

2. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки: научно-теоретический журнал. – 2010. – № 9(67). – С. 29-34.

3. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 года : утв. Министром обороны Российской Федерации 06.05.2008.

Д.Г. Радченко

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Развитие и стремительный рост достижений курсанта и сотрудника силовых ведомств требует постоянного поиска новых эффективных средств и методов физической подготовки. Говоря о такой дисциплине, как «Физическая подготовка», мы говорим о комплексном подходе к методике преподавания.

Подготовка и методы преподавания этой дисциплины должны реализовать навыки и умения курсанта и сотрудника в процессе физической подготовки. Навыки и знания курсанта и сотрудника должны быть нацелены на будущую профессиональную деятельность. [1]

Хотелось бы отметить, что повышение эффективности физической подготовки является проблемой, которой должно уделяться постоянное внимание. Если задуматься о проблемах, то можно выделить как минимум три главные:

- при поступлении курсанты часто физически слаборазвиты;
- курсанты загружены учебой по профильным предметам и время на развитие физической подготовки не хватает;
- слабая мотивация.

Далее хотелось бы поговорить о методах, которые могут разрешить данные проблемы. Итак, по мнению студенческой молодежи, следует больше внимания уделять физической подготовке, и восстановлению организма после физических нагрузок. Курсантам и сотрудникам силовых ведомств нужно постоянно развивать свою общую физическую подготовку. Это обеспечит им высокий уровень всесторонней физической подготовленности и сохранение крепкого здоровья. Общая физическая подготовка представляет собой регулярное выполнение общеразвивающих уп-

ражнений, которые способствуют разностороннему развитию физических качеств, выносливости и работоспособности организма.

Для курсантов, которые загружены учебой, было бы полезно ввести сборы на один месяц в летнее время. Физическая подготовка на сборах будет выполняться в режиме тренировочного процесса для лучшего развития навыков и физической подготовки. Каждый день соблюдается распорядок дня, где выделяется время на прием пищи, отдых и тренировочный процесс. Тренировочный процесс заключается в утренней пробежке с зарядкой, затем изучение теории и техники боевых искусств и самозащиты, а в обеденное и вечернее время идет акцент на силовые нагрузки.

Говоря о мотивации курсантов, можно отметить, что поддерживать собственную физическую подготовку и развивать ее – является обязательным и необходимым, посвящая свою жизнь такой серьезной профессии. Что касается мер, которые можно предпринять, чтобы уделялось больше времени физической подготовке, это ввести дополнительные дисциплины, где будет отводиться физической подготовке больше времени. Эти дисциплины будут являться обязательными, как и другие. Что касается восстановления организма, то курсантам следует принимать витамины и соблюдать рацион правильного питания. Еще отметим то, что учебный процесс в учебных классах – это отдых от физической культуры.

Еще хотелось бы отметить такую систему подготовки как КроссФит. Это высокоинтенсивная тренировка, которая прорабатывает все группы мышц. Другими словами, это интервальное выполнение упражнений, включающих в себя различные виды спорта. Эта программа является очень вариативной. Тем самым эта система дает возможность разнообразить учебный процесс. Подготовка по этой системе включает в себе самосовершенствование, хорошую физическую подготовку и современный путь повышения эффективности подготовки курсанта и сотрудника внутренних органов. [2]

И обязательно нужно обратить особое внимание на учебную деятельность преподавателя, который главным образом влияет на поддержание физической подготовки курсантов и сотрудников. Учебную деятельность преподавателя можно условно разделить на три ступени. Первая ступень – это цель, которая должна быть достигнута в результате подготовки. Для того чтобы четко сформулировать цель, нужно владеть достаточным количеством информации:

- о состоянии и возможностях сотрудников и курсантов;
- о применяемых физических нагрузках;
- о внешних и внутренних условиях, где предстоит осуществлять профессиональную деятельность.

Вторая ступень – составление программы подготовки. На данном этапе необходимо уметь:

- определить уровень подготовленности для обеспечения реализации цели;
- разработать систему контроля при выполнении программы подготовки.

Третья ступень – оперативное управление процессом подготовки. Управление подразумевает разработку и реализацию мер, обеспечивающих выполнение намеченной программы и достижение поставленной цели. [3]

Подводя итоги, можно отметить, что процесс обучения готовит сотрудника к несению службы и формирует его основные качества. Постоянное совершенствование подготовки, применение эффективных средств и методов в процессе физической подготовки, внимательный и грамотный преподаватель, владеющий специальным образованием и необходимыми знаниями, который участвует в реализации и раскрытии потенциальных возможностей курсанта и сотрудника, лежат в основе организации и повышения их физической подготовки.

Библиографический список

1. Основы работы по укреплению служебной дисциплины и законности в органах внутренних дел : учебное пособие / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ЦОКР МВД России, 2008. – 80 с.
2. Перфилова, О.В. Особенности физической подготовки женщин-военнослужащих воздушно-десантных войск / О.В. Перфилова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5(27). – С. 74-77.
3. Стародубцев, В.В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности : авто– реф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Стародубцев ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1999. – 20 с.

А.П. Самойлов

СОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

В нынешнее время армия Российской Федерации располагает большим количеством стрелкового оружия, без которого армия просто не может существовать, и нарушение требований безопасности при обращении с оружием и боеприпасами нередко приводит к получению травм военно-