

всестороннего и гармонического развития. Значит, физическая культура и ее составная часть студенческий спорт в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.

Список литературы

1. *Можжаев Э.Л.* Актуальные проблемы студенческого спорта высших достижений [Текст] / Э. Л. Можжаев // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 ноября 2012). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 90-91.
2. *Петрова Н.С.* Спорт возможен для каждого /Н. С. Петрова, Н. Ю. Зедгенизова // Студенческий научный форум: VI Международная студенческая электронная научная конференция [Электронный ресурс]. <http://www.scienceforum.ru/2014/582/3194>
3. *Радаева С.В.* К вопросу о роли мотивации в подготовке студентов к профессиональной деятельности [Текст] /С.В. Радаева// Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции памяти В.С.Пирусского. – Томск, Томский государственный университет, 2009. – С. 79-83.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Аспаньярова В.С., Сапаров Б. М.

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

В современном обществе все более остро стоит вопрос подготовки сотрудников органов внутренних дел физическим качествам, в связи с

усложнением криминогенной обстановки. Требования, предъявляемые в учебных заведениях Министерства Внутренних Дел РФ, значительно отличаются от тех, которые предъявляются к выпускникам подразделений ОВД. Это характерно, в первую очередь, тем, что основной упор в образовательных учреждениях делается на теоретический курс, что не дает выпускникам в полной мере усвоить практические навыки и умения, позволяющие в дальнейшем применить в ходе оперативно-служебной деятельности.[2;с. 29]

Физическая подготовка сотрудников является основополагающей частью профессиональной подготовки. Это обосновывается на том, что в процессе занятий по данной дисциплине развиваются и совершенствуются не только физические данные обучающихся (быстрота, сила, ловкость и т.п.), но и на выполнение профессиональных двигательных действий (боевые приемы борьбы, приемы самозащиты и др.). Исходя из этого, учебным планом предусмотрено, что при организации учебных занятий основной упор делается не только на выполнение боевых приемов борьбы, но и на выполнение общей физической подготовке. Также необходимо учитывать, что помимо физических качеств и умений, развивающихся у курсантов и слушателей, делать упор на развитие психологической стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях, которые могут возникнуть в ходе выполнения служебных задач. Данные умения вырабатываются и совершенствуются при выполнении боевых приемов борьбы, также профессорско-преподавательский состав, создав ситуации, максимально приближенные к реальности, заставляют переменный личный состав реагировать на них.[1;с. 44]

В учебных организациях МВД развитие физических качеств осуществляется в следующих формах:

1. Утренняя физическая зарядка;
2. Учебные занятия;
3. Самостоятельная подготовка;
4. Тренировочные занятия;
5. Спортивно-массовые мероприятия.

Зарядка включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения ото сна. Она приводит организм в состояние повышенной работоспособности, что достигается за счет активации деятельности центральной нервной системы, а также обмена веществ. Систематическое выполнение зарядки улучшает деятельность головного мозга, пищеварительных органов, кровообращение, укрепляет сердечнососудистую, нервную и дыхательную системы, двигательный аппарат, что способствует развитию физических качеств, таких как гибкость, ловкость, сила; активно способствует закаливанию организма. В комплекс утренних занятий следует включать упражнения для всех групп мышц.

Учебные занятия по физической подготовке это основная форма подготовки курсантов и слушателей соответствующим физическим качествам. Основным источником отведенного времени – учебные занятия, а уровня подготовленности – учебный план. Учебное занятие состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная. В вводной части основным элементом является разминка, общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения. В основной части рассматриваются вопросы, которые необходимо усвоить в рамках учебного занятия, с возможным использованием интерактивных методов: тренинги, спарринг-партнерства. При совершенствовании боевых приемов борьбы профессорско-преподавательский состав разрабатывает тактику, наиболее усваиваемую курсантами и слушателями: объяснение, показ, выполнение упражнений. В заключительной части проводится комплекс упражнений, направленных на снижение функциональной активности организма. [3;с. 54]

Самостоятельные занятия играют важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Они позволяют увеличить общий объем двигательной деятельности, способствуют лучшему усвоению программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт курсантов и слушателей. В содержание самостоятельных занятий входит изучение отдельных вопросов по литературным источникам; выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии; воспитание определенных физических качеств;

разучивание комплексов гигиенической гимнастики и т.д. Самостоятельные занятия могут носить и тренировочный характер. В период экзаменационных сессий и каникулярных отпусков с их помощью обеспечивается непрерывность занятий физическими упражнениями.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие способности, интересы и мотивы включения курсантов и слушателей в активную двигательную деятельность. К ним относятся состояние здоровья, техническое состояние и оснащённость спортивной базы, личность преподавателя, частота, продолжительность и эмоциональность занятий и др. Отношение курсантов и слушателей к физической культуре и спорту – одна из активных социально-педагогических проблем. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что физкультурно-массовая деятельность еще не стала для курсантов и слушателей потребностью, не превратилась в интерес личности.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов. Эта форма физической подготовки предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях.

Спортивно-массовые мероприятия направлены на пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди личного состава общеобразовательных учреждений системы МВД России, привлечение его к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышение спортивного мастерства занимающихся в секциях, спортивных праздников, лыжных или туристских походов и т.д.

Очевидно, что для овладения различными профессиональными умениями и навыками необходимо развивать способности постепенно или относительно быстро точно согласовывать свои двигательные действия по силовым, пространственным и временным характеристикам.[4;с. 17]

Следовательно, специальная физическая подготовка может оказывать существенное влияние на подготовку курсантов и слушателей вузов системы МВД России к будущей профессиональной деятельности не только тем, что помогает развитию актуальных двигательных качеств и психофизических функций, которым принадлежит ведущая роль в формировании динамического двигательного стереотипа, лежащего в основе того или иного движения. Иначе говоря, решается задача создания непосредственных предпосылок для быстрого овладения ими.

Список литературы

1. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник В.Д. Фискалов. – М.: Совет. Спорт, 2010. – 219с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник Ю.Ф. Курамшин. – 4-е изд., стер. – М.: Совет.спорт, 2010. – 227с.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. Вузов А.А. Васильков. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 343с.
4. Физическая подготовка сотрудников внутренних дел: учеб. пособие В.Г. Колюхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2012. – 150с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Баннов С.С.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Кузнецкий многопрофильный колледж, г. Кузнецк, Россия

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если и