

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.134

Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке

Тхазеплов Рустам Леонидович

Капитан полиции, преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Tkhazeplov@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена вопросам формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Проблема развития прикладных двигательных навыков является одной из важнейших в физической подготовке сотрудников полиции. Развитие двигательных навыков происходит лишь тогда, когда сотрудники полиции доходят до необходимой степени физического утомления, которое делится на локальное (в двигательном действии принимало участие менее 1/3 всего объема мышц), региональное (в двигательном действии принимало участие менее 2/3 всего объема мышц) и общее (в двигательном действии принимало участие более 2/3 всего объема мышц). Для развития двигательных навыков необходима деятельность заданного характера в течение насколько можно длительного времени. Систематические занятия физической подготовкой помимо внешних признаков физического совершенствования, таких как телосложение, функциональная и двигательная подготовленность, создают условия для развития двигательной выносливости, что благоприятствует успешной профессиональной деятельности сотрудников полиции. Эффективность действий сотрудника полиции зависит от подготовленности его к деятельности в экстремальных ситуациях.

Для цитирования в научных исследованиях

Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 218-224. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.134

Ключевые слова

Образовательные организации МВД России, сотрудник полиции, физическая подготовка, прикладные двигательные навыки, выносливость.

Введение

Физическое воспитание в образовательных организациях МВД России является компонентом физической подготовки, обеспечивающей профессиональную подготовку сотрудников органов внутренних дел [Настуев, 2018].

Физическое воспитание формирует физическую и психологическую готовность сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечивает их высокую работоспособность в процессе оперативно-служебной деятельности. Всей этой совокупностью провоцируется обеспечение формирования устойчивого проявления социально-психологических действий и мотивации, а также ценностных интересов ориентаций и потребностей в сфере физической активности физической культуры [Карданов, 2014; Факов, 2019].

Основная часть

Являясь составной частью боевой подготовки, в образовательных организациях МВД России физическая подготовка представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Она относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка.

Основную роль в формировании индивидуальной физической культуры сотрудников полиции играет приобретение ими умений и навыков для оперативно-служебной деятельности, особенностями которой являются [Серебрянников, Лигута, Мудренко, 2018; Платонов, 2017]:

-высокие физические и психические нагрузки, обусловленные режимом их службы, связанные с ненормированным служебным временем и необходимостью выполнения большого объема работы, выполняемой в условиях негативных психических воздействий, в том числе, в ночное время, что в итоге провоцирует возникновение и развитие профессиональных заболеваний;

-необходимость осуществления действий, выполняемых в экстремальных ситуациях, направленных на защиту жизни и здоровья граждан, и обеспечение личной безопасности при чрезвычайных обстоятельствах, включающих в себя обезоруживание и задержание правонарушителей в условиях угрозы жизни и здоровью сотрудника.

Эффективность действий сотрудника полиции в указанных условиях зависит от подготовленности его к деятельности в экстремальных ситуациях. При этом одной из основных составляющих этой подготовленности является физическая подготовленность.

В контексте сказанного, отметим, что основными требованиями, предъявляемыми к сотруднику полиции, являются [Серебрянников, Лигута, Мудренко, 2019; Платонов, 2017; Кузнецов, 2016]:

-крепкое здоровье и высокий уровень общей работоспособности;

-физическая и морально-психологическая подготовленность к действиям в экстремальных ситуациях, связанных с эффективным и правомерным применением физической силы и боевых приемов борьбы для решения оперативно-служебных задач.

Постоянно повышающиеся требования к профессиональной и физической подготовленности сотрудников полиции обусловлены реалиями современной ситуации в стране

и в мире. Они определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, поиска новых подходов к организации процесса их профессиональной и физической подготовки, включающих в себя не только педагогические и психологические, но физиологические, медико-биологические, биохимические и социологические аспекты [Афов, 2019; Кулиничев, Дыбов, 2018].

Проблема развития прикладных двигательных навыков является одной из важнейших в физической подготовке сотрудников полиции.

Известно, что достижение физического совершенства невозможно без достаточного уровня развития прикладных двигательных навыков, особенно в тех видах профессионально-прикладной деятельности, которые связаны с циклической локомоторной деятельностью [Дадов, 2016; Еремин, 2014].

Развитие двигательных навыков происходит лишь тогда, когда сотрудники полиции доходят до необходимой степени физического утомления, которое делится на локальное (в двигательном действии принимало участие менее 1/3 всего объема мышц), региональное (в двигательном действии принимало участие е менее 2/3 всего объема мышц) и общее (в двигательном действии принимало участие более 2/3 всего объема мышц).

Для развития двигательных навыков необходима деятельность заданного характера в течение насколько можно длительного времени. Согласно указанному критерию, уровень двигательного навыка можно измерить прямым или косвенным способами.

При прямом способе испытуемому предлагают выполнить задание и определяют предельное время двигательной деятельности с данной интенсивностью, т.е. до начала снижения скорости. Но это почти невозможно. Поэтому предпочтение отдается косвенному методу, когда двигательная деятельность определяется по времени преодоления какой-либо достаточно длинной дистанции.

В практике физической подготовки сотрудников полиции различают общую и специальную двигательную выносливость. Общая выносливость квалифицируется способностью длительно осуществлять двигательную деятельность умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Она играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности и выступает главным компонентом физического здоровья. Общая выносливость служит исходным началом развития специальной выносливости, которая представляет собой переносимость определенной двигательной деятельности [Доттуев, 2018; Кануков, 2018].

Средствами развития общей двигательной выносливости на занятиях по физической подготовке выступают упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа здесь обеспечивается преимущественно за счет аэробных ресурсов. При этом интенсивность выполнения упражнений может быть умеренной, большой, переменной, а суммарная длительность выполнения упражнений может составлять от нескольких до десятков минут. В практике физической подготовки применяются самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, в т.ч. продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижение на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные виды игр, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки и т.п. К указанным упражнениям предъявляются следующие требования: работа должна выполняться в зонах умеренной и большой производительности продолжительностью до 60-90 минут, а также при тотальном функционировании мышц [Кузнецов, 2016].

Для развития двигательной выносливости целесообразно применять циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 минут, и выполнять их в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом необходимо придерживаться следующих правил [Кулиничев, Дыбов, 2018; Серебрянников, Лигута, Мудренко, 2019; Факов, 2019]:

1. Доступность – сущность которого заключается в том, что нагрузочные требования устанавливаются дифференцированно в зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовленности занимающихся. В процессе занятий после определенного времени в организме занимающихся происходят такие изменения физиологического состояния, которые непременно приведут к адаптации к нагрузкам. Таким образом, нагрузка пересматривается в сторону ее усложнения и обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные условия воздействия ее на организм занимающихся без ущерба для здоровья.

2. Систематичность – сущность которого заключается в эффективности физических упражнений в контексте их влияния на организм занимающихся и во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Вместе с тем, для достижения более высоких результатов двигательной выносливости необходима строгая и непрерывная повторяемость физических упражнений, сочетание их с отдыхом (например, при использовании бега он должен сочетаться с ходьбой, т.к. она выступает в качестве отдыха перед очередным забегом).

3. Постепенность – сущность которого выражается в методическом повышении нагрузочных требований. В сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма необходимо добиваться значительных перестроек. Для этого необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутого результатом. Так, используя метод равномерного упражнения можно определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

Основным средством развития двигательных навыков служит многократное, до утомления выполнение повторений упражнений в одном занятии с пульсовым режимом 180 уд/мин. Развивать двигательную выносливость полезно для здоровья. Происходит усиленное поступление кислорода в кровь занимающихся и это способствует расщеплению углеводов, трансформируя их в энергию. Сердечная мышца перекачивает кровь активнее, следовательно, внутренние органы снабжаются лучше и также лучше работают. Легкие, в свою очередь, начинают также работать лучше и кровь насыщается большим объемом кислорода. Наиболее эффективным упражнением для развития двигательного навыка является ускоренное передвижение.

Методика проведения: В содержание тренировок включаются челночный бег (10x10м, 4x20м), кросс на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Челночный бег выполняется в спортивном зале или на стадионе с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10(20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. по командам «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10(20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10(20) м в обратном направлении – всего 10(4) раз. Хронометраж прекращается, когда бегущий пресек линию финиша любой частью туловища.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются с максимальной скоростью на отрезках 20-40 м по 5-8 раз: гладкий бег на 20-40 м с высокого старта по сигналу (3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3-4 раза); прыжки вверх из приседа

(10-15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6-8 прыжков 3 раза). Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10-15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими к контрольному упражнению, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности [Платонов, 2017; Кузнецов, 2016].

Кросс на 1 и 5 км выполняется на ровном участке или пересеченной местности. С высокого старта по командам «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пресек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек. Подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом – решаются задачи развития общей двигательной выносливости, на втором – специальной подготовленности к контрольным занятиям и проверкам. Сущность второго этапа заключается в развитии способности длительное время поддерживать 90% от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения. Например, сотрудник должен преодолеть дистанцию 5 км за 25 мин, т.е. каждый километр будет преодолеваться за 5 мин. в процессе тренировки достаточным будет поддержание скорости на уровне 5 мин. 30 сек.

Бег на 100 м. проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги. По командам «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пресек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. [Доттуев, 2018; Кануков, 2018; Настуев, 2018].

Заключение

Обобщая вышеизложенное, отметим, что систематические занятия физической подготовкой помимо внешних признаков физического совершенствования, таких как телосложение, функциональная и двигательная подготовленность, создают условия для развития двигательной выносливости, что благоприятствует успешной профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Библиография

1. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности слушателей, обучающихся в вузах МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 123-125.
2. Дадов А.В. Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 3-1. С. 174-177.
3. Доттуев Т.И. Роль физической подготовки в профессиональной подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 235-240.
4. Еремин Р.В. Методы совершенствования двигательных навыков // Наука и практика. 2014. № 4 (61). С. 132-135.
5. Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74-80.
6. Карданов А.К. Морально-волевая подготовка сотрудников полиции // Пробелы в российском законодательстве. 2014. № 3. С. 262-263.
7. Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. М., 2016. 328 с.
8. Кулиничев А.Н., Дыбов В.Е. Факторы, способствующие физической работоспособности сотрудников органов внутренних дел // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 36-39.
9. Настуев Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 102-106.
10. Платонов Д.А. Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России. М., 2017. 152 с.
11. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Мудренко Н.А. О необходимости комплексного подхода к вопросам

- формирования профессионально-прикладных компетенций сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. 2018. С. 145-149.
12. Серебрянников В.А., Лигута В.Ф., Мудренко Н.А. Основы механизма формирования специальных двигательных умений и навыков сотрудников полиции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). С. 299-303.
 13. Факов А.М. Основные факторы, определяющие общую направленность профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции // Лучшая научно-исследовательская работа 2019. Пенза, 2019. С. 102-105.

Actual issues of the formation of applied motor skills of police officers in physical education classes

Rustam L. Tkhazeplov

Police Captain, Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Tkhazeplov@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the formation of applied motor skills of police officers in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The problem of the development of applied motor skills is one of the most important in the physical training of police officers. The development of motor skills occurs only when police officers reach the necessary degree of physical fatigue, which is divided into local (less than 1/3 of the total muscle volume took part in the motor action), regional (less than 2/3 of the total volume took part in the motor action muscles) and general (more than 2/3 of the total muscle volume took part in the motor action). For the development of motor skills, an activity of a given nature is necessary for as long as possible. Systematic physical training in addition to external signs of physical improvement, such as physique, functional and physical fitness, create conditions for the development of motor endurance, which favors the successful professional activities of police officers. The effectiveness of the actions of a police officer depends on his preparedness for activities in extreme situations. Systematic physical training in addition to external signs of physical improvement, such as physique, functional and motor fitness, create conditions for the development of motor endurance, which favors the successful professional activities of police officers.

For citation

Tkhazeplov R.L. (2019) Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnykh dvigatel'nykh navykov u sotrudnikov politsii na zanyatiyakh po fizicheskoi podgotovke [Actual issues of the formation of applied motor skills of police officers in physical education classes]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-I), pp. 218-224. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.134

Keywords

Educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, police officer, physical training, applied motor skills, endurance.

References

1. Afov A.Kh. (2019) Znachimost' fizicheskoi podgotovki v professional'noi deyatelnosti slushatelei, obuchayushchikhsya v vuzakh MVD Rossii [The significance of physical training in the professional activity of students studying at universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry* [Education. The science. Scientific staff], 1, pp. 123-125.
2. Dadov A.V. (2016) Sostoyanie i problemy fizicheskoi podgotovki lichnogo sostava OVD [The state and problems of physical training of personnel of the Department of Internal Affairs]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and socio-educational thought], 8, 3-1, pp. 174-177.
3. Dottuev T.I. (2018) Rol' fizicheskoi podgotovki v professional'noi podgotovke slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [The role of physical training in the training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8, 4A, pp. 235-240.
4. Eremin R.V. (2014) Metody sovershenstvovaniya dvigatel'nykh navykov [Methods of improving motor skills]. *Nauka i praktika* [Science and Practice], 4 (61), pp. 132-135.
5. Fakov A.M. (2019) Osnovnye faktory, opredelyayushchie obshchuyu napravlennost' professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki sotrudnikov politsii [The main factors determining the general orientation of professionally-applied physical training of police officers]. In: *Luchshaya nauchno-issledovatel'skaya rabota 2019* [The best research work 2019]. Penza.
6. Kanukoev A.M. (2018) Sovershenstvovanie obshchei fizicheskoi podgotovki slushatelei programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Improving the general physical preparation of students of vocational training programs in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8, 3A, pp. 74-80.
7. Kardanov A.K. (2014) Moral'no-volevaya podgotovka sotrudnikov politsii [Moral-volitional training of police officers]. *Problemy v rossiiskom zakonodatel'stve* [Gaps in Russian law], 3, pp. 262-263.
8. Kulnichev A.N., Dybov V.E. (2018) Faktory, sposobstvuyushchie fizicheskoi rabotosposobnosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Factors contributing to the physical performance of employees of internal affairs bodies]. *Problemy pravookhranitel'noi deyatelnosti* [Problems of law enforcement], 3, pp. 36-39.
9. Kuznetsov S.V. (2016) *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy organizatsii fizicheskoi podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii* [Theoretical and methodological foundations of the organization of physical training for employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. Moscow.
10. Nastuev E.B. (2018) Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noi podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD Rossii [The relationship of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii* [Science and Sport: Modern Trends], 19. № 2 (19), pp. 102-106.
11. Platonov D.A. (2017) *Fizicheskaya podgotovka obuchayushchikhsya obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii* [Physical training of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Moscow.
12. Serebryannikov V.A., Liguta V.F., Mudrenko N.A. (2018) O neobkhodimosti kompleksnogo podkhoda k voprosam formirovaniya professional'no-prikladnykh kompetentsii sotrudnikov organov vnutrennikh del [About the need for an integrated approach to the formation of professional and applied competencies of employees of internal affairs bodies]. In: *Sovershenstvovanie professional'noi i fizicheskoi podgotovki kursantov, slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii i sotrudnikov silovykh vedomstv* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies].
13. Serebryannikov V.A., Liguta V.F., Mudrenko N.A. (2019) Osnovy mekhanizma formirovaniya spetsial'nykh dvigatel'nykh umenii i navykov sotrudnikov politsii [Fundamentals of the mechanism for the formation of special motor skills of police officers]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of Lesgaft University], 3 (169), pp. 299-303.