

Никишкин Александр Владимирович

канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российская академия
естественных наук (РАЕН), полковник полиции

Торопов Виктор Алексеевич

д-р пед. наук, профессор, профессор

Дудчик Виталий Иванович

доцент, полковник полиции

Шеин Антон Николаевич

старший преподаватель, капитан полиции

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»

г. Санкт-Петербург

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

***Аннотация:** в статье авторы рассматривают педагогическую систему физического воспитания сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации как совокупность компонентов, определяющих содержание и методику учебного процесса, цели и задачи физического воспитания. Авторы, изучив всесторонне данную проблематику, приходят к выводу, что физическая подготовка сотрудников полиции способствует укреплению их здоровья, улучшает физическое развитие и повышает уровень физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** педагогическая система, физическое воспитание, физическая подготовленность, прикладные навыки, физические упражнения, трудовая деятельность.*

Анализ исследований, проведенный преподавателями в области физической подготовки В.А. Тороповым, С.В. Науменко, М.Л. Куликовым, Р.Б. Хыбыртовым, А.В. Никишкиным позволил обосновать и разработать педагогическую систему физического воспитания сотрудников полиции.

Педагогическая система физического воспитания сотрудников полиции включает в себя совокупность компонентов, которые определяют содержание и методику учебного процесса, цели и задачи их физического воспитания. Она состоит из целевого, концептуального, функционального, содержательного, процессуального и оценочно-аналитического элементов.

Целевой элемент сводится к воспитанию и совершенствованию человека методом выполнения физических упражнений для развития физических качеств и прикладных навыков.

Концептуальный элемент направлен на выполнение цели и задач физической подготовки.

Функциональный элемент имеет целью качественное выполнение физических упражнений.

Содержательный элемент отражает все темы физической подготовки. Теоретический раздел раскрывает основы физической подготовки; практический раздел включает в себя весь объем физических упражнений; воспитательный раздел направлен на нравственное и физическое воспитание.

Процессуальный элемент сводится к воспитанию физических качеств, двигательных и прикладных навыков.

Оценочно-аналитический элемент определяет текущий, итоговый оценочный показатель об уровне физической подготовленности занимающихся.

Занятие физическими упражнениями стали значимой потребностью людей и общества в целом. Существуют следующие функции физической культуры:

- подготовка общества к эффективному труду и надежной защите нашего Отечества;

- воспитание гармонично развитой личности, формирование готовности к трудовой деятельности;

- укрепление здоровья гражданского населения.

К функциям спорта можно отнести:

- спорт отражает содержание социальной среды, следовательно, происходит познание всего мира. Через него в сознании человека преобразуются все

жизненные ценности. Он находится во взаимосвязи с общественными системами и находит свое отражение в них;

– спорт имеет тесную связь с физической культурой, как бы неразрывно связан с ней. Без зрелищного спорта физическая культура никогда бы не стала потребностью всего населения. Результаты, достигнутые Е. Плющенко, А. Алябьевым, Н. Валугевым, К. Цзю, Ф. Емельяненко, А. Карелиным, А. Овечкиным, А. Кержаковым, А. Аршавиным, М. Шараповой и другими спортсменами привлекают молодежь к систематическим занятиям спортивными упражнениями, чтобы добиться высоких показателей в спорте. В своих мемуарах Пьер де Кубертен отмечал: «Для того, чтобы сотня воспитывала свое тело, необходимо чтобы пятьдесят занимались спортом, а для того, чтобы пятьдесят занимались спортом, необходимо, чтобы двадцать специализировались; но для того, чтобы двадцать занимались специализацией, необходимо, чтобы пять были способны к наивысшим результатам»;

– спорт позволяет на высоком организационном уровне проводить свободное время;

– высокие спортивные результаты доказывают способности страны к выдающимся достижениям, пропагандируя и воплощая олимпийские девизы «Быстрее, выше, сильнее» и «В спорте должен победить сильнейший».

Необходимо выделить понятия физической культуры. Термины и понятия являются основой её теории вопроса. Слабые знания специальной спортивной терминологии создают определённые препятствия в процессе преподавания учебной дисциплины.

Физическая культура – основа социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, предназначенных для физического развития всего общества.

Физическая культура личности определяется уровнем ее физической подготовленности, а также глубиной теоретических знаний.

Физическое воспитание – процесс, преследующий цель воспитания и обучения личности.

Физическое совершенствование – это практический процесс, направленный на повышение уровня физической подготовленности занимающегося.

Система физического воспитания – это совокупность научных и методологических основ физического обучения и наличие учебных заведений, которые контролируют учебно-тренировочный процесс населения.

Спорт – высшее достижение физической культуры. Он является эффективным средством физического воспитания, в основе которого лежит соревновательная деятельность для оценивания и сравнения, достигнутых спортсменами результатов. Спорт – эффективное средство физического совершенствования личности, подготовки ее к общественному труду. Характерной его особенностью является соревновательная деятельность, в процессе которой можно сравнивать результаты спортсменов, что является стимулятором учебно-тренировочного процесса.

Физкультурное движение характеризуется его социальной формой, направленной на повышение уровня физической культуры всего населения. В нем реализуется деятельность государственных организаций по развитию и усовершенствованию уровня физической подготовленности обучающихся.

Физическая рекреация – это часть физической культуры, которая направлена на смену деятельности и для активного отдыха.

Двигательная реабилитация подразумевает выполнение физических упражнений для восстановления организма спортсмена или лечения травм, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса, а также в процессе соревнований.

Физкультурное образование – это педагогический процесс получения знаний, воспитание умений, навыков и физических качеств.

Физическая подготовка – это совокупность упражнений, имеющих цель на развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков у сотрудников полиции.

Психофизическая подготовка – это воспитание физических качеств и психических свойств личности у сотрудников для выполнения оперативно-служебных задач.

Физическая подготовленность характеризуется оценочными показателями уровня развития физических качеств.

Физическое состояние – это показатель, определяющий физическое развитие, функциональное состояние, а также уровень физической подготовленности занимающихся.

Физическое развитие характеризуется ростом, весом, объемом груди, развитием опорно-двигательного аппарата.

Функциональное состояние организма определяется показателями его жизнедеятельности, которыми являются артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, особенности организма, способствующие его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Физическое совершенство – результат физического воспитания сотрудника.

Физические упражнения – это действия, выполняемые для воспитания физических качеств, формирования умений и прикладных навыков у сотрудников полиции.

Двигательная активность – это организованное воспитание физических упражнений, направленных на качественное физическое развитие сотрудников полиции.

Здоровье – состояние сотрудника полиции, характеризующее его физическое и социальное положение, обеспечивающее качественное выполнение его функций.

Анализ литературных источников и научных разработок показал, что постоянное и целенаправленное выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на улучшение развития физических качеств. При систематическом занятии физическими упражнениями не только изменяются внешние черты, но также изменяются результаты сотрудника при выполнении физических упражнений.

Качественное выполнение физических упражнений способствует формированию опорно-двигательного аппарата сотрудника, укрепляет его мышцы и связки, что препятствует травматизму. Под воздействием физических нагрузок

происходит общее укрепление организма: увеличивается объем грудной клетки, мышц всего тела, уменьшается живот и толщина жира. Мышцы становятся рельефными после увеличения их массы, укрепляется выправка и стройней становится осанка.

Методом целенаправленного выполнения физических упражнений можно исправлять врождённые дефекты физического развития. Занятие различными видами спорта накладывают свой отпечаток на физическое состояние сотрудника.

Занятия гимнастикой в основном развивают мышцы плечевого пояса и брюшного пресса, прыжки и бег – мышцы бедра и голени. Гармоническое физическое развитие способствует укреплению здоровья, воспитанию и совершенствованию физических качеств.

Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют нервную систему. Регулируются процессы возбуждения и торможения, стабилизируется уровень нервных процессов. Постоянные занятия физическими упражнениями стимулируют работу сердечной мышцы. При физических нагрузках экономно работают органы кровообращения, увеличивается ударный объем сердца, уменьшается восстановительный период, повышается содержание эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина в крови.

Дыхательная система под воздействием физических упражнений работает следующим образом, в конце выполнения упражнений понижается частота дыхания, а его глубина увеличивается, насыщение кислородом возрастает, снижается легочная вентиляция. При высоких физических нагрузках возрастает частота и глубина дыхания, а также легочная вентиляция, что значительно увеличивает снабжение организма кислородом.

Ускоряется процесс выделения недоокисленных продуктов распада (пириноградная и молочная кислота). Улучшается активность головного мозга за счет поступления в него фосфорных соединений.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что физическая подготовка способствует укреплению здоровья, улучшает физическое развитие сотрудников и повышает уровень их физической подготовленности.

Список литературы

1. Торопов В.А. Физическая подготовка: учебник. Глава 2. Физическая подготовка – эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел / В.А. Торопов, М.Л. Куликов. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2016. – С. 22–32.

2. Торопов В.А., Куликов М.Л., Дудчик В.И., Смирнов В.Е. О проблемах участия российских спортсменов в Олимпийских играх // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: Материалы всероссийской научной конференции с международным участием (Якутия, 06 декабря 2019 г.). – Якутск: Дани-Алмас, 2019. – С. 675–683. – EDN EВОНХО

3. Никишкин А.В. Профессиональная подготовка сотрудников ГИБДД / А.В. Никишкин // Развитие системы образования и здравоохранения в условиях новых образовательных стандартов. Теория и практика применения: сборник статей по материалам международной научно-практической конференции по педагогике (Санкт-Петербург, 25–26 ноября 2014 г.). – СПб.: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «Знание – сила», 2014. – С. 83–88. EDN UEВМНН