

УДК 796.015

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России

К. О. Духовникова, курсант Сибирского юридического института МВД России

Статья посвящена способам совершенствования учебно-тренировочного процесса, которые преподаватель кафедры физической подготовки в своей деятельности может предложить курсантам для развития их физических способностей, приобретения новых навыков.

Ключевые слова: физическая подготовка; преподаватель; курсанты; мезоцикл; упражнения; тренировочный процесс; учебный процесс.

SOME ASPECTS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

E. V. Panov, Associate Professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

K. O. Dukhovnikova, cadet of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

The article is devoted to the ways of improving the educational and training process, which the teacher of the Department of Physical Training in his activity can offer to cadets for the development of their physical abilities, the acquisition of new skills.

Keywords: physical training; teacher; cadets; mesocycle; exercises; training process; educational process.

Физическая подготовка курсантов является одной из основополагающих дисциплин, предусмотренных учебным планом образовательных организаций МВД России. Особое внимание к данной дисциплине связано с тем, что приобретенные умения, которые в дальнейшем формируются в навыки правильного выполнения боевых приемов борьбы, применения физической силы, поддержания тела в хорошей физической форме, несомненно, помогут в будущем при несении службы в территориальных органах МВД России. Учебно-тренировочный процесс курсантов в том числе направлен на преодоление психологических барьеров, с которыми есть вероятность столкнуться при выполнении служебных обязанностей, так как профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с определенным риском и опасностью, а также направлена на отработку правильного алгоритма действий при задержании, защите и т. д., которые необходимо выполнять в соответствие с установленными законодательством нормами. Физическая подготовка предусматривает компоненты, специфическим содержанием которых является прикладность, обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, формирование умений и навыков, овладение знаниями, умениями и навыками, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, основы которой составляют движения, двигательные действия, физические качества [2, с. 5]. Учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка», предлагаемый курсантам образовательных организаций МВД России, основывается на государственных образовательных стандартах, а также на Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Учебно-тренировочный процесс по физической подготовке в образовательных организациях МВД России представляет собой ряд упражнений, предлагаемых преподавателями кафедры физической подготовки курсантам для повышения их физических показателей при выполнении упражнений на учебных занятиях, сдаче нормативов, при участии в возможных соревнованиях.

Результат совершенствования учебно-тренировочного процесса напрямую зависит от периода развития физических способностей курсантов, что может выражаться в следующем: микроцикл – примерно неделя, мезоцикл – месяц и макроцикл – год. Оптимальный вариант из приведенных выше периодов является мезоцикл, т. к. за данное время у преподавателей кафедры физической подготовки появится возможность оценить навыки, усвоенные курсантом, а также за данный промежуток времени у преподавателей будет возможность отследить физическое и моральное состояние курсантов, ведь усталость, моральное истощение могут негативно сказываться при выполнении упражнений, а в последствии и на результате в целом. При планировании учебного процесса преподавателям необходимо составить тренировочный план. Мы предлагаем

следующий вариант: первые 5–7 дней – это вступительная программа, которая включает в себя общую физическую подготовку (например бег, подтягивания, отжимания, круговые тренировки), данные упражнения преимущественно действуют на все группы мышц, приводя их в тонус, но стоит учитывать, что повышать нагрузку необходимо на 5 % с каждым разом, чтобы организм постепенно привыкал к интенсивности физических нагрузок. Следующие 14–16 дней мезоцикла включают в себя основную программу учебно-тренировочного процесса (например, боевые приемы борьбы, приемы самообороны, бокс), это является специальной подготовкой курсантов, которая и занимает соответственно значительную часть тренировочной программы. В данный период времени необходимо также повышать физическую нагрузку, постепенно достигая примерно 80 % от физических возможностей курсантов. Заключительный этап, который длится примерно 8–11 дней, включает в себя предыдущие два этапа: общую физическую подготовку и специальную подготовку, но необходимо постепенно снизить уровень нагрузки до 30–50 %. Мы считаем, что на данном этапе учебно-тренировочного процесса важно работать с полноценным восстановлением организма, с сохранением физических показателей, которых уже удалость достичь. Для того, чтобы физическая подготовка курсанта достигла высокого уровня, на протяжении всех вышеуказанных этапах учебно-тренировочного процесса необходимо комбинировать аэробные, анаэробные нагрузки, а также упражнения на реакцию, координацию, упругость мышц. Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и пульса на относительно продолжительное время [1, с. 128], во время учебно-тренировочного процесса они могут быть представлены преподавателями в виде бега, активных игр, а также плавания и ходьбы на лыжах в зависимости от сезона года. Анаэробные упражнения подразумевают силовые упражнения, направленные на повышение силовых показателей, гипертрофию мышц, они включают в себя боевые приемы борьбы, гиревой спорт, атлетическую гимнастику, пауэрлифтинг и другие, данный перечень может быть подстроен непосредственно под определенного курсанта. Упражнения, направленные на развитие реакции, могут быть разнообразны, например, жонглирование теннисными мячами и другие различные комплексы, а развитие координации, в свою очередь, может быть предложено преподавателями в виде ходьбы по брускам, прыжков через препятствия, упражнений со скакалкой, всевозможными кувырками. Мы также считаем, что в завершении каждой тренировки необходимо выполнять упражнения на пластичность и упругость мышц, такие как растяжка, наклоны к ногам, «бабочка» и другие, они способствуют уменьшению болезненности и скованности мышц, восстановлению исходной амплитуды движений.

Стоит учитывать важные факторы, влияющие на учебно-тренировочный процесс курсантов:

1. Периодизация (привыкание) к физической нагрузке во время учебно-тренировочного процесса у курсанта может сопровождаться с недомоганием или наоборот с гиперактивностью, в данном случае рекомендуется снизить уровень нагрузки для предотвращения выработки кортизола (гормона стресса).

2. Не стоит забывать о важности сбалансированного питания, стоит обратить внимание на качественные продукты. Под качественными продуктами подразумеваются те, в которых содержание микроэлементов, витаминов и минералов преобладающее количество.

3. Следующим фактором является качественный сон у курсантов, это необходимо для восстановления организма в период учебно-тренировочного процесса для значительного прогресса его физических показателей.

4. Накопительный эффект: мышцы увеличиваются в объеме, привыкают к нагрузке, в целом физические способности прогрессируют и, соответственно, курсант способен улучшать свои тренировочные показатели и демонстрировать их при сдаче нормативов или выступлении на соревнованиях.

Мы считаем, что совершенствование учебно-тренировочного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка» должно происходить на постоянной основе, это связано с тем, что учебные программы в образовательных организациях МВД России могут видоизменяться, соответственно регламент поставленных задач и целей будет задавать необходимый объём работ, выполняемых на учебных занятиях. Существует множество разработанных учебно-тренировочных программ, некоторые из них были написаны еще в прошлом веке, они являются классическими методическими рекомендациями и используются в настоящее время, но с каждым годом количество новых упражнений увеличивается, соответственно преподавателю кафедры физической подготовки необходимо изучать актуальные нововведения в тренировочный процесс и применять их на практике.

Список источников

1. Гришина, Ю. И. Оздоровительный эффект занятий аэробными видами физических упражнений / Ю. И. Гришина, В. И. Арсланьян, 2016. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnyu-effekt-zanyatij-aerobnymi-vidami-fizicheskikh-uprazhneniy/viewser>
2. Макеева, В. С. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: монография / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, В. И. Степанюк. ОрЮИ МВД России. Орел, 2006. 96 с.