

PEDAGOGICAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION

Viktorov D.V.

the candidate of pedagogical sciences, associate professor,

Tamoznikova G.V.

the senior lecturer,

Sharova R.I.

the senior lecturer,

the South Ural State University

Chelyabinsk, Russia

УДК 372

ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Волошин Григорий Григорьевич

старший преподаватель кафедры физической подготовки

и прикладных единоборств,

Кононов Владимир Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

профессор кафедры физической подготовки и прикладных единоборств

Кустов Петр Васильевич

кандидат юридических наук, доцент

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются основы оздоровительной физической тренировки сотрудников полиции.

Ключевые слова: оздоровительная физическая тренировка, сотрудники полиции.

Abstract: the article covers the basics of physical training of police officers.

Index terms: health-improving physical training, police officers.

Плановые занятия по физической подготовке в составе учебно-возрастных групп доказали свою эффективность. Однако общей характерной чертой этих форм занятий является то, что они рассчитаны на однообразную для всех занимающихся величину задаваемой нагрузки, с учетом среднего уровня физической подготовленности занимающихся. Подобные занятия хорошо обеспечиваются необходимыми методическими указаниями, легко проводится контроль посещаемости и степень овладения материалом.

Наиболее рациональным путем организаций и проведения физической подготовки сотрудников полиции является придание ей характера индивидуальной тренировки, как с оздоровительной, так и с профилактической направленностью. В этом варианте физической подготовки (индивидуальная физическая тренировка), офицер, пользуясь методическими советами специалиста по физической подготовке и спорту совместно с медицинской службой, планирует занятия ИФТ (содержание и время с учетом состояния организма) [2].

При такой форме организации занятий достаточно легко учитывать индивидуальный уровень физической подготовленности занимающихся, правильно

регулировать физическую нагрузку, определять время занятий в соответствии с распорядком и характером служебной деятельности сотрудника. Индивидуальная физическая тренировка с оздоровительной и кондиционной направленностью решает задачи не только поддержания физического состояния организма, но и восстановления функциональных кондиций сотрудников полиции, необходимых для качественного выполнения ими профессиональных обязанностей на необходимом для службы уровне.

Итак, когда же заниматься оздоровительной физической тренировкой, и какие упражнения включать в ее содержание. По всей видимости, в организационном плане, лучше всего планировать занятия в утренние часы. Вечером, в конце рабочего дня или после его окончания, как показывает практика, проводить физическую тренировку трудно, т.к. накопившаяся за день усталость не способствует проведению занятий.

Сущность ОФТ состоит в ежедневном выполнении 3-4 наиболее действенных упражнений утром (но не ранее, чем через 25-30 минут после подъема). При этом упражнения, как правило, выполняются в домашних условиях (на площади ограниченных размеров: кухня, коридор, лестничная площадка и т.п.) При этом, в общем бюджете времени затрачивается всего 30 минут.

Интенсивность нагрузки во время выполнения упражнений корректируется при помощи анатомо-физических критериев оценки – носового дыхания. Исследования показали, что до тех пор, пока носовое дыхание полностью обеспечивает поступление в организм кислорода, частота сердечных сокращений находится в пределах 130 уд/мин.

Момент, когда тренирующийся пытается сделать вынужденный вдох через рот, будет соответствовать увеличению пульса в границах 140 - 150 уд/мин, т.е. в пределах аэробной зоны. В случаях, когда в процессе тренировки (в первый месяц занятий) чувствуется «нехватка» воздуха и появляется непреодолимое желание дышать ртом, физическая нагрузка - снижается.

После дозированного (по объему) выполнения каждого упражнения измеряется пульс (на шейной артерии) в положение сидя. Через 2 микроцикла тренировочных занятий (2 недели) уровень физической нагрузки постепенно повышается. При этом в первый месяц ЧСС варьирует в пределах 120-130 уд/мин, во второй - 130-140 уд/мин.

Ступенчатость повышения физической нагрузки (в основном – за счет интенсивности ЧС) дает возможность организму приспособиваться к предлагаемой нагрузке в течение 3-4 недель, выйти на «рабочее плато», т.е. сформировать приспособительные реакции на новом уровне их функционирования, с учетом условий выполнения профессиональных приемов и действий.

Теперь необходимо остановиться на содержании, организации и методике комплекса оздоровительной физической тренировки (КОФТ). Как уже было сказано выше, в организме человека имеется более 1000 мышц объединенных в 64 крупных мышечных насоса (группы мышц), так называемых – «периферических сердец», способствующих деятельности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Известно, что тренировка есть изменение состояние организма человека посредством физических упражнений и метода их целенаправленного применения. Данное определение двигательной деятельности отражает свойства человека и всего живого изменяться и развиваться.

По мнению ученых, это свойство дано человеку изначально и не исчезает в течение всей жизни. Естественно, что целенаправленная тренировка существенно влияет на этот процесс, но она не может изменить его основных закономерностей, которые сформировались в течение миллионов лет жизни на земле и эволюции человека как биологического вида. Эти основные закономерности сводятся к неравномерному и гетерохронному развитию всего аппарата движений человека и других органов и систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность [1].

Такое общее свойство развития и совершенствования, основных жизнеобеспечивающих функций организма человека позволяет сформулировать основное правило оздоровительной физической тренировки: - параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать функциональному состоянию занимающихся и соразмеряться с естественным ритмом развития его двигательных возможностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кононов В.А. Теоретико-методологическое обоснование и педагогические пути в специально направленной физической тренировке сотрудников полиции, пострадавших в вооруженных конфликтах: Монография/ СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2014. – 137 с.
2. Кононов В.А., Науменко С.В. Концепция развития реабилитационно-восстановительных мероприятий с сотрудниками пострадавшими в вооруженных конфликтах: Монография/ СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2015. – 112 с.

THE LITERATURE

1. Kononov V.A. Theoretical-methodological and pedagogical justification of the way to specially directed the physical training of police officers injured in armed conflict: Monograph/ Saint-Petersburg: Saint-Petersburg University of MIA of Russia, 2014. – 137 p.
2. Kononov V.A., Naumenko S.V. The concept of development of rehabilitation activities with staff affected by armed conflict: Monograph/ Saint-Petersburg: Saint-Petersburg University of MIA Russia, 2015. – 112 p.

FUNDAMENTALS OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS

Voloshin Grigory Grigorevich

The senior teacher of chair of physical preparation and applied single combats

Kononov Vladimir Aleksandrovich

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer

The professor of chair of physical preparation and applied single combats Sankt -

Bushes Peter Vasilevich

The candidate of jurisprudence, the senior lecturer

The senior lecturer of chair of physical preparation and applied single combats

The St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia

St.-Petersburg, Russia