

специалистов в области науки, управления, производства и реализации, культуры сферы физической деятельности.

#### Список литературы

1. Выдрин, В.М. История и методология науки о физической культуре: учебно-методическое пособие. Издание 2-е, исправленное и дополненное / В.М. Выдрин. - СПб., 2006. - С. 79.

## **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Павлова А.В., Слободчикова Т.А.**

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

Общепринятым положением является методологическая проблема процесса формирования физической подготовленности курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России. Оптимизация физической работоспособности у данных лиц происходит посредством проведения занятий по физической подготовке, что является чрезвычайно важным значением для сохранения здоровья, профилактики нервно-психических перенапряжений, повышением эффективности скоростно-силовых показателей и освоением новых умений и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Одной из основных задач физической подготовки в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-служебной активности курсантов и слушателей.

Основным критерием высокой работоспособности выступает выносливость, которая является важнейшим физическим качеством для сотрудников органов внутренних дел, проявляющаяся в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Также выносливость является фундаментом в подготовке к действиям в сложной оперативной

обстановке, развитии способности действовать в различных ситуациях при выполнении служебных задач.

В настоящее время, физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов уделяется более тщательное внимание со стороны общества, так как преступная деятельность в стране приобрела современный характер, который проявляется в применении правонарушителями технических средств, холодного и огнестрельного оружия, запрещенных законодательством Российской Федерации. Причем заметна тенденция увеличения преступлений террористического характера и преступлений экстремистской направленности. Повышается количество потерь среди личного состава органов внутренних дел Российской Федерации, возросло количество происшествий, связанных с гибелью сотрудников в результате огневого и физического контакта с правонарушителями, что обуславливает необходимость в формировании профессиональных компетенций у переменного состава на практических занятиях по физической подготовке опытными преподавателями соответствующей кафедры.

Одним из пунктов Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации является формулировка, которая обращает внимание на упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.).

В образовательных организациях МВД России курсанты и слушатели ежегодно сдают нормативы, позволяющие определить уровень их выносливости: бег на 1 км для - девушек, бег на 5 км - для юношей, передвижение на лыжах по пересеченной местности на расстояние 5 километров. Чтобы все контрольные упражнения на выносливость курсантами были сданы успешно преподаватели, применяют на практических занятиях методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

соревновательный метод. А также метод круговой тренировки, который чаще всего поддается труднее всех вышеперечисленных методов.

Необходимо отметить, что сотрудники полиции должны быть всесторонне развиты физически, поэтому если тренироваться только на выносливость, уровень мышечной выносливости повысится, а сила мышц, заметно снизится. Такие изменения отрицательно скажутся на результате в беге на 1 км. Вместе с тем, проведение спринтерской тренировки будет совершенствовать скоростные качества и силу мышц, но отрицательно скажется на развитии выносливости. Развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие качества прекращается. При этом упражнения, которые раньше оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них. В последующем могут даже проявиться отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами. Так, оказываются несовместимыми задачи одновременно достижения максимальных показателей силы (поднимание большого веса) и максимальных показателей – выносливости (бег, марафон). Однако следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определённой степени развития остальных. Соответственно задача педагогов по физической подготовке построить так тренировочный процесс, чтобы не было отрицательного воздействия на развитие какого-либо физического качества курсантов.

В беге на 1 км работа носит преимущественно 70% анаэробный характер. Поэтому для развития скоростной выносливости является не равномерный бег на длинные дистанции, а ускорения на отрезках от 200 до 800 метров со скоростью 85% от максимума и «жесткими» интервалами отдыха. Объединение в одном тренировочном занятии аэробного и анаэробного режимов энергообеспечения позволяет одновременно развивать общую и скоростную выносливость, силу и быстроту. Для подготовки к бегу на 5 км одной из

тренировочных работ может быть следующая программа: разминочный бег - дистанция 3 км; 10 повторений по 400 метров бега в 90% от скорости на дистанции 5 км, за время не более 2 минут. Отдых между отрезками не более 60 секунд. Восстановительный бег 2 км.

Таким образом, на наш взгляд в практике физического воспитания курсантов наиболее важной основой для развития других физических качеств является общая (аэробная) выносливость. От уровня развития общей выносливости зависит успех человека в профессиональной деятельности, поэтому методы её развития и оценки - без сомнения, актуальная проблема. Развитие выносливости, у курсантов (слушателей) МВД России в условиях отрицательного влияния определенных условий службы, физиологической и возрастной подстройкой организма к новым физическим нагрузкам видится в применении технологии тренировочного процесса, основанного на современных формах и методах построения спортивной тренировки практических занятий по физической подготовке.

#### Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М.: Россия, 1997. – 300 с.
2. Андреева Н.В. Совершенствование преподавания базовых физкультурно-спортивных дисциплин на основе их интеграции с теорией и методикой физического воспитания и спорта. Белгород, 2007. – 147 с.
3. Зацiorsкий В.М. Физические качества. М.: ФиС, 1966. –164 с.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия для физической подготовки. М.: Знание, 1994. – 387 с.
5. Кузнецов В.С. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. – 365 с.

## **КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ**

**Петренко И.А.**

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Современный этап развития нашего общества создает для человека новую проблемную ситуацию – биологические и социальные адаптивные механизмы