

В.В. Безотосов

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕЛОСТНОЙ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА

Значимая роль в совершенствовании настоящих профессионалов в своем деле принадлежит физической подготовке, как учебной дисциплине и как одной из систем целостного педагогического процесса. Культура личности курсантов образовательных организаций системы МВД России показывает уровень их развития, который выражается в некоей системе потребностей, социальных качеств, в характере деятельности и поведения, в развитии творческих сил и способностей. К данной системе относятся результаты их предметной деятельности, которые реализуются в знаниях, умениях, навыках, уровне нравственного, психологического и физического развития, формах и способах общения.

В профессиональном мышлении преподавателей физической подготовки образовательных организаций системы МВД России доминирует прагматическая установка на развитие физической подготовленности и спортивных результатов курсантов. Физическая подготовка для многих курсантов еще не стала личной ценностью и не находит отражения в их образе жизни.

Вследствие этого перейдем к развитию и становлению самой личности курсанта. Личность курсанта формируется в таких сферах общественной жизни, как учеба, труд, общение с людьми. Физическая подготовка и спорт вносят значительный вклад в формирование всесторонне развитой личности курсанта. Процесс постоянных целенаправленных занятий физической подготовкой и спортом предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности. Физическая подготовка направлена на развитие целостной личности, ее способности и готовности в полном объеме реализовать свои навыки и качества в профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Формирование целостной личности курсантов ОУ МВД РФ осуществляется в ходе воспитательной работы, пропагандистских мероприятий в ходе самой службы, на спортивных соревнованиях и проведении занятий по дисциплине: «Физическая подготовка». В основе такого воздействия личность курсанта развивается с учётом определенной научной обусловленности образовательного процесса. В совокупности всё это способствует становлению курсантов, как будущих защитников своей Родины, обладающих высоким чувством долга и нравственности перед обществом.

Одним из главных направлений в системе образовательных организаций МВД России является высококачественная подготовка сотрудников ОВД, владеющих высокими познаниями в сфере профессиональной деятельности. Также сотрудник должен уметь в соответствии с Федеральным законом «О полиции» правомерно применять на практике боевые приемы борьбы, специальные средства и огнестрельное оружие для защиты законных прав и интересов граждан. В данном законе предъявляются повышенные требования к работе сотрудников полиции, фундамент которой составляет отменное здоровье и качественная физическая подготовка. Поэтому главная задача преподавателей образовательных организаций МВД России заключается во всесторонней, высококачественной подготовке курсантов, отвечающих данным требованиям.

Одним из способов многогранной подготовки будущих специалистов является физическая подготовка. Цель физической подготовки в образовательных организациях МВД России – подготовить специалистов, у которых будет крепкое здоровье и отменное физическое развитие, понимающих роль физической подготовки в развитии человека, знающих основу физической культуры и здорового образа жизни, владеющих необходимыми познаниями, профессиональными умениями и навыками, физическими и психическими качествами, которые позволят выполнять поставленные перед ними служебные задачи. Физическая подготовленность сотрудников значительно совершенствуется под влиянием систематической физической подготовки. Общая тенденция развития физической подготовки в образовательных организациях МВД России состоит в том, что требования к физической подготовленности курсантов – будущих полноценных сотрудников остаются достаточно высокими, а время на обучение физическим упражнениям и возможности уменьшаются, что негативно сказывается на их физической подготовленности.

Для реализации высокой подготовки сотрудников ОВД непременно требуется решить следующие задачи в образовательных организациях МВД России:

- формирование познавательного интереса курсантов к занятиям физической подготовкой и спортом;
- развитие у курсантов физических умений и навыков;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, к саморазвитию, самоконтролю и физическому самосовершенствованию, что напрямую связано с выработкой привычки в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения по физической подготовке у курсантов проводятся на всем протяжении всего периода обучения и реализовываются в следующих формах:

- зарядка по утрам;
- учебные занятия, а именно: семинары, факультативы и практические занятия по физической подготовке;
- индивидуальные тренировки в специальных спортивных кружках (рукопашный бой, борьба, футбол и т.д.);
- самостоятельные занятия физической подготовкой и спортом в свободное от учебы время;
- физкультурно-массовые мероприятия в форме соревнований по различным видам спорта.

Деятельность по развитию сформированной потребности в самостоятельном физическом совершенствовании у курсантов образовательных организаций МВД России нужно строить с учетом того, что:

- потребность формируется и развивается в процессе целенаправленных воздействий;
- немаловажным условием повышения эффективности педагогического процесса будет являться наличие устойчивой мотивации в самостоятельном физическом совершенствовании у курсантов;
- в педагогическом процессе курсант будет выступать одновременно как объект воздействия, так и активный субъект данного процесса.

Проведенный анализ процесса формирования потребности в физическом совершенствовании позволил сделать следующий вывод о том, что физическая подготовка имеет важную роль в жизни курсантов образовательных организаций МВД России, являясь основной частью их обучения и формирования личности. Она направлена на высокоэффективное усвоение учебного плана, благополучное овладение профессией, которая выступает базой жизнедеятельности личности и значимым направлением в формировании у курсантов потребности в физическом совершенствовании. Физическая подготовка также связана и другими дисциплинами, такими как психология, педагогика, что позволяет рассмотреть вопрос формирования потребности в физическом совершенствовании с разных сторон, обеспечить будущих специалистов достаточными знаниями в этой области, направить курсантов на дальнейшее самостоятельное познание процессов обучения и воспитания личности.

Библиографический список

1. Актуальные проблемы совершенствования обучения в вузе: методика, педагогика, психология. – Ярославль: Изд-во Яросл. гос. ун-та, 1992.
2. Барабанщиков, А.В. Основы военной психологии и педагогики / А.В. Барабанщиков, В.Ф. Сахаров, Д.П. Познанский. – М.: Просвещение, 1988. С.12-15.

А.В. Беляев, А.Р. Шакиров

**МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
И АДАПТАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ**

Термин «спортивная подготовка» предполагает грамотное использование всех знаний, условий и методов для направленного воздействия на развитие спортсмена. Тестами называют неспецифические упражнения с численным результатом, полученным в ходе измерений. Они нужны для понимания своего текущего состояния здоровья и определения готовности к физическим нагрузкам. Итак, определяем уровень спортивной подготовки [1]

Тест на выносливость (приседания). Стопы поставить шире плеч и, выровняв спину, сделать вдох и присесть. Вверх поднимаемся на выдохе. Без остановок и отдыха делаем столько приседаний, насколько хватает сил. Далее записываем результат и сверяем с таблицей (табл. 1)

Таблица 1

ТЕСТ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ/СИЛУ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Менее 17 раз	Самый низкий уровень
28-35 раз	Средний уровень
Более 41 раза	Высокий уровень

Исходное положение – упор лёжа, руки чуть шире плеч, отжимаемся так, чтобы между грудью и полом мог поместиться только теннисный мячик (спина и ноги на всём протяжении упражнения идеально прямые). Всё остальное (с колен, от опоры) не принимается. Далее, по поводу локтей, куда они направлены во время движения. Есть варианты – в сторону, чётко вдоль корпуса и средний вариант по 45 градусов к корпусу [1].

Итак, отжимаемся 1 минуту до полного отказа рук и смотрим, что у нас получилось в таблицах (табл. 2 и 3).