

2. *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие:* Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов: Сибирское университетское издательство, 2010 г. 98 с. Текст: непосредственный.
3. *Садовников, Е.С., Гуляихин В.Н., Андрющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2014. № 5 (111). С. 154-159. Текст: непосредственный.*
4. *Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие:* Лукьяненко В.П., Ставрополь: Изд-во СГУ. 2001. 172 с. Текст: непосредственный.

Лисогор К.А., Егошин Д.И.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

РАЗВИТИЕ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В статье анализируется важность физической подготовки курсантов (слушателей) в образовательных организациях МВД России. А также, выделено влияние учебных занятий на обучающихся, и основные различия между урочных и внеурочных занятиях.

Ключевые слова. Курсант (слушатель), физическая подготовка, способность, развитие, совершенствование.

Хотелось бы начать с того, что физическая подготовка является неотъемлемой частью любого человека, который полноценно проживает в этом мире. Поскольку она направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей для благоприятного обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка особенно важна для таких категорий граждан, как сотрудники полиции. Перед

поступлением на службу кандидаты сдают нормативы, которые позволяют выявить на каком уровне, развита физическая подготовка каждого поступающего, и только потом, во время обучения курсантов образовательных учреждений МВД России, уделяют особое внимание на ее совершенствование [2].

Процесс физической подготовки регламентирован множественными ведомственными документами, главный из которых является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Среди множества требований курсантов (слушателей) приоритетом является максимальный уровень развития физической подготовки, ведь после окончания ВУЗа предстоит выполнение большого количества оперативно-служебных и служебно-боевых задач, которые ставятся перед сотрудниками полиции. Таких, как: пресечение правонарушения и преступления; задержание преступников, применение специальных средств и оружия, пресечения сопротивления, оказываемые сотрудникам, а также пресечение массовых беспорядков и иных противоправных действий.

Во всех вышеизложенных случаях нужна отличная физическая подготовка [1].

Тут же рассмотрим, какие задачи ставит перед курсантами (слушателями) физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России:

- научиться владеть двигательными навыками и уметь эффективно использовать физическую силу;
- развивать и поддерживать профессионально важные качества, требующие при выполнении служебных задач;

- сформировать и совершенствовать навыки передвижения пересеченной местности, преодолении препятствий, боевые приемы борьбы.

Учебные занятия в ВУЗа МВД России можно разделить на те, которые:

- направлены на общую физическую подготовку - т.е развитие и совершенствование физических качеств – силы, скорости, выносливости, гибкости и координации;
- направлены на специальную физическую подготовку, т.е предусматривают профессионально-прикладную направленность. К этому будут относиться эффективные методы задержания; применения специальных средств, огнестрельного оружия; проведение досмотра из разных положений; способы защиты и другие важные умения каждого сотрудника полиции [3].

Первоначальная подготовка курсантов (слушателей) осуществляется с целью развития основных физических качеств до уровня, который требуется и во время получения первых навыков и умений, происходит формирование и овладение необходимыми двигательными способностями.

Что касается особенностей организации физической подготовки образовательных организаций МВД России, то следует отметить, что в наше время существует множество различных вариантов проведения занятий. Они проводят как в урочной, так и во внеурочной.

В урочной форме занятия проводятся, согласно заранее составленным документам по данному предмету обучения, которые содержат определенную тематику, соответствуют учебному планированию, и расписанию занятий. В внеурочную форму занятий входят мероприятия, направленные на совершенствование и более подробное изучение пройденного материала, а также могут применяться

преподавателем в любой удобной форме. Отметим, что каждый курсант (слушателей) образовательного учреждения МВД России имеет право совершенствовать свою физическую подготовку самостоятельно, занимаясь в секциях по различным видам спорта и участвовать в соревнованиях [4].

Внеурочные занятия отличаются тем, что они проходят в свободной форме и не согласовываются с расписанием занятий образовательного учреждения, а также не имеют определенной тематики, например:

- зарядка;
- комплекс мероприятий направленный на закаливание;
- работа в строевых подразделениях;
- самостоятельные тренировки;
- спортивные секции;
- соревнования и спортивные праздники;
- занятия с преподавателем по пропущенному или недоработанному материалу;
- различного вида консультации со специалистами.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая подготовка курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России является главным звеном в подготовке сотрудников полиции, которым предстоит выполнять большой список задач и мероприятий, направленных на защиту граждан от противоправных посягательств. Каждый сотрудник обязан понимать важность физической подготовки, и не пренебрегать занятиям спортом.

Библиографический список

1. Моськин, А. С. Значение физической подготовки в профессиональном совершенствовании сотрудников ОВД и проблемы организационнометодического обеспечения тренировочного процесса в служебно-прикладных видах единоборств /

А. С. Моськин, С. Н. Баркалов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции. - Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 132-137. Текст: непосредственный.

2. Герасимов, И. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России / И. В. Герасимов, А. В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 673. Текст: непосредственный.

3. Еремин, Р. В. Физическая подготовка в учебных заведениях МВД России / Р. В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 271-273. Текст: непосредственный.

4. Кузнецов, М. Б. Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников ГИБДД / М. Б. Кузнецов // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования): материалы Международной научно-практической конференции. - Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2016. - С. 220-224. Текст: непосредственный.

Литвинова У. Д., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ

Аннотация. Аквааэробика – это отличное средство для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата, особенно для детей. Занятия рекомендованы для реабилитации после переломов. Одна из особенностей и прелестей аквааэробики – это возможность