

Общественно-гуманитарное направление

УДК 796

DOI 10.24411/2409-3203-2020-12249

СПЕЦИФИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Безотосов Виталий Викторович

преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск

Аннотация: статья посвящена теоретическому анализу организации самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Автором определены основные формы, средства самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Физическая подготовка играет важную роль в системе профессионального обучения курсантов. Именно она оказывает значительное влияние на способность организма сопротивляться воздействиям неблагоприятных факторов учебной деятельности, обеспечивая необходимую энергетическую базу для поддержания работоспособности, как в процессе учебы, так и в последующем периоде службы. Постепенно процесс развития физической культуры обучаемого перерастает в саморазвитие. Это достигается с помощью постепенного прохождения процесса самопознания, самореализации и самоопределения в области профессионального развития личности.

Ключевые слова: самостоятельная физическая подготовка, курсант, физические упражнения, гимнастика, занятия.

SPECIFICITY OF INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Bezotosov Vital Viktorovich

teacher of the department of physical fitness
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Russia, Krasnoyarsk

Abstract: the article is devoted to the theoretical analysis of the organization of independent physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. The author defines the basic forms, means of independent physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia. The features of self-study students of the Ministry of Internal Affairs. Physical training plays an important role in the system of professional training of cadets of educational organizations of the Ministry of

Internal Affairs of Russia. It has a significant impact on the body's ability to resist the effects of adverse factors in learning activities. It provides the necessary energy base to maintain efficiency, both in the process of study, and in the subsequent period of service in law enforcement agencies. The process of developing a student's physical culture develops into self-development. This is achieved through the gradual passage of the process of self-knowledge, self-realization and self-determination in the field of professional development of the individual.

Key words: self-training, cadet, exercise, gymnastics, discipline

Введение. Физподготовка на практике играет весьма важную роль в системе обучения курсантов образовательных учреждений, существующих в системе МВД России. Ее проведение очень сложно переоценить. Она оказывает свое значительное положительное влияние на организм молодых людей. влияет на способность сопротивления различным внешним негативным воздействиям. При регулярном занятии физподготовкой улучшается общее состояние курсантов, кроме того, они достигают лучших результатов в учебе и различных иных видах деятельности. Занятия физкультурой придают сил, заряжают энергией, дают возможность нормально функционировать и длительное время сохранять свою работоспособность. А это очень важно. Курсантам важно приучать себя к этому с молодости, потому что в дальнейшей жизни и работе им это очень пригодится. Кроме того, занятия физкультурой способствуют также личностному становлению. У курсантов со временем происходит личностное и профессиональное развитие, у них формируются различные необходимые для жизни и работы мотивы и ценности.

В различных существующих сейчас образовательных учреждениях системы МВД России на проведение занятий курсантов по физподготовке отводят в соответствии с существующими сейчас программами не менее ста часов за год. Это значит, что на практике для курсантов проводится только одно лишь занятие по физподготовке за неделю. При этом продолжительность такого занятия составляет только два часа или чуть больше. Этого крайне недостаточно. На практике этого времени оказывается не так много для полноценного развития необходимых физических качеств. Так что для полноценного развития курсанта в физическом плане, помимо таких обязательных занятий, обязательно требуется проведение самостоятельных занятий физподготовкой. Это поможет восполнить недостающие возможности в плане физического развития курсантов и обеспечить их должное развитие.

Исследования специалистов в этой области [1,2,3,4,5] показывают то, что сейчас физподготовка курсантов системы МВД в любом случае должна включать в себя такие важные компоненты, как опыт самоконтроля, саморазвития а также контроля своих достижений. Следует также помнить о том, что весьма важную роль на сегодня играет помощь, предоставляемая преподавателем с его знаниями и опытом в деле физподготовки. Он соответственно должен помогать курсантам и консультировать их по индивидуальному самостоятельному проведению занятий. Его поддержка позволит получить наилучшие результаты в обучении физподготовке и проведению занятий.

Методы и организация исследования. Для осуществления исследования на практике применены различные теоретические методы: выполнен анализ научных трудов исследователей Р.В. Еремина, Е.В. Грибанова, Д.Б. Есоьяна и других. Он дали возможность выявить особенности самостоятельной физподготовки курсантов различных образовательных организаций, существующих на сегодня в системе МВД России.

Результаты и их обсуждение. Важная особенность осуществления самостоятельной физподготовки курсантами, обучающимися в системе МВД России- это то, что они предварительно ее планируют, организуют и управляют ею. И все это делается

ими самостоятельно, практически без какой-либо посторонней помощи. Для этого требуется, чтобы у курсантов были определенные знания в сфере теории и методики физической тренировки, они должны осуществлять самоконтроль за состоянием собственного организма, принимать в расчет современные положения гигиены и физиологии [4]. +Исследователи А.В. Алдошин, а также Р.В. Еремин говорят о том, что осуществление самостоятельной физподготовки для курсантов образовательных организаций в системе МВД России - очень важная на сегодня важная форма их развития и поддержания на должном уровне имеющихся физических качеств и их улучшение, а также поддержание их достаточных функциональных возможностей [2]. Самостоятельное осуществление курсантами физподготовки в результате обеспечивает поддержание ими своей высокой работоспособности и достаточную эмоциональную разрядку. Самостоятельная физподготовка проводится курсантами в основном в виде утренней гимнастики, а также вместе с тем и в виде самостоятельно организованных занятий, которые проводятся ими на регулярной основе. При этом они могут иметь различную продолжительность. Они по времени могут быть как весьма продолжительными, так и нет, в зависимости от различных факторов, как внешних, так и внутренних.

Утренняя гимнастика нужна в первую очередь для увеличения тонуса организма и убыстрения его вработывания при переходе человека от сна и покоя к деятельности. Количество упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики при этом регулирует сам занимающийся. Единого подходящего рецепта для всех здесь нет. Каждый занимающийся выбирает для себя наиболее подходящий вариант или чередует попеременно разные комплексы физических упражнений для проведения гимнастики.

Благодаря применению комплекса утренней гимнастики любой человек гораздо быстрее и увереннее вработывается в повседневный ритм, чувствует себя более бодрым и активным, нацелен на выполнение разнообразных задач, от наиболее простых до самых сложных. Кроме того, в результате значительно улучшается как физическое, так и умственное и эмоциональное состояние. Стоит отметить и улучшение координации движений, улучшение деятельности дыхательной системы, сердца и сосудов. Благодаря гимнастике и водным процедурам, проводимым после нее, значительно активизируется также работа мышечных и кожных рецепторов, значительно увеличивается возбудимость ЦНС.

Самостоятельная физподготовка имеет свои отличия от утренней зарядки, и служит неким подобием собственно учебных занятий. Так что многие из положений методики занятий нужно применять в том числе при организации самостоятельной физподготовки. Эффективнее всего при этом проводить занятия по утрам, чтобы получить заряд бодрости на весь день.

О.С. Панова говорит о том, что самостоятельная физподготовка должна быть связана с физической гимнастикой по утрам, а также тренировочной деятельностью в ходе проведения занятий. Указанные формы не могут заменить друг друга, а носят вполне самостоятельное значение, имеют свои цели, задачи, а также особенности организации [5]. Если самостоятельная физподготовка осуществляется по утрам, в это время заниматься утренней физзарядкой не вполне целесообразно. Но в то же самое время ее отмену обязательно принимать в расчет при планировании нагрузок в течение дня.

Проводимые курсантами самостоятельно занятия включают в себя подготовительную, а также основную и завершительную составляющие. Каждый из них по своему очень важна, и важно использование этих составных частей в связке. Вначале проводится подготовительный этап. В эту часть лучше всего включать медленный бег, а продолжить занятия можно теми или иными общеразвивающими упражнениями, которые можно каждый раз чередовать. Это могут быть круговые движения головой, руками,

наклоны и т. д. Длительность этой части - не меньше семи минут подряд. При этом важно избегать утомления.

Далее идет уже основная часть. Она включает в себя упражнения, позволяющие развивать быстроту. Это, к примеру, бег с ускорением – 4 пробежки курсантов по 50 м с перерывами в минуту. Подойдет и бег 10x10 м – дважды с интервалами в 5 минут и т. д. Полезны также различные физические упражнения, которые способствуют развитию силы. К примеру, это может быть силовой комплекс упражнений, подтягивание на перекладине, различные упражнения с гантелями и т. д. Эти упражнения должны длиться во времени примерно двадцать 20 минут. После этого полезно провести серию упражнений, направленных на развитие выносливости. В них нужно включить бег в одном и том же темпе на протяжении примерно двадцати минут. Заключительная часть тренировки должна включать упражнения на растягивание и расслабление мышц. Эта часть должна продолжаться по времени примерно два-три минуты [1].

Исследователи Д.Б. Есоян, Д.М. Петров отметили то, что самые распространенные на сегодня средства проведения самостоятельных занятий курсантов системы МВД России - такие упражнения и виды спорта: бег и ходьба, плавание и кросс, прогулки на велосипеде, бег на лыжах, гимнастика, спортивные игры, турпоходы, тренажеры [3]. Занятия физупражнениями, играми осуществляются курсантам в том числе в свободное время. Благодаря наличию большого количества свободного времени, в итоге можно выбрать подходящее содержание, место и продолжительность проводимых занятий. Желательно за неделю осуществлять не меньше трех тренировок длительностью до одного часа, или заниматься чаще, если есть такая возможность. Наиболее эффективно при этом устраивать подобные занятия не каждый день, а через день, чтобы таким образом обеспечить возможности для восстановления организма, особенно если во время проведения занятий чувствуется утомление.

Различные формы и виды занятий проводятся на дому, либо в бассейнах, спортзалах, клубах и т. д. При этом любую двигательную активность предпочтительнее сочетать с закалывающими, тепловыми процедурами, массажем. Проведение самостоятельных тренировок курсантов системы МВД России должно происходить на протяжении круглого года. При этом не имеют значение существующие погодные и другие условия.

Заключение. Итак, самостоятельно проводимая физподготовка в качестве разновидности самостоятельной работы курсанта система МВД России - важнейшее условие становления специалиста, улучшения его физического состояния. Кроме того, физподготовка имеет очень большое значение в формировании личных и профессиональных качеств курсантов. Важная особенность осуществления самостоятельной физподготовки курсантов, обучающихся в системе МВД России, состоит в том, что они ее планируют, организуют для себя и управляют ею самостоятельно, и это позволяет им регулировать свои физические нагрузки и учиться планировать свою деятельность.

Список литературы:

1. Грибанов, Е. В. Теоретические основы организации самостоятельной работы курсантов и слушателей в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения : учебное пособие. – Воронеж : ВИ МВД России, 2015. – 39 с. – Текст : непосредственный.
2. Еремин, Р.В., Алдошин, А.В. Организация самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / Р.В. Еремин, А.В. Алдошин. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. – Орел, 2018. – С. 56 – 59.

3. Есоян, Д.Б., Петров, Д.М. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Д.Б. Есоян, Д.М. Петров. – Текст : непосредственный // Успехи современной науки и образования. – 2016. – № 11. – С. 57 – 59.

4. Кузнецов, М.Б. Особенности организации самостоятельной физической подготовки курсантов вузов МВД России / М.Б. Кузнецов. – Текст : непосредственный // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2017. – № 2 (71). – С. 127 – 130.

5. Панова, О.С. Форма и содержание самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России / О.С. Панова. – Текст : непосредственный // Учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении МВД России : традиции и инновации. – Волгоград, 2017. – С. 158 – 161.

