

Заключение. Туризм как активное средство воспитания здоровой личности студентов требует специальных форм организации мероприятий, которые связаны с:

- туристской подготовкой студентов в процессе специализированных практических и теоретических занятий теоретического, технического, тактического, физического, морально-волевого плана;
- формированием комплекса знаний и умений по планированию маршрутов спортивных походов разных видов сложности в условиях туристических лагерей;
- участием в соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям на дистанциях туристических маршрутов.

Список литературы

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М.: Феникс, 2008.

*Глубокий В.А.**

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ**

Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, предусмотрено решение трех задач:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости ор-

* Доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России (Российская Федерация, г. Красноярск), кандидат педагогических наук, доцент. E-mail: Glubokiy@mail.ru.

ганизма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Первые две задачи в основном решаются в служебное время на занятиях по физической подготовке, для этого нормативными актами МВД России отводится время в рамках служебной профессиональной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В настоящее время последняя задача стала весьма актуальной в связи с увеличением предельного возраста пребывания сотрудников полиции на службе.

В.М. Дворкин [2], подводя итог научного форума, отметил большое количество работ, посвященных решению задач по формированию готовности к противоборству с правонарушителями и укреплению здоровья сотрудников правоохранительных структур Российской Федерации.

В.А. Филипповичем и Е.В. Пановым [5] установлено, что средства физической культуры и спорта позволяют укреплять здоровье и способствуют профилактике асоциальных проявлений у различных категорий населения.

По сведениям А.И. Кравчука [3], одной из форм, решающей задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, являются самостоятельные занятия. С этим следует согласиться потому, что на самостоятельных занятиях частично возможно решить задачу по формированию двигательных навыков, но это при условии достаточной двигательной подготовленности сотрудника полиции. Полагаем, что предпочтительнее выполнять самостоятельно физические упражнения с целью поддержания и развития своих двигательных кондиций. В процессе самостоятельных занятий сотрудники полиции могут развивать физические качества силу, быстроту, выносливость. Кроме того, по утверждению В.С. Мещерякова [4], на самостоятельных занятиях необходимо развивать гибкость. Полагаем, что высокий уровень развития гибкости положительно влияет на координационные способности, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению новых двигательных действий. Выполнение упражнений на гибкость способствует профилактике травматизма и более быстрому восстановлению организма занимающегося после физических нагрузок.

Ранее мы указывали, что общая физическая подготовка сотрудников старших возрастных групп направлена на поддержание должного уровня развития физических качеств и укрепление здоровья. [1] В этой же работе мы отметили, что величина физических нагрузок должна регулироваться по частоте пульса и зависит от возраста и фи-

зической подготовленности сотрудника. Мы рекомендуем самостоятельно заниматься общей физической подготовкой во внеслужебное время. Содержание тренировочных занятий должны составлять упражнения на тренажерах, с гантелями, штангой, могут выполняться длительный бег и ходьба, передвижение на лыжах, плавание. Для снятия эмоционального напряжения полезно играть в волейбол, футбол. Считаем, что при составлении тренировочных программ следует избегать включения в них большого количества упражнений. Чем проще программа, тем она эффективней. Полагаем, что любая методика даст положительный эффект только при длительном и регулярном ее использовании. Первый тренирующий эффект у хорошо подготовленных занимающихся появляется через 7 дней занятий, у средне подготовленных – через 14 дней, а у слабо тренированных первый адаптационный эффект и первое незначительное улучшение показателей физической подготовленности появляются только через 21 день регулярных занятий физическими упражнениями.

Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что задачи физической подготовки могут решаться на специально организованных занятиях – урочная форма, также эти задачи частично могут решаться в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Если подходить к физической подготовке сотрудника полиции рационально, то ему необходимо готовиться и делать упор в своих занятиях на те упражнения по общей физической подготовке, которые являются контрольными, к ним относятся: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; жим гири; наклоны из положения лежа на спине, руки за головой; челночный бег 10x10 м, 4x20 м; бег (кросс) на 5 км; ходьба на лыжах 5 км; плавание на 100 м. Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации установлены дополнительные нормативы и упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся в образовательных организациях системы МВД России, на эти упражнения также следует обратить внимание, выполнять их следует с целью формирования достаточного уровня общей физической подготовленности.

Общая физическая подготовка для сотрудника полиции является фундаментом для его специальной физической подготовленности, то есть его способности эффективно применять боевые приемы борьбы в условиях пресечения административных правонарушений и уголовных преступлений. Высокий уровень общего физического разви-

тия позволяет сотруднику полиции частично компенсировать недостаточную техническую подготовленность.

Резюмируя все вышесказанное, определим то, что задачи физической подготовки сотрудников полиции решаются различными способами, в основном для этого используются урочные формы:

- учебные занятия, на которых разучивается учебный материал;
- учебно-тренировочные занятия – на них одновременно решаются задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
- тренировочные занятия – решается задача развития физических качеств;
- контрольные занятия – оцениваются знания, умения и навыки, определяется уровень физической подготовленности.

Частично задачи физической подготовки сотрудников полиции могут решаться при использовании неурочных форм, к ним относятся:

- тренажи перед заступлением на службу;
- индивидуальные или групповые дополнительные занятия для слабо подготовленных сотрудников;
- физические упражнения в режиме дня (сопутствующая двигательная активность);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

При использовании урочных и неурочных форм могут применяться как общепедагогические методы физического воспитания, так и специфические методы, используемые при подготовке спортсменов, применение специфических методов должно учитывать условия службы в органах внутренних дел. Методы должны быть адаптированы к особенностям служебной деятельности, уровню подготовленности, учитывать возрастные особенности и т.д. Считаем, что, только соблюдая названные условия, возможно успешно решить задачи, стоящие перед физической подготовкой сотрудников полиции.

После 40 лет физическая подготовка сотрудников полиции должна приобретать оздоровительную направленность. При этом не должны исключаться возможность занятий спортом, участие в спортивных соревнованиях. По нашему мнению, у возрастных сотрудников в обязательном порядке должны оцениваться навыки владения боевыми приемами борьбы, оценка должна проводиться в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Список литературы

1. Глубокий, В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп : методические рекомендации / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. – 32 с.

2. Дворкин, В.М. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: по итогам IV Всероссийской научно-практической конференции / В.М. Дворкин // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2012. – № 2 (11). – С. 125-131.

3. Кравчук, А.И. Самостоятельные занятия как одна из форм совершенствования общей и специальной физической подготовки курсантов / А.И. Кравчук // Повышение качества подготовки специалистов в специализированном вузе МВД России : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2004 – С. 7-9.

4. Мещеряков, В.С. Методика развития гибкости в процессе самостоятельных занятий / В.С. Мещеряков // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий : материалы Международной научно-методической конференции, посвященной 60-летию Победы в ВОВ и 75-летию ИрГТУ. – Иркутск, 2005. – С. 238.

5. Филиппович, В.А. Физическая культура и спорт – как средства профилактики болезней и асоциальных проявлений / В.А. Филиппович, Е.В. Панов // Восток-Россия-Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : материалы международного симпозиума. – Красноярск, 2008. – С. 429-430.