

Алдошин Андрей Витальевич

канд. пед. наук, профессор

ФГКОУ ВО «Орловский юридический институт

МВД России им. В.В. Лукьянова»

г. Орёл, Орловская область

Носов Станислав Андреевич

канд. пед. наук, доцент

ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД РФ»

г. Красноярск, Красноярский край

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация:** в статье представлена комплексная программа подготовки, включающая индивидуализированный подход на начальном этапе, использование широкого спектра упражнений (от единоборств до экстремальных видов спорта) и обязательное внедрение ситуационно-ролевых тренировок на специализированных полигонах. Особое внимание уделяется психофизическому аспекту, сбалансированному питанию и управлению стрессом как неотъемлемым компонентам высокой работоспособности.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, курсанты боевые, приемы борьбы, психофизическая подготовка.*

Спортивная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России – это важный процесс, который помогает им оставаться выносливыми, сильными и способными действовать в любых ситуациях. Их работа требует высокой скорости реакции, хорошей координации и силы, поэтому тренировки должны быть не только регулярными, но и правильно организованными.

Ввиду ограниченности аудиторного времени занятия по физической подготовке дополняются самостоятельной работой курсантов и слушателей, а также включением физической активности в их досуговую деятельность [1].

В практике физического воспитания выделяются три основных типа учебных занятий.

1. Занятия познавательно-учебной направленности. Данный тип занятий предполагает работу с учебно-методической литературой по физической культуре и освоение методики выполнения упражнений и режимных компонентов. Курсанты изучают теоретические основы и одновременно отрабатывают их в практической плоскости: осваивают технику движений и действия, характерные для конкретных спортивных дисциплин.

2. Занятия учебно-ориентационной направленности. Основное содержание составляет развитие практических физических способностей курсантов. Построение таких занятий подчиняется дидактическому принципу «от простого к сложному» и логике последовательного воспитания физических качеств: гибкость, пространственная координация, быстрота, сила, выносливость.

3. Учебно-тренировочные занятия. Данный тип предусматривает систематическое повышение уровня физической активности за счёт увеличения объёма нагрузки и усложнения упражнений. Каждое занятие имеет конкретную целевую установку – например, развитие скоростных качеств, прыгучести и т. д. Интенсивность физической нагрузки возрастает постепенно; в ходе занятия у обучающихся контролируются частота пульса и артериальное давление.

Физические упражнения подбираются для каждого курсанта индивидуально – с учётом уровня его физического развития и текущей подготовленности.

Организация занятий по физической подготовке в вузе представляет собой целостную систему, включающую цели и задачи обучения, его содержательную основу, а также методы и формы проведения.

Занятия направлены на создание условий для полноценного физического развития обучающихся, что способствует их всестороннему становлению как специалистов.

Подготовка по физической дисциплине носит прикладной характер, а осваиваемые навыки ориентированы на решение оперативно-служебных задач [2, с. 38].

Первый блок обучения – теоретико-правовой. Курсантам разъясняются основания и пределы правомерного применения физической силы и боевых приёмов борьбы при задержании правонарушителя.

1. Приводится список ситуаций, в которых уполномоченные лица могут использовать приемы рукопашного боя.

1.2. Постепенно начинают вводиться те упражнения, которые способствуют достижению поставленной задачи.

1.3. Силовая пауза (комплексное силовое упражнение).

2. Игровой метод.

3. Соревновательный метод по правилам рукопашного боя, бокса, самбо и т. д.

4. Метод конкретных кейсов. Отрабатываются на практике следующие ситуации: например, преступник нападает на гражданина или сотрудника полиции сзади.

Также в процессе тренировок уделяют внимание психологии борьбы [3].

Производится работа над ошибками. Основной тезис – «мы только учимся, все получится, если делать так, а не так». Это означает отход от нормативов при первых же занятиях.

На текущем этапе освоение комплекса специальных упражнений позволит существенно повысить уровень владения приёмами ближнего боя.

Физическая подготовка курсантов является одной из ключевых составляющих их профессионального становления; она направлена на всестороннее развитие личности, поддержание и укрепление здоровья.

В основе учебного процесса по физическому воспитанию лежат общие методические принципы, определяющие следующие подходы.

Занятия призваны готовить курсантов к производительному труду, к защите Отечества, а также к грамотному применению физических навыков в повседневных ситуациях. При этом преподаватель-тренер решает не только задачу развития физических качеств, но и задачу формирования устойчивого интереса к физкультуре и спорту, что в итоге воспитывает привычку к ежедневной двигательной активности [4].

Если нужно ещё жёстче по стилю (ближе к инструкции или приказу) – могу адаптировать под этот формат.

Конкретные принципы включают:

1. Принцип непрерывности и постепенности (динамики), увеличение двигательной активности происходит постепенно.
2. Принцип системности.
3. Возрастная целесообразность направлений физического воспитания.
4. Принцип осознанности и активности.
5. Принцип междисциплинарного взаимодействия.

Исходя из этого, различают следующие виды занятий физической подготовкой:

- 1) лекционные занятия;
- 2) практические занятия;
- 3) учебно-тренировочные занятия.

Технология построения занятий физической культурой в образовательном процессе образовательной организации является системным процессом. Включает в себя цели и задачи обучения, его содержание, методы и формы проведения.

В итоге, физическая подготовка в образовательных организациях МВД России должна идти дальше поддержания здоровья и акцентироваться на практическом применении полученных навыков. Это создает базу для комплексной физической и психофизической подготовки, что критично для личной безопасности и эффективности выполнения служебных задач.

Список литературы

1. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности / Л.А. Геляхова // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №2. – С. 213–215. EDN RWUEZV
2. Виноградова О.П. К вопросу о концепции «обоснованного риска» при осуществлении профессиональной деятельности сотрудниками полиции / О.П. Виноградова, А.В. Армянинова // Юридическая техника. – 2019. – № 13. – С. 54–57. EDN PPZLMV
3. Герасимов И.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях / И.В. Герасимов // Автономия личности. – 2020. – №1 (21). – С. 37–40. EDN CPCCPF
4. Баркалов С.Н. К вопросу проблемно-ситуационного обучения в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России / С.Н. Баркалов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2017. – №1 (70). – С. 101–104. EDN ZEIAQV