

5. Скурихина, Н.В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Н.В. Скурихина. – Красноярск: СФУ, 2014. – 126 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 408 с.

*И.А. Слестникова, Т.А. Слободчикова*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ**

Курсант – это военнослужащий, обучающийся в среднем или высшем учебном заведении, а также проходящий подготовку в воинской учебной части. В отличие от студентов гражданских вузов курсант посвящает свое время не только учебе, но и службе. В связи с этим возникает сильная нагрузка на молодой организм. Необходимо отметить, что изначально ряды вуза пополняются только теми молодыми людьми, которые имеют крепкое здоровье и устойчивы к нагрузкам, возлагаемым в связи с выполнением служебных обязанностей. Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что перед преподавателями физической подготовки стоит цель – сохранить и преумножить здоровье, способствовать развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, которые послужат в дальнейшем для качественного выполнения возложенных на них служебных обязанностей.

Современная молодежь подвержена массе вредных привычек (алкоголизму, наркомании, токсикомании, курению, зависимости к электронным устройствам) наряду с низкой двигательной активностью. Но это мало относится к курсантам потому, что в ведомственном вузе, можно сказать «закрытого» типа, их ждут серьезные перемены.

Первый шаг к здоровому образу жизни – это режим дня. Весь день расписан от подъема до отбоя. Это закреплено в распорядке дня, который является обязательным для исполнения всеми курсантами. Такая мера помогает правильно планировать предоставленное свободное время.

Второй – сбалансированное питание. Ежедневный рацион складывается исходя из необходимой суточной нормы витаминов и калорий.

И наконец, третий – занятия физической подготовкой. Так как будущая профессия курсанта специфична, поэтому и курс занятий по данной дисциплине очень разнообразный и не похожий на занятия в гражданских вузах.

Годовая программа составляется с учетом времени года. Кроме того, предусмотрены различные срезы знаний, в виде контрольных занятий.

У курсантов так же, как и у студентов, учебный год начинается в сентябре. Занятия предусматривают пребывание на уличной территории, стадион и спортгородок. Занятия главным образом включают легкую атлетику. Занятия бегом на свежем воздухе при различных погодных условиях способствуют становлению выдержки. Более того при занятиях легкой атлетикой задействуются все группы мышц, органы и ткани насыщаются воздухом, кровь начинает циркулировать активнее. Учебным курсом предусмотрены следующие упражнения:

- бег на короткие дистанции – 100 метров;
- бег на длинные дистанции – 1 километр (для девушек), 5 километров (для юношей);
- челночный бег – 10x10 метров (для девушек), 10x10 и 4x20 (для юношей);
- преодоление полосы препятствий;
- бег по пересеченной местности (кросс).

Все упражнения, перечисленные выше, выполняются на время, которое дифференцировано по половому признаку, группе предназначения и достигнутому курсу. Также предусмотрены простые занятия бегом, на которых не засчитывается время. Они могут быть на дистанции от 1 километра до 10 километров. Осенью занятия на улице прекращаются с наступлением холодов и плавно перетекают в следующую составляющую физической подготовки – боевые приемы борьбы. Занятия проходят в спортивном зале.

Обучение приемам самозащиты – это необходимая часть знаний, которая непосредственно имеет значение в практической деятельности сотрудника полиции. В нее входят: броски, удары, болевые приемы, удушающие приемы, освобождение от обхватов и захватов, процессуально грамотное обучение ограничению свободы передвижения лиц, взаимодействие сотрудников при задержании, досмотре.

С каждым новым семестром приемы становятся более совершенными и подходящими для реального применения на нарушителе. Применяются и дополнительные предметы: палка резиновая, пистолет, нож, наручники, подручные средства (ремень, веревка). Обучение приемам гарантирует приобретение знаний, умений и навыков,

которые станут защитой от опасности жизни и здоровья, а также применение их в любых условиях.

Зимнее время года нельзя представить без лыж. Как и при беге, занятия на лыжах задействуют большое количество мышц. Минусовая температура на улице способствует приспособлению организма к суровым погодным условиям, что положительно сказывается на иммунной системе. Занятия на лыжах формируют навыки, помогающие в дальнейшем выживать в суровых климатических условиях и передвижению по заснеженным участкам местности.

Потепление возвращает проведение занятий на стадион.

Наблюдение за состоянием подготовки одна из задач преподавателей, поэтому контроль осуществляется в виде сдачи нормативов каждый семестр, по окончании темы и по прибытии в институт после отпуска.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что занятия физической подготовкой играют важную роль в формировании сотрудника полиции, который способен выполнять возложенные на него обязанности, справляться со сложными задачами, правильно и своевременно реагировать на внезапно возникшую угрозу. Систематические занятия физической подготовкой развивают мышечную и костную систему, поддерживают тело в тонусе и положительно сказываются на здоровье курсанта.

### **Библиографический список**

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 176 с.

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – 4-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 249 с.

*И.В. Трофимов, Л.В. Захарова*

### **ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

Одной из важнейших составляющих социальной политики государства является развитие физической культуры и спорта. Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования