

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Алдошин Андрей Витальевич

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова,
г. Орёл, Россия

Аннотация. Физическая подготовка позволяет избирательно воздействовать на воспитание морально-волевых и физических качеств, необходимых сотрудникам полиции в профессиональной деятельности.

Abstract. Physical training allows selectively affect on education moral-volitional and physical qualities required by the police employee in their professional activities.

Скорейшему решению поставленной задачи по оздоровлению нашего общества, по физической подготовке сотрудников МВД России в полной мере способствуют научно-техническое оснащение и дальнейшее насыщение полиции новыми видами техники, вооружения и средствами механизации. Это неизмеримо повышает требования к морально-волевой, психологической и физической подготовке сотрудников МВД России. Только разносторонне подготовленные сотрудники полиции могут успешно действовать в сложной оперативной, а иногда и в боевой обстановке, обладать необходимой скоростью реакции, преодолевать нервно-психические напряжения. Эту задачу должны выполнять образовательные организации системы МВД России, курсанты и слушатели которые регулярно занимаются физической подготовкой.

Курсанты и слушатели образовательных организаций системы МВД России, регулярно занимающиеся физической подготовкой, выполняют различные физические упражнения, как правило, быстрее и качественнее, овладевают такими разделами физической подготовки, как бокс, самбо, рукопашный бой, бег на различные дистанции и т.д., сноровистее действуют в условиях боевой и оперативной обстановки [4].

Характерными признаками всесторонней физической подготовки являются:

1. Непрерывность и внезапность изменения условий: действия курсантов и слушателей при выполнении физических упражнений в различных видах спорта отличаются быстрой сменой обстановки, происходящей в постоянно изменяющихся условиях, что заставляет их мгновенно ее оценивать, действовать инициативно, находчиво и быстро.

2. Большая самостоятельность в действиях: на протяжении всего занятия по физической подготовке каждый занимающийся курсант и слушатель должен самостоятельно не только определять, какие действия ему

необходимо выполнять, но и принимать решения, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся обстановки.

3. Высокая эмоциональность занимающихся физическими упражнениями: в ходе таких занятий, тренировок следует постоянно поддерживать активность курсантов, слушателей и создавать условия для воспитания у них умения сдерживать эмоции, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче - проявлять волевые качества, настойчивость, целеустремленность и продолжать добиваться победы.

4. Разносторонний характер воздействия на организм занимающихся: чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся физической подготовкой, способствуют развитию и совершенствованию у них основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости, мужества, бесстрашия и др.), формированию различных двигательных навыков.

5. Коллективность действий: различные физические упражнения и, особенно, их игровые функции обязывают занимающихся постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели и соблюдать дисциплину. Эта особенность физической подготовки особенно ярко проявляется в спортивных играх, имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, взаимовыручки, подстраховки, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

6. Соревновательный характер спортивной и физической подготовки и особенно в игровой деятельности: стремление превзойти соперников в быстроте, ловкости, силе, точности различных видов спортивной деятельности, а также в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолеть трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Для эффективного применения физических упражнений на занятиях по физической подготовке следует правильно дозировать физические нагрузки, регулируя, тем самым, интенсивность их воздействия на организм. Но и дозировка нагрузки при применении физических упражнений сложна, требует умения и практических навыков и связана со многими факторами, которые необходимо учитывать. К ним относятся: количество повторений, величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп, темп и др [2,3].

Количество повторений упражнения. Чем большее число раз повторяется каждое упражнение, тем больше и нагрузка, и наоборот. Это самый простой способ изменения дозы двигательной активности.

Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп. Чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они массивнее, крупнее, тем значительнее и физическая нагрузка. Это позволяет использовать принцип постепенности в дозировке: надо вовлекать в работу сначала мелкие мышцы, затем средние и, наконец, крупные.

Темп выполнения упражнения. Он может быть медленным, средним и быстрым. Однако не всегда быстрый темп означает, что курсанты получают большую нагрузку. Иногда благодаря инерции упражнение выполняется легче, с меньшими мышечными усилиями, в то время как медленный темп часто требует значительного напряжения мышц для преодоления силы тяжести какой-либо части тела, а это ведет к увеличению физических нагрузок [1].

Быстрый темп иногда затрудняет выполнение упражнений для мелких и средних мышечных групп, тренировать же крупные мышечные группы значительно легче в быстром темпе. В тех случаях, когда курсант или слушатель привык выполнять определенные действия в среднем темпе, медленные ритмы оказывают более сильное воздействие на нервную систему. Так, медленная ходьба утомляет больше, чем обычная. Быстро сесть из исходного положения - лежа с фиксированными ногами легче, чем медленно. Очень медленно встать из положения приседа значительно труднее, чем встать быстро.

Следовательно, силовые упражнения в медленном темпе оказывают большее воздействие на организм: они стимулируют развитие мышечных волокон, активно влияют на сердечную мышцу, сосуды, дыхательный аппарат.

Сложность упражнения. Зависит от количества и вида, участвующих в упражнении мышечных групп, а также от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют значительного внимания, то есть создают большую эмоциональную нагрузку. А это может привести к более быстрому утомлению. Поэтому начинать занятия нужно всегда с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным. Особенно полезно освоить упражнения на координацию и равновесие.

Степень и характер мышечного напряжения. Степень напряжения - это выражение силы, развиваемой мышцами при упражнениях. Напряжение изменяется в зависимости от веса перемещаемой части тела, от отягощения ее различными предметами, от скорости движения. Обычно легкие, простые упражнения не требуют значительных энергетических затрат. Но при выполнении силовых упражнений значительные усилия, несомненно, увеличивают нагрузку в несколько раз. Особенно сложны для выполнения упражнения с тяжелыми гантелями, гириями, тугими эспандерами.

При максимальных напряжениях мышцы недостаточно снабжа-

ются кислородом и питательными веществами, в результате чего накапливается «кислородный долг», быстро нарастает утомление. В коре головного мозга при этом создается очаг возбуждения, который действует как «сильнейший». Вскоре выполнять упражнение становится невозможным.

Курсанту трудно долго продолжать работу при быстрых мышечных сокращениях, когда необходима высокая подвижность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Однако систематическая тренировка позволяет ему расширить диапазон своих возможностей и со временем успешно осваивать работу с быстрыми «переключениями» с одного вида деятельности на другой.

Мощность мышечной работы (количество работы в единицу времени). Чем больше мощность, тем выше нагрузка, полученная тренирующимся. Мощность мышечной работы зависит от времени ее выполнения, от развиваемой скорости и силы при движении. Так, преодоление подъема требует от курсанта большой мышечной работы, чтобы получить аналогичный результат на ровной местности, курсанту потребуется значительно увеличить скорость движения. Как правило, если мощность проделанной работы велика, то длительность ее кратковременна, и наоборот.

Продолжительность пауз отдыха между упражнениями. Паузы могут быть активные и пассивные. Во время активных пауз можно выполнять легкие упражнения разгрузочного характера или упражнения в мышечном расслаблении. Во время же пассивных пауз можно полежать или посидеть.

Во время занятий по физической подготовке необходимо помнить о принципе рассеивания нагрузки, или широкого включения различных мышц в процесс тренировки.

Таким образом, главными факторами, определяющими высокую эффективность воздействия физической подготовки на профессиональную деятельность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач являются: направленность на развитие общей, силовой выносливости, силы, ловкости; устойчивости организма к кислородной недостаточности; эмоциональная устойчивость, быстрота мышления, распределение и переключение внимания; навыки преодоления препятствий, совершение маршбросков по сильнопересеченной местности.

В Наставлении по физической подготовке сотрудников МВД России с учетом требований современной складывающейся оперативной обстановки, ведения современного боя и борьбы с преступностью определены общие и специальные задачи физической подготовки сотрудников полиции. Их решение осуществляется на учебных занятиях, утренней физической зарядке, в процессе физической тренировки, в условиях учебно-тренировочной деятельности и спортивной работы с применением средств

гимнастики, преодоление препятствий, рукопашного боя, бокса, плавания, ускоренного передвижения, стрельбы, борьбы, лыжной подготовки, легкой и тяжелой атлетики, спортивных игр и др.

Эта физическая деятельность направлена на развитие общей и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, пространственной ориентировки, внимания, точности реакции, на воспитание коллективизма, настойчивости, упорства, инициативы и находчивости.

Каждое физическое упражнение, отдельный вид спорта располагают определенным арсеналом упражнений, приемов и действий, составляющих ее содержание, овладение которым обеспечивает развитие определенных физических и психологических качеств занимающихся физической подготовкой [5].

Занятия физическими упражнениями, различными спортивными играми оказывают существенное влияние на развитие и совершенствование различных физических и психических качеств, повышают общую двигательную активность и благоприятно воздействуют на протекание психических процессов.

В то же время при физической подготовке спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на функции человека, совершенствования отдельных физических и психологических качеств. Поэтому средства спортивных игр в различном их сочетании с физическими упражнениями применяются с большой пользой в комплексных занятиях.

Литература

1. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России: состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право: международный научно-практический журнал. – Краснодар: изд-во ФГКОУ ВПО «Краснодарский университет МВД России». – 2014. – № 4 (50). – С. 299-304.
2. Баркалов С.Н. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателькин; под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.
3. Герасимов И.В., Алдошин А.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования: электронное научное издание (журнал). – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/120-15266>.
4. Герасимов И.В. Формирование у сотрудников полиции практических навыков правомерного применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки»: научный журнал. – Орел: изд-во ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет». – 2014. – № 4 (60). – С. 232-235.
5. Калашников А.Ф. Проблема физической и психофизиологической подготовки специалистов для подразделений дорожно-патрульной службы Госавтоинспекции России: монография. – Орел: ОрЮИ МВД России, 1997. – 147 с.