

УДК 796.011.3

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И
СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В
РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

*Алексей Юрьевич Плешивец, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Волгоградская академия Министерства внутренних дел России*

Аннотация

Данная работа посвящена изучению проблемного вопроса формирования навыков и умений курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России применять физическую силу в экстремальных условиях. Цель работы выявить наиболее эффективные средства и методы, способствующие формированию адаптации курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России применять физическую силу в различных условиях внешней среды. В работе автором доказано, что эффективному формированию навыков силового задержания правонарушителей будут служить использование средств из различных видов спорта на практических занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также в рамках самостоятельной физической подготовки.

Ключевые слова: экстремальные условия, силовое задержание правонарушителей, физическая подготовка, принципы, методы, средства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p294-297

**FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF
RUSSIA IN VARIOUS ENVIRONMENTAL CONDITIONS**

Alexey Yurievich Pleshivtsev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract

This article is devoted to the study of the problem of forming the skills and abilities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to use physical force in extreme conditions. The purpose of the work is to identify the most effective tools and methods that contribute to the formation of adaptation of cadets and students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to use physical force in various environmental conditions. In this article, the author proved that the effective formation of skills of forcible detention of offenders will be the use of means from various sports in practical classes for the discipline «Professionally applied physical training», as well as in the framework of independent physical training.

Keywords: extreme conditions, forcible detention of offenders, physical training, principles, methods, means.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД России зачастую выполняется в различных условиях внешней среды, представляющих экстремальные. Именно поэтому необходимо обучать курсантов и слушателей адаптироваться и применять физическую силу при задержании правонарушителей в любых условиях внешней среды. Так же стоит отметить, что зачастую действующие сотрудники правоохранительных органов сталкиваются, не просто с неблагоприятными условиями, но и подвергаются воздействию ряда экстремальных факторов, что впоследствии может привести к ухудшению их функционального состояния, снижению общей и специальной работоспособности. Актуальность данного исследования также связана с тем, что «Профессионально-прикладная физиче-

ская подготовка» является одной из основных дисциплин для будущих сотрудников правоохранительных органов и составляет базу для их будущей профессиональной деятельности. Физические нагрузки, выполняемые в ходе занятий физической подготовкой и спортом, также имеют большое значение и оказывают сильное воздействие на организм занимающихся. Эффективность процесса физической подготовки заключается в соответствии величины данных воздействий с адаптационными возможностями курсантов и слушателей. Значительное превышение физической нагрузки и возможностей человека сильно снижает эффективность физической подготовки, что может спровоцировать возникновение предпатологических и патологических состояний. Помимо нагрузок, которые испытывают курсанты и слушатели на занятиях физическими упражнениями, существуют нагрузки, связанные с выполнением служебных обязанностей, а именно несением службы во внутреннем наряде и при охране общественного порядка, трудоемким и напряженным учебным режимом, плотным распорядком дня. Все как по отдельности, так и в совокупности оказывают значительное влияние на организм занимающихся. Они оказывают значительное воздействие как на функциональное состояние курсантов и слушателей, так и на протекание адаптационных процессов, происходящих в их организме, чаще всего это явление дает нам о себе знать на начальном этапе обучения. Поэтому, одним из центральных направлений совершенствования системы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России является всевозможное обеспечение соответствия организации физической подготовки условиям их учебной и служебной деятельности [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проблемой адаптации к различным условиям внешней среды сотрудников правоохранительных органов во время выполнения оперативно-служебных задач занимались А.В. Антонов, В.В. Кругов, П.П. Михеев, М.А. Москвичев, Ю.Ф. Подлипняк, А.Ю. Сырников, Н.В. Ческидов, В.А. Овчинников. Для того чтобы эффективно обучить курсантов и слушателей приспособляться к различным условиям внешней среды необходимо определить ряд специальных методов и средств, способствующих быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Важно отметить тот факт, что позитивное влияние различных физических упражнений на повышение адаптивных качеств и, как следствие, улучшение уровня работоспособности будущих специалистов зависит в первую очередь от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Также немаловажным является материально-техническая база образовательной организации, разнообразие спортивного инвентаря, оборудование, различные виды спортивного покрытия, вариации полос препятствий для формирования навыков и умений, а также развития профессионально важных физических качеств для эффективного силового задержания правонарушителей готова. Именно указанные выше факторы влияют на достижение целей и задач, в процессе формирования умений и навыков применения физической силы в экстремальных условиях [1, 2].

В настоящее время достаточно четко определены и часто применяются специальные физические упражнения, которые способствуют улучшению уровня устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, например, выполнение оперативно-служебных задач в условиях повышенных температур, в горных рельефах, в данном случае эффективным будет применение различных спортивных игр, бег в специальной одежде, применение различных элементов полос препятствий, скаладромов и др. Важнейшим обстоятельством формирования навыков и умений курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России задержания правонарушителей в экстремальных условиях среды в рамках дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», в рамках секционных занятий, в рамках самостоятельной физической подготовки является применение средств и методов из различных видов спорта, в том числе

и служебно-прикладных видов спорта. Можно выделить следующие основные группы средств и методов:

– 1-я группа средств связана с преимущественным проявлением координационных способностей. К этой группе относятся средства из таких видов спорта как: акробатика, спортивная гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду и другие подобные виды спорта. Эти виды спорта развивают и совершенствуют у человека «мышечное чувство», двигательные анализаторы, способность к ориентировке в пространстве при самых необычных перемещениях тела, развивают отдельные групп мышц.

– 2-я группа средств связана с преимущественным проявлением скоростных способностей в циклических двигательных действиях. В эту группу входят легкоатлетический бег, бег на коньках, плавание, велосипедный спорт и т. д. Главная направленность этих видов спорта – достижение высокой скорости передвижения, которая зависит не только от совершенствования самих циклических движений (техники), но и от способности спортсмена преодолевать утомление.

– 3-я группа средств связана с преимущественным проявлением силовых способностей и быстроты движений. Физические упражнения этой группы отличаются направленностью на достижения максимальной величины силы.

– 4-я группа средств связана с совершенствованием движений в обстановке непосредственной борьбы с противником (соперником). В эту группу входят спортивные, подвижные игры и различные виды единоборств, направленные на совершенствование функций анализаторов быстрого освоения широкого диапазона действий и меняющейся информации в процессе непосредственной борьбы с противником (соперником).

– 5-я группа средств связана с совершенствованием отдельно направленной центральной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках. Упражнения этой группы не являются физическими упражнениями (шахматы, стрельба и др.), поскольку двигательный комплекс в них выражен весьма в малой степени. Однако в процессе этих упражнений развивается способность сосредоточения внимания на решении задач в краткие отрезки времени при чередовании различных действий с управлением действиями вообще.

– 6-я группа средств связана с комплексным развитием физических способностей. К данной группе можно отнести такие виды спорта, как современное пятиборье, биатлон и др.

Эта классификация средств может быть положена в основу разработки специального комплекса упражнений и подбора конкретных видов спорта для улучшения приспособленности к различным условиям внешней среды в период подготовки будущих сотрудников ОВД России различных специальностей.

Из множества предложенных видов спорта и физических упражнений наиболее эффективными и доступными именно для будущих сотрудников правоохранительных органов будет применение циклических упражнений: бег, плавание, а также спортивные игры, характеризующиеся множеством циклических движений, высокой эмоциональностью и психологической напряженностью. Умелое сочетание циклических упражнений (ходьба, бег) со спортивными играми дает наиболее положительные сдвиги не только в развитии выносливости, но и других необходимых курсанту и слушателю физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость).

Заключение. В ходе данной работы были рассмотрены условия, необходимые для достижения высокого уровня адаптации в рамках дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», а также классификация средств из различных видов спорта, и в результате были установлены определенные виды спорта и конкретные категории упражнений, которые наиболее эффективно могут обеспечить адаптацию будущих сотрудников правоохранительных органов к различным экстремальным условиям внешней среды, в рамках которых осуществляется выполнение служебных обязанностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глущенко, Д.В. Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России / Д.В. Глущенко, В.А. Овчинников // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 1 (28). – С. 160–163.
2. Камнев, Р.В. Формы и средства мотивации курсантов (слушателей) на занятиях по физической подготовке / Р.В. Камнев, А.Г. Карасев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2014. – № 3 (30). – С. 113–117.
3. Овчинников, В.А. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России / В.А. Овчинников, В.Н. Галкин, А.Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 4. – С. 172–176.

REFERENCES

1. Glushchenko, D.V. and Ovchinnikov, V.A. (2014), “Actual problems of professional and applied physical training of employees of the internal Affairs bodies of Russia”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 1 (28), pp. 160-163.
2. Kamnev, R.V. and Karasev, A.G. (2014), “Forms and means of motivation of cadets (listeners) in the classroom for physical training”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 3 (30), pp. 113-117.
3. Ovchinnikov, V.A., Galkin, V.N. and Pleshivtsev, A.Yu. (2013), “Professionally important physical abilities of employees of internal Affairs bodies of Russia”, *Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia*, No. 4, pp. 172-176.

Контактная информация: Kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.07.2020

УДК 796.015.2

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПОЛИАТЛОНISTОВ 12-13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОСТРОЕНИЯ МЕЗОЦИКЛОВ
ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Андрей Вячеславович Погожев, аспирант, Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма*

Аннотация

В статье представлены результаты разработки и апробации мезоциклов избирательной направленности на этапе предсоревновательной подготовки полиатлонистов 12-13 лет. Эффективность использования мезоциклов избирательной направленности на развитие специальной выносливости и ведущие дисциплины доказана достоверным улучшением показателей физической подготовленности и соревновательной деятельности. Установлено, что экспериментальный вариант построения мезоциклов имеет преимущество по сравнению с традиционным вариантом (равномерным распределением нагрузки по дисциплинам полиатлона). Результаты исследования могут быть использованы при планировании тренировочного процесса полиатлонистов тренировочных групп.

Ключевые слова: полиатлон; тренировочные группы; мезоцикл; физическая подготовленность; специальная выносливость, этап предсоревновательной подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p297-301

**IMPROVEMENT OF PHYSICAL READINESS OF POLYATHLETES AGED 12-13
YEARS OLD BASED ON THE CONSTRUCTION OF MESOCYCLES OF SELECTIVE
ORIENTATION**

Andrey Vyacheslavovich Pogozhev, the post-graduate student, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism