

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств*

*Науменко Станислав Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств.*

*Хыбыртов Рустам Борисович,*

*заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургский университет Министерства*

*внутренних дел России,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

*Аннотация.* В данной статье указано, что специальная направленность физической подготовки в органах внутренних дел получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и раскрыты ее цель и задачи, а также дано определение.

*Ключевые слова:* специальная направленность; профессионально-прикладная физическая подготовка; специальные физические качества.

*Annotation:* This article specifies that the special orientation of physical training in the bodies of internal affairs has been called the professionally applied physical training (FPPP) and the goal and objectives have been disclosed, and a definition has been given.

*Key words:* special orientation; professionally-applied physical training; special physical qualities.

Следует отметить, что в теории и практике физического воспитания специальная физическая подготовка получила название профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В высших учебных заведениях силовых структур ППФП находит свое выражение в специальной направленности физической подготовки [2,3,4].

Под специальной направленностью физической подготовки сотрудников ОВД следует понимать подбор и использование таких физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение как общих, для всего личного состава, так и специальных, для сотрудников спецподразделений (ОМОН, ОМСН), задач физической подготовки.

Сущность специальной направленности состоит в наиболее эффективном использовании всех компонентов системы физической подготовки сотрудников ОВД с целью обеспечения на базе разносторонней физической подготовленности сотрудников преимущественного развития физических, специальных, волевых качеств и двигательных навыков, наиболее важных для повышения профессионального мастерства, а также отдельных сторон функционального состояния организма и его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Каждая профессия диктует свой уровень развития физических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому если вы готовитесь к профессии сотрудника МВД, то оперативному работнику нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему следователю – другая. Эти отличия находят свое выражение в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Следовательно, цель ППФП – формирование физической готовности у курсантов и сотрудников ОВД к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов определенные предпосылки для формирования физической готовности:

- повышение качества профессионального обучения;
- достижение высокоэффективной деятельности в избранной профессии;
- предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- использование средств физической подготовки и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической подготовки и спорта в повседневную и профессиональную деятельность сотрудника.

*Конкретные задачи ППФП курсантов и слушателей определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и заключаются в том, чтобы:*

- осваивать необходимые прикладные знания;
- формировать прикладные умения и навыки;
- воспитывать волевые и физические качества;
- развивать и совершенствовать прикладные специальные качества.

Остановимся несколько подробнее на смысловом содержании перечисленных конкретных задач.

*Прикладные знания* имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

*Прикладные умения и навыки* обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют

быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (ускоренное передвижение, плавание, ходьба на лыжах, гребля, стрельба, управление автотранспортом, езда на мотоцикле и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта, служебно-прикладным многоборьем, туризмом, автотранспортом, стрелковым спортом, водными и другими видами спорта и т.д.

*Волевые и физические качества* – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных качеств, которые можно формировать на занятиях по различным видам спорта.

Физические качества – быстрота, сила, выносливость, ловкость и подвижность в суставах (гибкость) необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Например – для сотрудников патрульно-постовой службы, помимо перечисленных физических качеств, требуется преимущественное развитие силы, выносливости и т.д.

Заблаговременное акцентированное развитие этих физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий до профессионально необходимого уровня и является одной из задач ППФП.

Волевые качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, отважным с помощью одних разговоров. Его обязательно нужно ставить в условия, когда необходимо проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической подготовкой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Целенаправленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных волевых качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты, как внезапность, неожиданность действий, быстротечность тактических замыслов могут моделировать возможные жизненные ситуации в коллективе при решении служебных задач. Воспитанные в процессе спортивной деятельности чувства коллективизма, выдержка, самообладание, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина, умение ориентироваться в сложных, быстро меняющихся ситуациях переносятся в повседневную жизнь, откладывают отпечаток на профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с возникающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе, в своих силах.

*Прикладные специальные качества* – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировкой, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращение в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т.д.

В заключение необходимо отметить, что специальные физические качества можно совершенствовать в процессе ППФП не только с помощью комплексов подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими в каждом случае прикладными видами спорта. Установлено, что физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит воздействия низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекционным заболеваниям и т.д.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Приказ «Об организации морально-психологической подготовки в Органах Внутренних Дел Российской Федерации» от 10 августа 2012 г. №777.

2. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации".

3. *Торопов В.А., Науменко С.В., Куликов М.Л и др.* Физическая подготовка: учебник / – СПб. : \_Изд-во-СПб ун-та МВД России, 2016.

4. *Торопов В.А.* Учебное пособие для курсантов и слушателей. СПб.: Изд-во СПб Ун-та МВД России, 2008. – 311 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Order "On the organization of moral and psychological training in the bodies of internal affairs of the Russian Federation" of August 10, 2012 №777.

2. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia of November 13, 2012 № 1025 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the bodies of internal affairs of the Russian Federation."

3. *Toropov VA, Naumenko SV, Kulikov M.L., etc.* Physical preparation: a textbook / - St. Petersburg. : \_Izd-Vo-SPb University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016.

4. *Toropov V.A.* A manual for cadets and listeners. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University of Internal Affairs of Russia, 2008. - 311 p.