажная роль, позволяют предположить дальнейший ход научно-исследовательской работы в этом направлении.

Выживание должно быть поставлено в повестку дня как научная, учебная и практическая проблема подготовки военнослужащих. С этой целью необходимо: тщательно рассмотреть особенности профессиональной деятельности военнослужащих, для которых характерно проявление экстремальных ситуаций; изучить факторы риска, проявляющиеся в профессиональной деятельности военнослужащих различных специальностей; дать методологическую оценку степени изученности проблемы в историческом аспекте по данным отечественных и зарубежных источников; изучить опыт подготовки специалистов других силовых ведомств страны; выявить роль физической подготовки и ее влияние на повышение факторов выживаемости военнослужащих в

экстремальных условиях окружающей среды.

Следующим шагом в разрешении проблемы должна стать разработка концепции системы подготовки специалистов Военного института физической культуры по обучению военнослужащих выживанию в экстремальных ситуациях окружающей среды. Это тем более важно, что в новом Государственном образовательном стандарте в дипломе выпускника ВИФК вместо специальности «Физическая культура» будет включена специальность «Служебно-прикладная физическая подготовка», а в учебном плане, появится новая дисциплина «Выживание и военно-специальная подготовка», функционирующая во вновь созданной одноименной кафедре ВИФК.

Разработке концепции построения системы многоуровневого образования и обучения военнослужащих выживанию в экстремальных ситуациях должны предшествовать научные изыскания по рассмотрению теоретических основ выживания в различных климатогеографических зонах и условиях окружающей среды; выявлению общих и частных закономерностей адаптации военнослужащих к разнообразным экстремальным ситуациям; обоснованию нормативно-правовых и организационных основ подготовки специалистов по выживанию.

Предложенные выше меры должны послужить содержанием для реализации очередного этапа исследования, связанного с опытно-экспериментальным обоснованием системы многоуровневого образования и обучения военнослужащих выживанию в экстремальных условиях окружающей среды. Для этого целесообразно рассмотреть особенности организации обучения вопросам выживания в частях ВВС, в разведывательных подразделениях, частях специального назначения, а также в вузах ВМФ, МЧС и в ВИФКе, по вновь введенной учебной дисциплине.

Становление и развитие системы подготовки специалистов по обучению выживанию должно сопровождаться разработкой и апробацией технологий обучения, критериев эффективности функционирования системы и составляющих ее компонентов, опытной проверкой качества управления ими. При этом в поле зрения необходимо держать перспективы дальнейшего совершенствования системы подготовки специалистов данного профиля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотренная нами проблема выживания, незамедлительно требует серьезного методологического и нормативно-правового обоснования, теоретической проработки и проектирования технологий обучения и воспитания, которые позволят готовить специалистов по обучению способам выживания в экстремальных условиях окружающей среды для различных контингентов населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаев, А.Г. Пустыня как она есть / А.Г. Бабаев. – М. : Молодая гвардия, 1983. – 204 с.
2. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М. : Мысль, 1983. – 41 с.
3. Ильин, А.А. Книга, которая спасет вам жизнь / А.А. Ильин. – М. : Эксмо, 2009. – 480 с.
4. Мирошенков, Л.Д. Человек в мире геологических стихий / Л.Д. Мирошенков. – Л. : Недра, 1989. – 198 с.
5. Муранов, А.П. Волшебный и грозный мир природы / А.П. Муранов. – М. : Просвещение, 1994. – 141 с.
6. Deaton, I.E. The Psychology of Survival // Approach. – 1981. – V. 27, № 5. – P. 3-8.
7. Tyhurst, I.S. Individual Reactions to Community Disaster // Amer. J. Psych. – 1951. – V. 107, № 10, April. - P.764-769.
8. Tucler, Y.I. Psychological aspects of sea survival // Approach. – 1966. – V. 11,

УДК 796.011

**ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ИНТЕНСИВНОГО РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

*Алексей Владимирович Перков, соискатель,
Краснодарский университет МВД России (КУ МВД России)*

Аннотация

В статье представлены данные, характеризующие динамику уровня физической подготовленности учащихся начальных классов в годичном цикле на основе срезовых (в начале и по окончании учебного года) обследований младших школьников. В результате исследования установлены сенситивные временные периоды для развития физических качеств детей 7-10 лет.

Ключевые слова: младшие школьники, возрастные периоды, физическое развитие.

**AGE PERIODS OF THE INTENSIVE DEVELOPMENT OF MAIN PHYSICAL
QUALITIES OF ELEMENTARY SCHOOLS JUNIOR PUPILS**

*Alexey Vladimirovich Perkov, the competitor,
Krasnodar University of Internal Affairs of Russia*

Annotation

The paper presents the data of experiments and investigations characterizing the dynamics of the level of physical preparedness of junior pupils during annual cycle. They were received on the basis of examination of younger pupils at the beginning and at the end of a school year. Sensitive time periods for the development of physical qualities among children aged 7-10 were found as a result of the investigation.

Keywords: junior schoolchildren, age periods, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из фундаментальных проблем теории и методики физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ является дидактически аргументированные построения процесса развития физических качеств [2,5,9,11,12]. При этом большое значение имеют научно обоснованные данные о периодах возрастного развития детей 7-10 лет, наиболее благоприятных для организации целенаправленных педагогических воздействий для акцентированного формирования физического статуса учащегося [4,7].

Несмотря на значительное количество публикаций по этой тематике, многие ученые и практические работники тождественны во мнении о необходимости углубления имеющихся научных фактов и аргументов, подтверждающие сенситивный характер того или иного возрастного отрезка в онтогенетическом периоде младших школьников обоего пола в контексте развития физических качеств [1,3,4,8].

Целью исследования являлось уточнение сроков благоприятных периодов повышения уровня физической подготовленности младших школьников, дифференцированных по полу и возрасту.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень физической подготовленности определялся с использованием контрольных упражнений на основе модифицированной системы Еврофит [1,3].

В исследовании использовались интегральные показатели, сформированные на основе разработанных пропорциональных шкал и обобщенно характеризующие уровень развития физических качеств [6,10].