

Вилков Александр Пантелеевич

канд. пед. наук, доцент, доцент

Платонов Дмитрий Анатольевич

заместитель начальника кафедры

ФГКОУ ВО «Московский университет

МВД России им. В.Я. Кикотя»

г. Москва

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

***Аннотация:** в статье затронуты вопросы совершенствования и развития уровня физической подготовленности организма человека. Описывается важность и актуальность внутреннего самочувствия курсанта при физических и умственных нагрузках. Рассматривается уровень работоспособности и поддержания тонуса организма при систематической практике утренней физической зарядки.*

***Ключевые слова:** работоспособность, утренняя зарядка, тонус, физические упражнения, бодрость, физическая подготовка, развитие.*

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развития физических способностей человека. Физическая подготовка, как составная часть физической культуры, – это специально организованный учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование основных физических качеств человека (силы, быстроты, выносливости, ловкости и координационных способностей), осуществляемый с учётом специфических особенностей его деятельности.

Одним из решающих условий высокой эффективности службы был и остается высокий уровень работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и высоком физическом развитии сотрудников. Всё больше видов службы требует

не столько грубых физических усилий, сколько тонко скоординированных и точно рассчитанных двигательных действий, вместо стереотипных навыков – способности овладевать все новыми усовершенствованными формами движений.

Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России, включает в себя две органически сочетающиеся стороны – общую и специальную. Общая физическая подготовка – это процесс разностороннего воспитания физических качеств. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня возможностей организма, комплексном развитии работоспособности и постоянном пополнении фонда двигательных умений и навыков. Она проводится в следующих формах: – утренняя физическая зарядка, – учебные занятия по физической культуре, – учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования, – индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя, – самостоятельные занятия физическими упражнениями, – массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. Специальная (профессионально-прикладная) физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на обеспечение специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности.

Именно физические упражнения, развивающие физическую выносливость, наиболее эффективно совершенствуют механизмы как срочной, так и долговременной адаптации. В тоже время сложившаяся система физической подготовки военизированных учебных заведений имеет много положительных сторон: ежедневная утренняя физическая зарядка продолжительностью до 30 мин., еженедельные учебные занятия по физической подготовке в количестве 2 часов, ежемесячное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, работа спортивных секций, объединяющая всех желающих заниматься культивируемыми видами спорта. Всё это создаёт предпосылки по формированию физически развитых специалистов, готовых к выполнению слу-

жебно-боевых задач. Но согласно наблюдению имеется ряд упущений: успеваемость по физической подготовке год от года снижается, спортивно-массовой работой охвачено не более 30% курсантов, наблюдается повышение заболеваемости и замедление, а то и отсутствие роста, физического развития курсантов. Кроме того, анализ учебно-нормативных документов МВД России за последние 5 лет показал, что успеваемость на младших курсах по учебным дисциплинам в течение учебного года снижается в среднем на 10–15%, а количество нарушений дисциплины возрастает в среднем на 15–20%. Перечисленные проблемы требуют скорейшего решения, внедрения новых, более эффективных, средств и методов физической подготовки, способных не только развивать и совершенствовать физические качества человека, но и активно влиять на его внутренний мир, на взаимоотношения внутри социума, а также на адаптацию к постоянно изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности. Так, из многообразия форм и методов физической культуры, нам наиболее целесообразным представляется внедрение в учебный процесс (наряду с уже используемыми), ежедневных обязательных физкультурно-спортивных занятий (индивидуальных, самостоятельных, учебно-тренировочных) и еженедельных (по выходным и праздничным дням) спортивно-массовых мероприятий (соревнований и спортивных праздников), а также совершенствование методики организации и проведения утренней физической зарядки, учебных занятий по физической подготовке, самостоятельных занятий физическими упражнениями, попутной физической тренировки и вечерней прогулки.

Физкультурно-спортивная деятельность может служить ярким примером того, как сочетаются интересы повышения боевой готовности личного состава с их вовлечением в общественно-полезные мероприятия, в форме спортивных соревнований. Спортивно-массовые мероприятия являются логическим продолжением физкультурно-оздоровительных занятий и одновременно подводят как бы итог этих занятий. Ведь спорт невозможен без состязаний.

Для решения задач физической культуры применяют средства – физические упражнения в сочетании с использованием оздоровительных сил природы и соблюдении гигиенического фактора. Физические упражнения – основное специфическое средство физической культуры. Они представляют собой движения и действия, применяемые для решения общих и специальных задач, развития психологических качеств. Подавляющее большинство физических упражнений, используемых для развития и совершенствования физических качеств курсантов военизированных учебных заведений, заимствовано из трудовой практики и боевой подготовки. К ним относятся: бег, кросс; плавание; ускоренное передвижение на лыжах; преодоление препятствий; рукопашный бой; прикладное плавание; другие упражнения военно-прикладного характера. Некоторые упражнения специально созданы для физического развития человека. К ним можно отнести, например, разнообразные гимнастические упражнения. Причем новые упражнения продолжают появляться и сейчас, что вызывается потребностями боевой подготовки, спортивной практики, а также возможностью лечения некоторых заболеваний. Физические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм человека. Они непосредственно влияют на функциональную деятельность организма, обеспечивают повышение мышечной работоспособности. Благодаря систематическим занятиям совершенствуются все внутренние системы организма человека. Правильный подбор упражнений позволяет успешно развивать психологические качества, такие как смелость и решительность, инициатива и находчивость, настойчивость и упорство. Различные физические упражнения, в соответствии с их содержанием, реализуется в определенных формах физкультурно-спортивной деятельности, среди которых: индивидуальная; совместно-индивидуальная; совместно-последовательная, характеризующая личный вклад и персональную ответственность военнослужащего; совместно-взаимодействующая, выделяющая «эффект группы», повышающий общественную активность группы в целом и каждого военнослужащего в отдельности. Под влиянием физических упражнений укрепляется здоровье занимающихся, происходит закали-

вание организма. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) используются в процессе физической подготовки в сочетании с физическими упражнениями. Их систематическое применение укрепляет здоровье и закаливает организм, повышает работоспособность. Закаливание организма проводится в процессе всей учебно-боевой деятельности личного состава. При организации физической подготовки большие возможности для этого представляются как в зимнее, так и в летнее время на утренней физической зарядке, на учебных занятиях, во время тренировок и состязаний. Занятия физическими упражнениями организуются главным образом на открытом воздухе, а в летнее время – с голым торсом, что позволяет широко использовать естественные силы природы для повышения устойчивости организма к перенесению как высоких, так и низких температур. Гигиенические условия также способствуют повышению физической подготовленности сотрудников МВД России. К ним относят санитарно-гигиеническую обстановку помещений, спортивных сооружений, достаточный объем воздуха, освещение, личную гигиену сотрудников в процессе учебно-боевой и спортивной деятельности, режим отдыха, сна и питания. Теперь рассмотрим влияние средств и методов физической культуры непосредственно на курсантов в динамике распорядка дня с подъёма до отбоя. Во время проведения утренней физической зарядки применяется стандартный набор физических упражнений низкой интенсивности (ходьба, бег трусцой, общеразвивающие упражнения) с целью оптимизации перехода от продолжительного отдыха (сна) к бодрствованию, повседневной жизнедеятельности.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится продолжительностью до 30 минут. Основу утренней физической зарядки составляет своего рода разминка, с той, однако, особенностью, что ориентирована она не на оперативную подготовку к какому-либо виду деятельности, а на постепенную общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. Утренняя физическая зарядка, проводимая на открытом воздухе, а в теплое время года с голым торсом, усиливает тонизирующий

эффект и способствует оздоровлению и закаливанию всего организма. В тоже время по нашим наблюдениям у курсантов, пропустивших по той или иной причине утреннюю физическую зарядку, отмечается вялость, медлительность, наблюдается плохой аппетит и пассивность во время учебных занятий.

Проведённые педагогические наблюдения за курсантами, выполнявшими стандартные физические упражнения на утренней физической зарядке показали, что после её выполнения они более активны, быстро и качественно заправляют свои спальные места, принимают утренний туалет, опрятны по внешнему виду и по форме одежды, в основном не имеют замечаний от командиров и с большим аппетитом завтракают в столовой, активны во время первой пары учебных занятий.

Список литературы

1. Ахметов Р.С. Модель процесса формирования базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов 1–3 курсов вузов МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №3 (97). – С. 25–30.

2. Кузнецов Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский институт ГПС МЧС России, 2014. – 28 с.

3. Подлипняк Ю.Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР: Дис. ... д-ра пед. наук / Акад. МВД СССР. – М., 1986. – 430 с.

4. Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: Материалы международной науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГБОУ ВПО ВСИ МВД России, 2012. – Т. 2. – 307 с.

5. Кузнецов Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры: Дис. канд. пед. наук. – СПб.: ВИФК, 2014. – 211 с.