



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МВД РОССИИ

Глубокий В.А., Глубокая М.В.

Введение. В образовательных организациях системы МВД России обучается большое количество девушек. В частности, в Сибирском юридическом МВД России по специальностям высшего профессионального образования Правоохранительная деятельность и Правовое обеспечение национальной безопасности от списочного состава обучается 40% девушек-курсантов.

В рабочий учебный план вуза МВД России входит три учебных дисциплины блока «Физическая подготовка», которые должны освоить указанные обучающиеся [7, 8, 9]. К ним относятся:

- «Физическая подготовка (общая)»;
- «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)»;
- «Физическая подготовка» – факультативная дисциплина.

Поведение занятий по дисциплине «Физическая подготовка (общая)» предполагает развитие профессионально важных для сотрудника полиции двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости), совершенствование общеприкладных двигательных навыков. К ним относятся навыки: передвижения шагом, бегом, на лыжах; плавания разными способами; игры в баскетбол, волейбол, футбол; преодоления естественных и искусственных препятствий. Кроме того, у девушек-курсантов силовые способности развиваются на учебных занятиях по атлетической и прикладной гимнастике [2, 3, 4].

Помимо решения задач, связанных с формированием физической готовности к будущей служебной деятельности учебный процесс по физической подготовке предполагает решение задач оздоровительной направленности [5].



Учебный процесс по дисциплине «Физическая подготовка (профессионально-прикладная)» предполагает обучение курсантов-девушек боевым приемам борьбы. На первом и втором годах учебы происходит формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы, на последующих годах обучения боевые приемы борьбы совершенствуются, и курсанты-девушки учатся их применять в различных условиях служебной деятельности сотрудника полиции.

«Физическая подготовка» (факультативная дисциплина) предполагает проведение занятий по развитию физических качеств и совершенствованию ранее сформированных двигательных навыков.

По всем вышеуказанным дисциплинам проводится текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации. Кроме того, элементы физической подготовки присутствуют в содержание занятий по тактической подготовке, огневой подготовке и в других учебных дисциплинах.

В связи с этим необходимо изучение содержание учебного процесса по физической подготовке девушек-курсантов. Работа должна проводиться с целью выявления наиболее приемлемых средств (физических упражнений), методов обучения и особенностей построения учебных занятий с данной категорией обучаемых. Это позволит рационально организовывать и проводить учебные занятия, достигать необходимого результата с минимумом временных затрат.

Методы и организации исследования. При проведении научного исследования мы проводили педагогические наблюдения, использовали собственный опыт педагогической работы, анализировали содержание рабочих учебных программ по дисциплинам блока «Физическая подготовка», проводили устный опрос обучающихся и преподавателей кафедры физической подготовки.



Работа была выполнена в 2017-2018 учебном году в ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации».

Результаты и их обсуждения. Анализ учебных программ дисциплин блока «Физическая подготовка» показал, что девушки-курсанты изучают следующие темы: «Легкая атлетика»; «Прикладная и атлетическая гимнастика»; «Преодоление препятствий»; «Плавание»; «Лыжная подготовка»; «Спортивные игры»; «Специально-подготовительные упражнения»; «Удары руками, ногами и защиты от них»; «Броски»; «Приемы борьбы лежа»; «Удушающие приемы»; «Задержание и сопровождение под воздействием болевых приемов»; «Способы взаимодействия при задержании подозреваемого в совершении преступления»; «Освобождение от захватов и обхватов»; «Защита от ударов ножом (предметом)»; «Защита от угрозы применения огнестрельного оружия»; «Личный (наружный) досмотр под угрозой применения оружия, надевание наручников, связывание»; «Атакующие и защитные действия с использованием палки специальной»; «Приемы рукопашного боя с оружием»; «Технико-тактическая подготовка».

Содержание учебных программ приведено в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1].

В результате педагогических наблюдений было установлено, что девушки-курсанты имеют разный уровень физической подготовленности. Наиболее успешно на первом году обучения осваивают двигательные действия девушки, имеющие высокий базовый уровень (приобретенный до поступления в вуз МВД России). На третьем, четвертом и пятом годах учебы эта ситуация выравнивается и девушки-курсанты в среднем демонстрируют достаточный уровень физической подготовленности, т.е. практически все справляются с требованиями рабочих учебных программ,



нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в органах и организациях системы МВД России.

Предполагаем, что это происходит под влиянием педагогических воздействий: занятия проводятся в составе учебной группы; предпочтение отдается групповым способам выполнения упражнений; нагрузка подбирается с ориентацией на среднестатистического курсанта.

Кроме того, налажена работа с менее подготовленными курсантами. Проводятся дополнительные занятия – в часы самоподготовки обучаемые самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

При обучении боевым приемам борьбы к третьему году у большинства девушек-курсантов уже сформированы двигательные умения демонстрации приемов и действий, предусмотренных программой обучения. На третьем-пятом годах учебы в вузе МВД России преподаватели физической подготовки стараются довести эти умения до уровня двигательного навыка.

Был отмечен факт, что учебную программу по физической подготовке лучше осваивают курсанты женского пола, имеющие высокую мотивацию к обучению. Они проявляют высокий интерес к учебе, активны на занятиях и способны длительно выполнять длительную и монотонную физическую работу. Такие девушки-курсанты, не смотря на изначально средний уровень физической подготовленности, к концу обучения показывают высокие результаты в контрольных упражнениях, по которым оценивается общая физическая подготовленность, демонстрируют боевые приемы борьбы в соответствии с критериями оценивания, прописанными в нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку сотрудников в МВД России.

Устный опрос девушек-курсантов позволил выявить мотивы к занятиям физической подготовкой, к ним относятся: необходимость получения специального образования для построения успешной служебной карьеры; система поощрений и наказаний, существующая в



вузе МВД России; возможность иметь спортивную фигуру; возможность коррекции веса (его снижение); достижение максимального результата при минимуме используемых средств.

В физической подготовке девушек-курсантов используется весь спектр упражнений, входящих в содержание учебных программ. Наиболее сложно им дается тема «Броски», которая предполагает формирования навыков бросков партнера. Техника выполнения приемов заимствована из самбо, дзюдо. На первом году обучения броски изучаются со спортивной направленностью, в последующем, броски изучаются с целью ограничения свободы передвижения предполагаемого правонарушителя. После выполнения приема обязательно выполнения задержания загибом руки за спину, сковывание наручниками, проведение наружного осмотра. В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, броски должны выполняться после расслабляющего удара.

В связи с этим актуально изучение темы «Удары руками, ногами и защиты от них». Девушки-курсанты, под руководством преподавателей кафедры физической подготовки, сначала изучают спортивную технику ударов руками и ногами, заимствованную из ударных видов спортивных единоборств. Затем используются прикладные техники выполнения боевых приемов борьбы. Акцент делается на формирования защитных действий от нападения противника. Это связано с тем, что полицейская система предполагает применение физической силы и боевых приемов борьбы только тогда, когда предполагаемый правонарушитель не подчиняется законным требованиям сотрудника полиции, т.е. полицейские системы, скажем так – системы самозащиты, строятся от обороны. Только в исключительных случаях и в соответствии с федеральными законами сотрудники полиции могут первыми начинать применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.



Для развития физических качеств у девушек-курсантов, применяются традиционно используемые упражнения в физической подготовке сотрудников силовых структур: бег с разной скоростью и длительностью; упражнения, заимствованные из силовой гимнастики; силовые упражнения со штангой, гантелями, на тренажерах; плавание; передвижение на лыжах.

При определении нагрузки на учебных занятиях по физической подготовке обязательно учитывается уровень физической подготовленности девушек-курсантов. Они, как правило, в отличие от курсантов мужского пола выполняют облегченные варианты упражнений, в меньшем объеме и с меньшей интенсивностью. В тоже время, в физической подготовке девушек-курсантов Сибирского юридического института МВД России широко используются средства кроссфита и гиревого спорта [4, 6].

Заключение. Анализ физической подготовленности девушек-курсантов, обучающихся в вузе МВД России, показал, что практически все обучающиеся справляются с требованиями программы обучения, Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Несмотря на то, что девушки-курсанты в сравнении с курсантами мужского пола в меньшем объеме и с меньшей интенсивностью выполняют физические упражнения, но этого вполне достаточно для успешной демонстрации боевых приемов борьбы на всех видах аттестации по физической подготовке. При этом, отмечаем, что девушки выполняют приемы задержания с меньшей быстротой и силой, чем юноши. Это продиктовано особенностями женского организма. В большинстве своем, девушки слабее физически, чем юноши, но в тоже время они проявляют большее старание и усидчивость при освоении учебной программы.



При определенной подготовке девушки-курсанты способны выполнять все приемы и действия, упражнения, предусмотренные для них и входящие в содержание учебных программ по физической подготовке.

Считаем, что действующая система физической подготовки в образовательных организациях МВД России позволяет подготовить девушек-курсантов к будущей служебной деятельности в органах внутренних дел Российской Федерации.

Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

2. Глубокая М.В. Кроссфит в физической подготовке обучающихся в вузе правоохранительных органов / М.В. Глубокая, В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 10 (12). – С. 6-13.

3. Глубокий, В.А. Методика проведения физической подготовки с использованием средств гимнастики и гиревого спорта / В.А. Глубокий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде: материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 15 мая 2017 года) / Уральский государственный юридический университет. – Екатеринбург, 2017. – С. 157-159.

4. Глубокий В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта / В.А. Глубокий // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 10 (12). – С. 22-28.

5. Дворкин В.М. Определение комплекса мер, направленных на позиционирование ведения здорового образа жизни студенческой молодежью / В.М. Дворкин // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 9 (11). – С. 6-11.

6. Мещеряков В.С. Использование специального высокоинтенсивного тренинга в процессе физической подготовки сотрудников



правоохранительных органов / В.С. Мещеряков // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 12 (14). – С. 72-80.

7. Физическая подготовка (профессионально-прикладная): рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация № 1 «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел» / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 41 с.

8. Физическая подготовка (общая): рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация № 1 «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел» / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 30 с.

9. Физическая подготовка : рабочая учебная программа дисциплины по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация № 1 «Уголовно-правовая», узкая специализация «Предварительное следствие в органах внутренних дел» / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2017. – 26 с.

Сведения об авторах:

**Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,
доцент**

**доцент кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Glubokiy@mail.ru**

**Глубокая Мария Владимировна
преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Glubokiy@mail.ru**