

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УРЮИ МВД РОССИИ**

**Баймурзинова Д.С., Пастухов Е.В.**

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

Физическое воспитание в УРЮИ МВД России является важнейшей частью профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она осуществляется кафедрой физической подготовки с использованием разнообразных форм урочных и внеурочных занятий на протяжении всего периода обучения в институте.

От каждого будущего сотрудника полиции требуется не только хорошее здоровье и разностороннее физическое развитие, но и владение знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими сознательное и правильное применение разнообразных средств физической культуры и спорта в режиме профессионального труда и отдыха с целью повышения и сохранения на высоком уровне их работоспособности. Кроме того, данная дисциплина требует воспитания специфических физических и психофизических качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Целью физического развития курсантов (слушателей) является формирование психофизической готовности выпускника Уральского юридического института МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, укрепление здоровья.

Высокий уровень функционирования всех систем организма является важной базой для формирования специальных адаптационных механизмов, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам во время исполнения сотрудником полиции своих служебных обязанностей, что в

значительной степени определяет эффективность правоохранительной деятельности. На занятиях по физической подготовке формируются и совершенствуются многие физические и психофизиологические качества.

Формирование всесторонней физической подготовленности (ФВФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Оно представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи формирования физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами ФВФП являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ФВФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в профессиональной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Всесторонняя физическая подготовленность подразумевает предполагает усвоение курсантами теоретического раздела: естественнонаучных, психолого-педагогических и специальных знаний по физической культуре и спорту. Теоретические знания способствуют формированию профессионального мышления будущих сотрудников правоохранительных органов, направленного

на активное и широкое использование средств физического воспитания и спорта во всех сферах жизнедеятельности.

Содержание практического раздела направлено на формирование у курсантов единства теоретических знаний и практических умений по физической культуре, физических, психомоторных, профессионально значимых качеств, двигательных умений и навыков. Активное использование которых, необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач возникающих в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности, включения в процесс физического самообразования и самосовершенствования.

На каждом практическом занятии курсанты выполняют разнообразные физические упражнения, которые в сумме создают определенную физическую нагрузку. В систему упражнений, которые от занятия к занятию повторяются, постепенно вводятся новые, затем они усложняются, а физическая нагрузка возрастает. Это является важным условием для решения учебных задач и выполнения программных требований.

#### Список литературы

1. Дружинин А.В. Развитие координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе физической подготовки: учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2002. - 43 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2011. - 340 с.
3. Жилкин А.И. Физическое воспитание курсантов системы образовательных учреждений МВД России : учебно-метод. пособие / А.И. Жилкин, Р.Р. Салимзянов, В.К. Федулов.– Ульяновск: 2015. - 290 с.
4. Кодратов В.Н. Определение физической работоспособности курсантов системы образовательных учреждений МВД России: учеб.пособие / Ульяновск:, 2013. - 345 с.
5. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 2012. - 190 с.
6. Макаров Р.Н., Гониянц С.А., Алексеев В.В. Руководство по физической подготовке личного состава в ОВД. – М., 2011. - 356 с.
7. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в подготовке сотрудников полиции. – М.: ФиС, - 120 с.

8. Основы теории и методики физической культуры; Учеб. для техн. Физической культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт. 2014. - 352 с.

9. Слободчикова Т.А. Основы развития физических качеств: методические рекомендации для самостоятельной подготовки. Екатеринбург, 2007. - 36 с.

10. Слободчикова Т.А., Задорин С.В., Кузнецов С.В. Актуальность развития физических способностей, определяющих работоспособность сотрудников правоохранительных органов: методические рекомендации. Екатеринбург, 2013. - 63 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО  
ТУРИЗМА В МАЛОМ ИСТОРИЧЕСКОМ ГОРОДЕ КАК ПРОБЛЕМА  
ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ  
(НА ПРИМЕРЕ НЕВЬЯНСКА)**

**Балеевских Л.П., Николаенко В.Н.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В статье 2 «Туризм – фактор индивидуального и коллективного совершенствования» Глобального этического кодекса туризма (ЮНВТО) заявлено, что туризм – деятельность, чаще всего ассоциирующаяся с отдыхом, досугом, спортом и общением с культурой как привилегированное средство индивидуального и коллективного совершенствования; когда туризм практикуется с духовным раскрепощением, он становится уникальным фактором самообразования, терпимости и познания законных различий между народами и культурами, и их разнообразия [1]. Раскрывая тему, мы обопремся на эту общую рамочную установку.

История путешествий и современное развитие туризма предполагает в первую очередь передвижение в пространстве и различную градацию интенсивности деятельности человека в процессе туризма. Отсюда идет разделение туризма на активную и пассивную формы. Первая из них требует