

УДК 796

doi: 1018101/1994-0866-2106-4-65-71

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗА МВД РОССИИ

© *Галимова Алена Геннадьевна*

старший преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД России

Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110

E-mail: admin@esi.irk.ru

© *Кудрявцев Михаил Дмитриевич*

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института, Сибирский федеральный университет

Россия, 660041, г. Красноярск, пр-т Свободный, 79

E-mail: info@sfu-kras.ru

© *Галимов Геннадий Яковлевич*

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории физической культуры, Бурятский государственный университет

Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

E-mail: galimov37@mail.ru

В статье приводятся возможности использования физических упражнений функционального многоборья в физической подготовке курсантов вуза МВД России. В настоящее время при реформировании системы МВД России и новых требований подготовки кадров появляется тенденция к совершенствованию физической подготовки, которая даст возможность более эффективно бороться с преступностью и значительно повысить уровень профессиональной подготовленности будущих стражей порядка.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты вуза, функциональное многоборье, высокоинтенсивный тренинг.

В настоящее время общественность Российской Федерации испытывает постоянное давление криминалитета, который находит место для проявления своих симптомов, несмотря на противостояние всех силовых структур. 15 марта 2016 года на расширенном заседании коллегии МВД России, подводя итоги работы ведомства по основным направлениям деятельности в 2015 году, В. В. Путин отметил, что, несмотря на сохранившуюся положительную тенденцию по уменьшению числа тяжких и особо тяжких преступлений, в 2015 году зафиксирован почти десятипроцентный рост числа преступлений, при том, что практически каждое второе преступление остается нераскрытым [9].

Из анализа статистических данных МВД России за январь — март 2016 г. видно увеличение преступности. За этот период зарегистрировано 587,1 тысячи преступлений, что на 6,6% больше, чем за аналогичный период про-

шлого года. Рост регистрируемых преступлений отмечен в 62 субъектах Российской Федерации. В результате преступных посягательств погибло 7,8 тыс. человек, а 11,7 тыс. человек причинен тяжкий вред здоровью. Количество выявленных преступлений связано с незаконным оборотом оружия, по сравнению с январем — мартом 2015 г. увеличилось на 5,1% и составило 8,3 тыс. Преступными сообществами и организованными группами совершено 5 тыс. тяжких и особо тяжких преступлений, их удельный вес в общем числе расследованных преступлений этих категорий увеличился с 5,7% в январе – марте 2015 г. до 7,3% [10].

Вышеприведенные факты указывают на необходимость поиска путей решения задач, связанных с подготовкой сотрудников правоохранительных органов. Для усиления борьбы с преступностью и обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД в условиях несения службы необходимо совершенствовать процесс профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), используя весь арсенал средств и методов, посредством выработки различных научно обоснованных технологий [6].

Основой ППФП сотрудников ОВД являются физические качества, а формой проявления — двигательные умения и навыки [7].

Недостаточно развитые физические качества приводят к плохой работоспособности сотрудников, т. е. они не могут в должной мере решать стоящие перед ними оперативно-служебные и служебно-боевые задачи. В то же время качество формирования профессионально прикладных физических навыков, таких как преодоление искусственных и естественных препятствий, применение боевых приемов борьбы в различных ситуациях служебной деятельности, напрямую зависит от уровня физической подготовленности сотрудников. Таким образом, без надлежащего уровня развития физических кондиций профессионально-прикладная физическая подготовленность будет на низком уровне [6].

В условиях постоянного роста преступности и правового нигелизма в России сотрудникам ОВД приходится постоянно сталкиваться с фактами ожесточенного сопротивления, оказываемого преступниками. В уличных условиях вести эффективное противоборство сотрудниками правоохранительных органов, прошедшими обучение в образовательных организациях системы МВД России, зачастую бывает сложно. Однако проблема возникает еще в больших масштабах при пресечении преступлений курсантами начальных курсов в обстановке высокого нервно-психического и эмоционального напряжения и стресса, непосредственной близостью и контактом с преступниками с незначительным количеством часов, отведенных на физическую подготовку.

Следует отметить, что одной из важных задач, которые решаются на занятиях по физической подготовке, является достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности курсантов для высокопроизводительного труда и выполнения ими профессиональной деятельности, связанной с противодействием преступности, охраной общественного порядка, собственности и обеспечения безопасности [11].

К обучающимся в вузах МВД России предъявлены наиболее высокие требования к уровню здоровья и физической подготовленности и не каждый курсант может справиться с поставленными перед ним задачами. В процессе учебной деятельности необходимо добиться у занимающихся понимания важности занятий физическими упражнениями, развить стремление противостоять вредному влиянию малоподвижного образа жизни, а также улучшить функциональное состояние организма. Для этого следует подобрать доступные и эффективные двигательные действия, с помощью которых в процессе учебной деятельности можно поддерживать физическое состояние курсантов, а также развивать быстроту, силу, силовую выносливость, гибкость. Тем самым, регулярно занимаясь, каждый курсант сможет успешно выполнять контрольные упражнения, их нормативы по физической подготовке [12].

Функциональное состояние как комплекс свойств и качеств будущего сотрудника правоохранительных органов направлено на решение задач профессиональной деятельности. Характеристиками функционального состояния являются:

- функционирование биологической системы, определяющее ее адаптивное поведение;
- физиологические функции и качества, направленные на эффективное выполнение двигательных действий;
- физиологические и психофизиологические характеристики, определяющие активность систем организма;
- интегральная характеристика свойств человека, обеспечивающая эффективность деятельности;
- целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата [1].

Таким образом, в управлении функциональным состоянием для достижения высокого уровня работоспособности следует учитывать данные, характеризующие работу вегетативной системы, определяющей энергетическую сторону состояния, дыхания, обмен веществ, терморегуляцию организма курсантов, отражающую показатели приема и переработки сигналов на уровне периферических систем. Важными также являются силовые, частотные, пространственные, временные и динамические характеристики, такие как адаптация, сенсбилизация, порог ощущения, электрофизиологические параметры сигнала. На уровне центральных систем регуляции — показатели памяти, теоретического и эмпирического мышления, воображения, представления, которые отражают процессы переработки информации и принятия решений.

Значимое место в деятельности будущих специалистов отводится физическому компоненту, в частности состоянию мышечной системы, которая является биологическим ключом к внешнему миру, через:

- определенный режим деятельности мышц (изометрический, изотонический, ауксотонический);
- объем задействованной мышечной массы посредством локальной, региональной, глобальной мышечной работы;

- интенсивность и продолжительность мышечной деятельности в аэробном, анаэробном и смешанном режимах [2].

Из эргономических показателей следует отметить моторную реализацию принятых решений, через состояние двигательной системы и ее основных показателей: мышечной силы, координации движений, быстроты, выносливости, а также характера динамики ошибочных действий.

Таким образом, функциональное состояние организма курсантов вуза МВД России обусловлено глубокими связями со всеми компонентами, которые обеспечивают здоровье и высокую двигательную активность. Этому конгломерату будет соответствовать система физических упражнений для подготовки будущих специалистов правоохранительных органов, выполняемых в условиях дефицита времени, взаимосвязи с другими видами профессиональной деятельности.

Следует заметить, подобные вопросы уже рассматривались в работе Л. А. Вайнер-Дубровина, Ю. К. Демьяненко, А. Л. Братцева (1987). Вопросы физической подготовки военнослужащих срочной службы были описаны А. А. Нестеровым (1992), который предложил комплектовать различные средства физического воспитания для развития физических качеств, использовать групповой и побочный методы организации занятий, повышать моторную плотность. Кроме того, автор предложил наиболее эффективные, на его взгляд, двигательные действия, которые воздействовали на органы и системы тела человека, соответствующие требованиям к общей и специальной работоспособности, к развитию профессионально значимых качеств, умений и навыков.

В то же время за рубежом предпринимались попытки поиска путей интенсификации занятий физической подготовкой, фитнесом, более рационального выполнения физических упражнений в короткий промежуток времени, что экономит достаточное количество времени на выполнение профессиональных обязанностей, учебу и другие виды деятельности. Однако короткие по продолжительности занятия не были достаточно эффективными и не приводили к хорошим результатам. В 1980-е годы Грегом Глассманом (гимнаст из Калифорнии) были определены основные положения тренировочных методик высокоинтенсивного многофункционального тренинга, который получил название «ОгоззРк». Кроссфит — это система общей физической подготовки. Польза кроссфита заключается в коротких высокоинтенсивных тренировках. Основная часть системы тренировок включает высокоинтенсивные кардиокомплексы либо различные тренировки для интенсивной работы в смешанном режиме (кардиосиловая) с максимальной мощностью. В подобных комплексах задача состоит в том, чтобы сделать за минимальное время указанный объем работы либо выполнить за указанное время максимальный объем работы. На один комплекс отводится один день. Продолжительность тренировок в среднем составляет 15–20 мин. На подготовительную и заключительную части отводится около 15–18 минут. Программа, которую разработал Г. Глассман, широко применялась военными и полицейскими. Средства массовой информации характеризуют Кроссфит как «одно из самых быстрорастущих спортивных движений на планете».

В настоящее время подобная система физических упражнений широко распространена в вузах МВД России. Её обосновал в своих исследовательских работах В. А. Глубокий (2007, 2008, 2010).

Таким образом, внедрение высокоинтенсивного многофункционального тренинга в учебно-воспитательный процесс курсантов вузов МВД России по физической подготовке будет способствовать повышению физической готовности специалистов правоохранительных органов на более высоком уровне.

Литература

1. Принципы и методы системы контроля функционального состояния человека при работе в условиях максимальных нагрузок // Проблемы психологии и эргономики / Е. К. Айдаркин, Г. С. Гутянский, Е. В. Кириллова, Н. В. Пахомов. — 2002. — № 1. — С. 64–70.
2. Алдошин А. В. Проблемы управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. — Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2016. — С. 13–17.
3. Глубокий В. А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей учреждений МВД России: учеб.-метод. пособие. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. — 76 с.
4. Глубокий В. А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2008. — 65 с.
5. Глубокий В. А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. — 32 с.
6. Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Некоторые особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. — Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России, 2016. — С. 145–149.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
8. Нестеров А. А. Рекомендации по интенсификации учебных занятий по физической подготовке военнослужащих срочной службы. — М.: Воениздат, 1992.
9. URL: www.kremlin.ru/events/precident/news/51515
10. URL: mvd.ru/peljatelnost/statisties
11. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел РФ: приказ МВД России № 1025 от 13.11.2012 г.

IMPROVEMENT OF CADET PHYSICAL FITNESS IN CONDITIONS OF RUSSIAN INTERIOR MINISTRY UNIVERSITY

Alena G. Galimova

Senior Lecturer, Department of Physical Training, East-Siberian Institute of Russian Ministry of Internal Affairs
110 Lermontova St., Irkutsk 664074, Russia
E-mail: admin@esi.irk.ru

Mikhail D. Kudryavtsev

DSc in Pedagogy, A/Professor, Department of Valeology, Commerce and Economic Institute, Siberian Federal University
79 Svobodnyi Prospect, Krasnoyarsk 660041, Russia
E-mail: info@sfu-kras.ru

Gennadii Ya. Galimov

DSc in Pedagogy, Professor, Department of Physical Education Theory, Buryat State University
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
E-mail: galimov37@mail.ru

The article presents the possibilities of use functional exercises in multisport training of cadets, studying at university of Russian Interior Ministry. In the conditions of reforming the Russian Federation Internal Ministry and new training requirements there is a tendency to improve physical preparedness of future law enforcement officers, which will increase the level of their professionalism and give an opportunity to effective fight against crime.

Keywords: physical training, cadets of high school, multisport race, high intensity training.

References

1. Aidarkin E. K., Gutyanskii G. S., Kirillova E. V., Pakhomov N. V. Printsipy i metody sistemy kontrolya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka pri rabote v maksimal'nykh usloviyakh [Principles and Methods of Human Functional State Control in Maximum Load Conditions]. *Problemy psikhologii i ergonomiki — Problems of Psychology and Ergonomics*. 2002. No. 1. Pp. 64–70.
2. Aldoshin A. V. Problemy upravleniya rabotosposobnost'yu v sluzhebnoi deyatelnosti sotrudnikov GIBDD [Problems of Control Working Capacity of Traffic Police Employees]. *Sovershenstvovanie professional'noi i fizicheskoi podgotovki kursantov, slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii i sotrudnikov silovykh ведомств — Improvement of Professional and Physical Training of Cadets, Students of Educational Institutions and Employees of Law Enforcement Agencies*. Irkutsk: East-Siberian Institute of Interior Ministry Publ., 2016. Pp. 13–17.
3. Glubokii V. A. *Samostoyatel'naya silovaya podgotovka kursantov i slushatelei uchrezhdenii MVD Rossii* [Independent Strength Training of Cadets and Students of Russian Interior Ministry Institutions]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of Interior Ministry Publ., 2007. 76 p.
4. Glubokii V. A. *Podgotovka begunov-staierov massovykh razryadov v usloviyakh vuza yuridicheskogo profilya* [Training Stayers of Mass Categories in the Conditions of Law University]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of Interior Ministry Publ., 2008. 65 p.
5. Glubokii V. A. *Obshchaya fizicheskaya podgotovka organov vnutrennikh del 3, 4, 5 vozrastnykh grupp* [General Physical Training of Law Enforcement Officers of 3rd, 4th, 5th Age Groups]. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of Interior Ministry Publ., 2010. 32 p.

6. Kulnichev A. N., Vorotnik A. N. *Nekotorye osobennosti professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsii sistemy MVD Rossii* [Some Features of Applied Physical Training of Cadets in Educational Institutions of Russian Interior Ministry]. *Sovershenstvovanie professional'noi i fizicheskoi podgotovki kursantov, slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii i sotrudnikov silovykh ведомств — Improving Professional and Physical Training of Cadets, Students of Educational Institutions and Employees of Law Enforcement Agencies*. Irkutsk: East-Siberian Institute of Russian Interior Ministry Publ., 2016. Pp. 145–149.
7. Matveev L. P. *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Methods of Physical Education]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., 1991. 543 p.
8. Nesterov A. A. *Rekomendatsii po intensivatsii uchebnykh zanyatii po fizicheskoi podgotovke voennosluzhashchikh srochnoi sluzhby* [Recommendations on Intensification of Physical Training for Military Conscripts]. Moscow: Voenizdat Publ., 1992.
9. www.kremlin.ru/events/precident/news/51515
10. <http://mvd.ru/peljatelnost/statistics>
11. *Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoi podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii* [On Approval of Instruction on Organization of physical training in the Russian Federation Bodies of Internal Affairs]. Order of the Russian Federation Interior Ministry No.1025 of November 13, 2012.