

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ, СВЯЗАННОЙ С COVID-19

**PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION ASSOCIATED WITH COVID-19**

Глубокий Владимир Анатольевич,

*доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института
МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент*

glubokiy@mail.ru



Струганов Сергей Михайлович,

*доцент кафедры физической подготовки
Восточно-Сибирского юридического института
МВД России (г. Иркутск),
кандидат педагогических наук, доцент*

sergej_05@mail.ru



Глубокая Мария Владимировна,

*преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД
России (г. Красноярск)*

glubokiy@mail.ru



Ключевые слова:

физическая подготовка, поддержание двигательной подготовленности, упражнения с отягощением весом собственного тела, образовательный процесс, задачи физической подготовки, курсанты и слушатели.

В статье представлено мнение авторов об организации физической подготовки курсантов и слушателей в режиме самоизоляции, связанной с COVID-19. Выявлены проблемы, возникающие при осуществлении дистанционного обучения. Установлено, что дистанционная форма обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» может решать задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел частично.

Keywords:

physical training, maintaining motor fitness, exercises with the weight of your own body, the educational process, physical training tasks, cadets and students.

The article presents the authors' opinion on the organization of physical training of cadets and students in the self-isolation mode associated with COVID-19. The problems that arise in the implementation of distance learning are identified. Established that the remote form of training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia on discipline «Physical training (professionally-oriented)» can solve problems of physical training of employees of internal Affairs bodies partially.

Актуальность исследуемой проблемы. В условиях самоизоляции, связанной с COVID-19, сотрудники органов внутренних дел продолжают решать поставленные перед ними задачи. В образовательных организациях МВД России на всех курсах обучения по программам высшего образования продолжает осуществляться образовательный процесс, в частности по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)». Обучение в период самоизоляции осуществлялось дистанционно, в том числе с использованием электронной информационной образовательной среды (далее – ЭИОС), программы «АвторВУЗ».

В связи с этим продолжает быть актуальным решение задач развития и поддержания на необходимом уровне физических (двигательных) качеств, формирования (совершенствования) двигательных прикладных двигательных навыков; поддержания и укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам. В данном случае к неблагоприятным факторам можно отнести недостаточную двигательную активность, нахождение длительное время в замкнутом пространстве в условиях самоизоляции.

Проблема, которую следует решить, заключается в том, что необходимо разработать методики, позволяющие поддерживать необходимые двигательные кондиции у обучающихся в образовательной организации МВД России. Методики должны быть применимы в условиях, когда отсутствует непосред-

ственный контакт с преподавателем, т.е. акцент смещается в сторону самостоятельной работы обучающихся. Кроме того, в условиях самоизоляции должен осуществляться текущий контроль физической подготовленности курсантов и слушателей.

Разработка комплексов физических упражнений и методик их выполнений могут частично решить проблемы в формировании физической готовности будущих выпускников образовательных организаций МВД России к выполнению оперативно-служебных задач.

В Сибирском юридическом институте МВД России преподаватели кафедры физической подготовки в 2020 г. в условиях самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, решают задачи по достижению физической готовности курсантов и слушателей к несению службы в органах внутренних дел Российской Федерации. При подготовке учебных заданий используются методы научно-педагогических исследований. Анализ нормативных правовых актов, источников литературы и видеоматериалов позволяет выбрать наиболее доступные физические упражнения, порядок их выполнения во время самостоятельной работы обучающихся. Педагогическое наблюдение помогает выявить наиболее приемлемые способы выполнения физических упражнений в условиях самоизоляции. Методы математической статистики позволяют обработать количественные данные, полученные при осуществлении дистанционного процесса обучения в образовательных организациях МВД России по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)».

Анализ источников литературы [1-3], нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, видеоматериалов, посвященных физической подготовке и тренировкам, размещенных на видеохостинге YouTube, позволил установить, что наиболее приемлемыми физическими упражнениями для курсантов и слушателей, обучающихся в образовательной организации МВД России, в условиях самоизоляции являются упражнения с отягощением весом собственного тела.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 (далее – Наставление), представлен раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика». В содержании раздела указаны упражнения, которые следует выполнять сотрудникам для развития силовых способностей, к которым относятся варианты сгибаний и разгибаний рук в различных упорах (например, в упоре лежа или в упоре на брусках), разные варианты подтягиваний в висе, приседания и выпрыгивания, упражнения для развития мышц живота. Кроме упражнений с собственным весом, которые по своей сути являются силовой гимнастикой, рекомендованы упражнения со штангой, гантелями, гириями и с использованием тренажеров.

Изучение бытовых условий обучающихся в СибЮИ МВД России позволило установить, что у большинства курсантов и слушателей данные условия не позволяют выполнять упражнения с гирями, гантелями или штангой. Только у единиц имеется перекладина. В связи с этим обучающиеся могут выполнять разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, выпрыгиваний из приседа, упражнений для развития мышц живота. В тренировочные комплексы также целесообразно включать разные варианты силовых комплексных упражнений (далее – СКУ). Два варианта СКУ представлены в Наставлении, один из них предназначен для сотрудников мужского пола, второй – для сотрудников женского пола. В Сибирском юридическом институте МВД России оба варианта на практических занятиях выполняют курсанты и слушатели независимо от половой принадлежности. Отличия в том, что в мужском варианте СКУ девушкам разрешается выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях.

Силовые упражнения с отягощением собственным весом выполняются круговым способом или повторным методом. Проблема заключается в том, что однообразные упражнения приводят к некоторой монотонности занятий, но в то же время они позволяют подготовиться к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Практический опыт показывает, что самая простая методика подготовки, состоящая из простых упражнений, но выполняемая относительно длительное время, всегда дает положительные результаты.

Многоповторные упражнения с отягощением весом собственного тела развивают силовую выносливость, популярны при подготовке спортсменов в различных видах единоборств, в частности в боксе или в спортивном рукопашном бое. Кроме того, серии из десяти повторений силовых упражнений, выполняемых в высоком темпе и в нескольких подходах, развивают скоростно-силовые качества человека. Дозировка упражнений для физической подготовки в условиях самоизоляции преподавателями подбирается с учетом подготовленности среднестатистического курсанта или слушателя.

При ослаблении режима самоизоляции и при разрешении занятий физкультурой на свежем воздухе в содержание физической подготовки курсантов и слушателей включаются бег и подтягивания в висе на перекладине.

Таким образом, в режиме самоизоляции возможно поддерживать двигательные кондиции на достаточно высоком уровне и при необходимости выполнять контрольные упражнения общей физической подготовки, представленные в Порядке подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденном приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275.

Проблемы в рамках дистанционного обучения возникают при обучении двигательным действиям (боевым приемам борьбы). Если на третьем и старших курсах обучения у большинства курсантов навыки демонстрации техники боевых приемов борьбы уже сформированы, то с обучением первокурсников и обучающихся второй год возникают проблемы.

Если курсанты и слушатели старших курсов в режиме самоизоляции могут выполнять специальные подготовительные упражнения, отрабатывать по воздуху («бой с тенью») технику ударов руками и ногами, имитировать защитные действия, то у большинства курсантов первого и второго годов обучения понятие о технике боевых приемов борьбы еще не сформировано.

Обучить дистанционно боевым приемам борьбы, действиям, связанным с личным досмотром, сковыванием наручниками, защитой от ударов, сложно, практически невозможно. На первом этапе обучения обязательно должно осуществляться тесное взаимодействие обучающегося и преподавателя. Преподаватель по физической подготовке в режиме самоизоляции в полной мере не может отследить ошибки при выполнении двигательных действий и упражнений. Таким образом, может формироваться неправильный двигательный навык.

Кроме того, обучение боевым приемам борьбы предполагает отработку двигательных действий в парах, в составе наряда, что в режиме самоизоляции невозможно. Следовательно, решить задачу формирования прикладных двигательных навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в режиме самоизоляции очень сложно.

Далее опишем действия преподавателя кафедры физической подготовки, которые он выполняет при обучении курсантов в режиме самоизоляции. Преподаватель готовит задания по выполнению физических упражнений с использованием текстового редактора, затем размещает его в ЭИОС в соответствующем году набора и по соответствующей специальности высшего образования. В разделе «Асинхронное взаимодействие между участниками образовательного процесса» преподавателем создается беседа, в которой он указывает, где находится учебное задание и срок его выполнения. После этого курсанты согласно расписанию учебного процесса во время занятия направляют выполненное задание преподавателю и отчитываются в созданной преподавателем беседе о выполнении физических упражнений. Оценки выставляются в электронный журнал, находящийся в программе «АвторВУЗ». Кроме того, взаимодействие между преподавателем и обучающимися может осуществляться с использованием мессенджеров Viber, WhatsApp.

Нами отмечен тот факт, что не все обучающиеся должным образом выполняют установки преподавателя. Проверка заданий показала, что больше половины курсантов и слушателей выполняют упражнения общей физической

подготовки с ошибками и небрежно. Технику боевых приемов борьбы оценивать сложно, потому что демонстрация техники предполагает наличие ассистента, что не всегда возможно в режиме самоизоляции.

Подводя итог, можем констатировать, что физическая подготовка, осуществляемая дистанционно в режиме самоизоляции, связанной с COVID-19, только частично может решать задачи по формированию физической готовности будущих выпускников к выполнению оперативно-служебных задач. Такая форма обучения позволяет решать только задачи общей физической подготовки, развития и поддержания на необходимом уровне физических качеств, укрепления здоровья.

Сложно и практически невозможно проводить обучение прикладным двигательным действиям, технике боевых приемов борьбы, особенно на первом и втором курсах обучения. Это связано с тем, что у курсантов еще не сформировано понятие о технике боевых приемов борьбы. Сложно обучать дистанционно приемам болевого контроля, защите от ударов предметом, сковывания, связывания, наружного (личного) осмотра. Из техники боевых приемов борьбы в режиме самоизоляции курсантам и слушателям к выполнению могут быть рекомендованы только специально-подготовительные упражнения, удары руками и ногами, имитация защитных действий от ударов.

Таким образом, физическая подготовка в режиме самоизоляции может решать задачу поддержания двигательных кондиций и повышения сопротивляемости организма курсантов и слушателей неблагоприятным факторам внешней среды, а задача по обучению двигательным действиям не может быть решена в полной мере.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов. – Красноярск, 2002.