

Коленко Р.С., преподаватель кафедры физической подготовки

Барнаульский юридический институт МВД России

Колтыгина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

СПЕЦИФИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД

Аннотация. *Анализируется специфика процесса занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России с акцентом на проведение занятий с учетом возрастных ограничений курсантов или слушателей, участвующих в выполнении физических упражнений. Определены основные направления деятельности преподавателей по работе с различными возрастными категориями сотрудников и необходимость индивидуализации нормативов и заданий для обучающихся. Проанализированы результаты сдачи нормативов различными категориями обучающихся.*

Ключевые слова: физическая подготовка, подготовка лиц различных возрастных категорий, подготовка сотрудников органов внутренних дел, методики преподавания, образовательные организации системы МВД.

R.S. Kolenko,

E.V. Koltygina

THE SPECIFICS OF CONDUCTING PHYSICAL TRAINING CLASSES FOR VARIOUS AGE CATEGORIES OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS SYSTEM

Abstract. *The article analyzes the specifics of the process of physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia with an emphasis on conducting classes taking into account the age restrictions of cadets or students involved in performing physical exercises. The main directions of activity of teachers for working with different age categories of employees and the need for individualization of standards and tasks for students are identified. The results of passing the standards by different categories of students are analyzed.*

Key words: physical training, training of persons of different age categories, training of employees of internal affairs bodies, teaching methods, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs system.

Физическая культура – фундаментальная часть жизнедеятельности любого человека, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1]. Отметим, что в зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую, реабилитационную, применяемую в оздоровительных целях, профессионально-прикладную и спорт. В тех случаях, когда требуется выделить непосредственно прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «физическая подготовка».

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность

профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой [2].

В образовательных организациях МВД России профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», целью которой является формирование физической готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам данного вида деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические качества человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются специальные для нее двигательные умения и навыки. Так, все большее значение приобретает должный уровень подготовки сотрудников правоохранительных органов. Разумеется, ключевое значение в этом вопросе имеет непосредственно уровень физической подготовки лиц, являющихся ответственными за обеспечение безопасности населения и правопорядка в целом [3].

Отметим, что достаточно большое количество сотрудников правоохранительных органов, а именно сотрудники полиции, получали специальное образование в образовательных организациях системы МВД России, либо проходили профессиональную подготовку в таких учебных заведениях. Опираясь на вышеизложенные материалы, можно сделать достаточно точный вывод о том, что организация физической подготовки в образовательных организациях МВД России напрямую влияет на успешность выполнения боевых и служебных задач действующими сотрудниками полиции.

Так, одним из важных факторов в ходе проведения занятий по профессиональной физической подготовке является сосредоточение внимания на различных возрастных категориях будущих сотрудников полиции или лицах, уже выполняющих служебные обязанности и проходящих переподготовку в стенах образовательных организаций системы МВД. Возраст курсанта или слушателя требует пристального внимания преподавательского состава в ходе составления образовательных программ, что важно для определения должного уровня физической нагрузки для каждой возрастной категории.

Необходимо обратить внимание на то, что для лиц, проходящих обучение в должности курсантов, то есть входящих в возрастную категорию от 18 до 23 лет, в ходе проведения занятий по физической подготовке возможно применение кардиоупражнений и многоповторных тренировок, что абсолютно не рекомендуется сотрудникам, которые осуществляют обучение на факультете профессиональной подготовки [4]. Отметим, что их возраст может колебаться более значительно, но, как правило, находится в пределах от 25 до 45 лет.

Для лиц, проходящих обучение в качестве слушателей по программам профессиональной подготовки, также возможно применение разнообразных подходов в рамках пар учебных занятий, однако, эта задача становится действительно сложной для преподавательского состава, поскольку в рамках одной учебной группы присутствуют лица различных возрастных категорий. Для преодоления подобных проблемных ситуаций преподавателями применяется индивидуальный подход в отношении каждого сотрудника, проходящего обучение. Так, некоторые слушатели выполняют меньшее количество подходов в тех или иных упражнениях, а также могут выполнять облегченные вариации комплексов упражнений.

Разновозрастным учебным группам в ходе занятий по физической подготовке необходимо уделять большее внимание боевому разделу и внимательно изучать боевые приемы борьбы. Это не является большой физической нагрузкой и не приводит к перенапряжению органов и систем, но неотъемлемо важно для лиц, которые в скором времени будут осуществлять охрану общественного порядка и общественной безопасности. Важным этапом подготовки к этому является выполнение ряда специализированных упражнений, предназначенных для укрепления различных частей тела: мышц шеи, плечевых суставов рук и всего корпуса в целом.

Важное значение имеет факт, связанный с возможностью проведения занятий любого назначения, то есть выполнение упражнений из боевого раздела, общих упражнений на улучшение физических качеств у курсантов образовательных организаций системы МВД в ускоренном темпе, что объясняется усиленной подготовкой данной категории обучающихся.

Как уже было отмечено ранее, возрастной состав таких групп является практически однородным, а значит предполагает равные физические и умственные возможности.

Изложенное позволяет предположить возможность проведения в таких группах спортивных соревнований в рамках коллектива, а также в силу уровня профессиональной подготовки осуществление моделирования возможных в ходе практической деятельности ситуаций, таких как задержание или сопровождение преступника [5]. Такая форма практических занятий является наглядной демонстрацией уровня физических возможностей и способностей как отдельно взятых обучающихся, так и всей учебной группы в целом.

Сотрудники старшего возраста в рамках программы профессиональной переподготовки должны в короткие сроки приобрести необходимые знания и умения для осуществления служебных задач, поэтому проверять уровень их физиологической подготовленности и умение работать в команде в ходе спортивных соревнований не является целесообразным.

Теперь необходимо предметно обратить внимание на практический аспект выполнения задач в ходе занятий по физической подготовке среди курсантов и слушателей различных возрастных групп. В качестве критерия для сравнения нами были выбраны различные категории упражнений (рисунок 1), такие как:

- бег на 1 километр;
- челночный бег;
- отжимания (женщины);
- отжимания (мужчины).

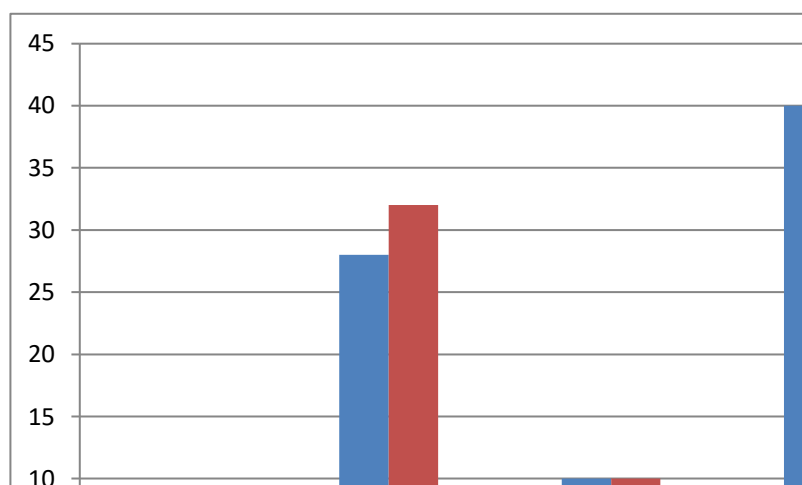


Рисунок 1 – Категории упражнений

Отразив полученные результаты в форме диаграммы (рисунок 1), отметим, что результаты выполнения нормативов у курсантов и слушателей факультета

профессиональной подготовки практически идентичны. Прежде всего, это связано с необходимыми показателями по нормативам, установленным в образовательных организациях системы МВД, а также, что немаловажно, отражает достойный уровень подготовки сотрудников любого возраста.

Подводя итоги, отметим, что проведение занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД – трудоемкий процесс, который требует пристального внимания и постоянной модернизации. В рамках проведения таких занятий особое внимание следует уделить подготовке сотрудников различных возрастных категорий и определить индивидуальный подход к каждой из них.

Библиографический список

1. Дружинин, А. В. Особенности специальной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России / А. В. Дружинин // Проблемы и перспективы развития образования в России : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск : Издательство ЦРНС, 2014. – 202 с.
2. Князев, С. А., Корнаушенко, А. В. Влияние самостоятельного выбора спорта на физическую подготовленность курсантов Барнаульского юридического института / С. А. Князев, А. В. Корнаушенко // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 3(76). – С. 181–184
3. Баркалов, С. Н., Герасимов, И. В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Общество и право. – 2014. – №4 (50). – С. 221–234.
4. Никоноров, Е. А. Совершенствование физической подготовки ОВД / Е. А. Никоноров // Вестник Московского университета МВД России. – 2011. – № 4. – С. 18–20.
5. Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие / В. Г. Колюхов. – Москва, 2006. – С. 58.

Колтыгина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Забайрачный О.Д., студент 4 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ВЕКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Школьники представляют собой специфическую социальную группу, характеризующую не только возрастом, но и особыми условиями учебной деятельности, увлечений, особенностями образа жизни, влияющими на состояние здоровья молодого поколения. Настораживающей и требующей соблюдения профилактических мероприятий является тенденция в увеличении школьно-обусловленных заболеваний нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний органов зрения на фоне синдрома недифференцированной дисплазии соединительной ткани. В связи с этим появляется необходимость формирования ортопедической культуры школьников и соблюдения ими ортопедического режима.

Ключевые слова: ортопедический режим, нарушение зрения, заболевания опорно-двигательного аппарата, «текстовая шея», осанка.