

факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Список литературы

1. *Бауэр В.Г.* Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1.

2. *Зотова Ф.Р.* К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2.

3. *Ларшина Н.В.* Особенности спорта как социального института / Н.В. Ларшина // Олимпийское движение и социальные процессы: матер. X Всерос. науч.-практ. конф. – М.: Советский спорт, 2001.

4. *Посьелло К.* Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки. – 2006. – №6.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Морковкина Д.С., Скороходова Л.А.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в последние годы протекает в условиях сохранения сложной криминогенной обстановки в стране, жестокости и агрессивности поведения правонарушителей.

Сложность и ответственность задач, решаемых в таких условиях, определяет определенные требования к сотрудникам, к системам их обучения и подготовки, а также обуславливает наличие у них системы профессиональных знаний, навыков и умений, которые с одной стороны максимально приближены к реалиям практической деятельности, с другой – надежны и эффективны. Для

поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам требуется не только юридическая подготовка, но и готовность к ведению рукопашного боя, эффективное использование оружия.

Служба в ОВД требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного режима служебной деятельности. Именно это и обуславливает уровень развития психофизических качеств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников подразделений.

В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации физическая подготовка представлена самостоятельным разделом служебно– боевой подготовки и играет ведущую роль.

Практика показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий во многом зависит от уровня профессионально – прикладной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике.

Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно – прикладных двигательных навыков, в том числе отработку боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий.

Физическая подготовка, как специализированная педагогическая система, выполняет следующие основные функции: образовательную; развивающую; воспитательную.

Образовательная функция предусматривает формирование у сотрудников необходимых знаний, умений, навыков. Прежде всего, это – обучение сотрудников различным движениям, боевым приемам борьбы, способам преодоления естественных и искусственных препятствий, а также формирование у них целостных практических действий по правомерному применению мер

принуждения для охраны правопорядка и обеспечения общественной безопасности.

Развивающая функция предусматривает формирование у сотрудников средствами физической подготовки высокого психофизического потенциала и высокого уровня работоспособности, обеспечивающих готовность к правоохранительной деятельности и успешность ее выполнения. Обычно эта функция соотносится с развитием и совершенствованием основных физических качеств человека: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости. Однако необходимо помнить, что в ходе выполнения физических упражнений оказывается воздействие на весь организм человека, включая его психику.

Воспитательная функция предусматривает формирование у сотрудников средствами физической подготовки положительных нравственных качеств личности. Физическая подготовка как составная часть физической культуры и спорта является особым видом воспитательного воздействия, так как охватывает все уровни человеческого существа – сознание, психику, организм. Поэтому необходимо помнить, что процесс физической подготовки должен регулироваться не только физиологическими закономерностями, но и идейно – социальным контекстом воспитания в целом.

Образовательную, развивающую и воспитательную функции нельзя рассматривать изолированно друг от друга, они между собой взаимосвязаны, так как являются составными частями единого процесса воздействия на человека в целом.

Можно сказать, что физическая подготовка заключается в приобретении специальных знаний, прикладных умений и навыков, а также в развитии профессионально – нравственных качеств и познавательных способностей сотрудников органов внутренних дел.

Физическая подготовка, как специализированная педагогическая система, должна иметь четко сформулированную цель и частные задачи, определяющие пути достижения этой цели.

Целью физической подготовки рядового и начальствующего состава органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно – служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных действий, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников в процессе служебной деятельности.

Задачами физической подготовки являются:

- развитие профессионально важных физических качеств;
- обучение прикладным навыкам в преодолении препятствий, плавании и выполнении боевых приемов борьбы;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессиональных психологических качеств личности (смелость, решительность, самодисциплина, настойчивость, бдительность и другие);
- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.

Основным средством физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются физические упражнения, выполняемые с учетом возрастных особенностей, с соблюдением гигиенических требований и мер безопасности.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют: скоростные упражнения, силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения, требующие проявления координационных способностей, упражнения, требующие единовременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности.

Принципы физической подготовки определяют выбор содержания, средств, методов, форм организации учебного процесса и всего хода его проведения.

В системе физической подготовки используются следующие принципы:

- доступность (соответствие задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся);
- последовательность и систематичность (построение системы и последовательность процесса обучения);
- непрерывность процесса подготовки (слишком короткий либо продолжительный отдых может привести к нарушению эффекта воздействия нагрузок на организм);
- систематичность и последовательность (определенный порядок чередования повышенной двигательной активности и отдыха);
- ступенчатость и волновое возрастание нагрузки (обеспечение действенности физических упражнений на основе планомерного повышения активности, увеличения объема и интенсивности нагрузок);
- вариативность (изменение последовательности выполнения уровня нагрузки на различные мышцы, изменение количества повторений, темпов выполнения подходов и др., если ничего не менять, то организм адаптируется);
- адаптированное сбалансирование динамических нагрузок (сбалансированными нужно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых не вызывает признаков переутомления);
- возрастная адекватность направления физической подготовки (корректировка процесса физической подготовки в соответствии с возрастным развитием сотрудников).

Каждый сотрудник органов внутренних дел обязан систематически заниматься физическими упражнениями и соответствовать установленным требованиям, предъявляемым к уровню его физической подготовленности. Физическая подготовка сотрудников осуществляется на протяжении всего

периода службы в органах внутренних дел с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета не менее 100 часов в год (в специальных подразделениях МВД России - не менее 150 часов). В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке с сотрудниками проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов.

Для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке сотрудники распределяются на возрастные группы:

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
1-ая	до 25 лет	до 25 лет
2-ая	от 25 до 30 лет	от 25 до 30 лет
3-я	от 30 до 35 лет	от 30 до 35 лет
4-ая	от 35 до 40 лет	от 35 до 40 лет
5-ая	от 40 до 45 лет	от 40 до 45 лет
6-ая	от 45 до 50 лет	45 лет и старше
7-ая	от 50 до 55 лет	
8-ая	55 лет и старше	

Сотрудники органов внутренних дел систематически проходят боевую и физическую подготовку, проводят и принимают участие в тактико-специальных учениях. Не менее одного раза в квартал каждый сотрудник ОВД сдает зачеты по физической подготовке согласно нормативам, определенным законодательством. А именно в соответствии с квалификационными требованиями к уровню физической подготовки в отношении отдельных должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации. (Приказ МВД РФ от 18.05.2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации»).

Согласно данному приказу сотрудники ОВД РФ должны выполнять следующие нормативы, в соответствии со своей возрастной группой и должностью:

1) Должности рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава в подразделениях уголовного розыска, экономической безопасности и противодействия коррупции, по борьбе с преступными посягательствами на грузы, собственной безопасности, по противодействию экстремизму, участковых уполномоченных полиции, по обеспечению безопасности дорожного движения, патрульно-постовой службы, охраны и конвоирования подозреваемых и обвиняемых, по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, вневедомственной охраны.

Мужчины								
Наименование упражнений	до 25 лет	25-30 лет	30-35 лет	35-40 лет	40-45 лет	45-50 лет	50-55 лет	55 лет и старше
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	12	11	8	7	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	38	33	28	23	18	13	9
Толчок (жим) гири весом 24 кг (кол-во раз)	43	38	33	28	23	18	13	9

Женщины						
Наименование упражнений	до 25 лет	25 - 30 лет	30 - 35 лет	35 - 40 лет	40 - 45 лет	45 лет и старше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	8	7	6	5	4
Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (кол-во раз)	21	19	17	14	10	6

2) Должности рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава в подразделениях специального назначения.

Мужчины								
Наименование упражнений	до 25 лет	25-30 лет	30-35 лет	35-40 лет	40-45 лет	45-50 лет	50-55 лет	55 лет и старше
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	13	12	11	8	7	6	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	48	42	37	32	27	22	17	12
Толчок (жим) гири весом 24 кг (кол-во раз)	48	42	37	32	27	22	17	12
Челночный бег 10 х 10 м (сек)	25,8	26,6	27,3	27,8	28,6	31,2	33,2	35,2
Челночный бег 4 х 20 м (сек)	16,2	16,5	16,9	17,6	18,4	19,3	20,1	20,8

Женщины						
Наименование упражнений	до 25 лет	25 - 30 лет	30 - 35 лет	35 - 40 лет	40 - 45 лет	45 лет и старше
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	7	6	5	4
Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)	23	20	18	16	12	8
Челночный бег 10 х 10 м (сек)	34,5	35,0	37,0	40,0	44,0	48,0
Челночный бег 4 х 20 м (сек)	18,0	18,5	20,0	22,0	25,0	28,0

Таким образом, для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники ОВД РФ должны обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально пользоваться оружием и боевыми приемами борьбы. Поэтому овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на должном

уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Список литературы

1. Приказ МВД РФ от 18.05.2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации»

2. *Колюхов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.

3. *Степанов Г.И.* Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников ОВД и правовые основы применения физической силы. //Юридическое образование и наука, 2006, № 1.

4. Физическая подготовка: курс лекций. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2013. – 144 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Москова М.С., Миронова С.П.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Самой актуальной проблемой в физическом воспитании является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов. Согласно многим исследованиям, студенты часто выражают негативное отношение к занятиям физической культурой. Это свидетельствует о том, что физическая культура как часть общей культуры личности у студентов не сформирована.

Практика свидетельствует, что не все студенты основной группы выполняют нормативы рабочей программы, часть обучающихся относится к