

**Кузин В. В.<sup>1</sup>,**

*преподаватель*

*кафедры физической подготовки*

*учебно-научного комплекса специальной подготовки*

*Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

**Канзафаров М. А.<sup>2</sup>,**

*преподаватель*

*кафедры физической подготовки*

*Уфимского юридического института МВД России*

## **РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ**

Современная непростая эпидемиологическая ситуация в мире, в том числе и в Российской Федерации, неизбежно привела к ограничительным мерам во многих областях жизни каждого человека. Коснулось это и деятельности МВД России. Для недопущения распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) учебные заведения МВД России перешли на дистанционный режим обучения. Эти данные меры помогли решить проблему необходимости ездить в общественном транспорте и непосредственно заниматься в учебных аудиториях (поскольку вирус передается воздушно-капельным путем) в целях защиты здоровья постоянного и переменного состава университетов, а также членов их семей.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Данный вид подготовки к профессиональной деятельности определяется их соответствующей физической развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма, психологической подготовленностью и требуемым уровнем развития двигательной подготовленности. Все это способствует эффективному выполнению служебно-боевых задач, которые возлагаются на сотрудников практических подразделений. К сожалению, в вышеупомянутых условиях стала практически невозможной специальная физическая подготовка под руководством преподавателей и тренеров. Выходом из данной ситуации является самостоятельная подготовка курсантов и слушателей.

---

<sup>1</sup> © Кузин В. В., 2021.

<sup>2</sup> © Канзафаров М. А., 2021.

Самостоятельная работа является частью общей подготовки, ее основная цель – овладение изучаемых навыков и умений, без участия преподавателя, но на основе его рекомендаций, в определенное поставленное время.

Самостоятельная подготовка курсантов и слушателей признана решить следующие задачи:

- изучение нормативной правовой базы, учебных пособий, рекомендаций для глубокого усвоения теоретических основ физической подготовки;

- исследование собственной имеющейся литературы, использование информационных технологий, например сети «Интернет», с целью развития умения самостоятельно нахождения материала и использования его;

- развитие целеустремленности и силы воли, воспитание инициативности и находчивости для непосредственного изучения имеющихся материалов и применения его.

На самостоятельных занятиях слушатели формируют и совершенствуют свои навыки боевых приемов борьбы. Необходимо отметить, что самостоятельные занятия возможны при условии владения слушателями навыками приемов страховки и само страховки. Другим обязательным условием проведения безопасного самостоятельного занятия является обязательная специальная разминка.

В условиях самоизоляции курсанты и слушатели вынуждены ограничиться местом проживания при выполнении физических упражнений. Развитие силы в таком случае можно выполнять и без использования какого-либо специального оборудования. Домашние упражнения с использованием различных безопасных, простых и легко выполняемых упражнений хорошо подходят для того, чтобы избежать заражения и поддержать уровень физической подготовки. Такие формы упражнений могут включать, в том числе, упражнения на укрепление мышц, упражнения на равновесие и контроль, упражнения на растяжку или их комбинацию. Примеры домашних упражнений включают хождение по дому и в магазин по мере необходимости, подъем и перенос продуктов, чередование выпрямлений в ногах, подъем по лестнице, приседания и отжимания.

Самостоятельная индивидуальная подготовка требует определенной силы воли у курсантов и слушателей. В таком случае помимо разработанной индивидуальной программы возможно проведение групповых тренировок с использованием информационных технологий, таких как «ZOOM», «Whatsapp», где преподаватель в назначенное время вместе с курсантами учебного взвода выполняет комплекс упражнений в режиме видеоконференции. К сожалению, регулярному проведению таких видов занятий препятствуют возможные неудобства в мате-

риально-техническом и психологическом аспектах, как и у учащихся, так и у преподавателей (отсутствие технического оборудования и нужного спортивного инвентаря, жилищные условия, семейные проблемы).

В этой связи, наиболее эффективна дистанционно-индивидуальная работа. Она заключается, во-первых, в подробном описании комплекса упражнений, в котором есть конкретное количество выполнений и подходов, а также описана техника выполнения. Данный комплекс разрабатывает непосредственно преподаватель. Во-вторых, при получении данных материалов курсанту необходимо не только внимательно их изучить и выполнить, но и зафиксировать это выполнение на видео с целью непосредственной оценки и контроля со стороны преподавателя.

Физическая активность и методы расслабления могут быть ценными инструментами, помогающими сохранять спокойствие и защищать здоровье. Таким образом, в период пандемии организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы с курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

### Список литературы

1. Алдошин, А. В. Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 11–14.
2. Зайцева, Н. В. Пути реализации дисциплины «физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза / Н. В. Зайцева, Ю. В. Кульчицкая // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологи. – 2020. – С. 126–133.
3. Ефременко, М. А. Содержание нормативных правовых актов МВД России в части обучения боевым приемам борьбы / М. А. Ефременко // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. – Иркутск, 2017. – С. 49–52.
4. Кунаева, К. А. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у курсантов образовательных организаций МВД России / К. А. Кунаева // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт. – Орёл, 2015. – С. 210–212.