

Педагогические науки

УДК 37.01

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЖЕНСКОГО ПОЛА⁷

М.Е. Репин, Управление МВД России по г. Нижнему Новгороду
(Нижний Новгород, Россия).

Аннотация. В данной статье затрагивается проблема организации и проведения занятий по физической подготовке с сотрудниками органов внутренних дел женского пола, высказываются предположения и даются рекомендации по улучшению успеваемости по выполнению контрольных нормативов по общефизическим упражнениям.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник ОВД, занятие, упражнение, тренировка.

SOME PROBLEMS OF ORGANIZATION AND CONDUCTING OF PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH FEMALE EMPLOYEES OF DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS

M.E. Repin, Department of the Ministry of Internal Affairs of Russia in Nizhny Novgorod (Nizhny Novgorod, Russia).

Abstract: This article addresses the issue of organization and conducting of lessons in physical training with female employees of

⁷ Материал представил магистр социальной работы Т.М. Хусяинов (Нижний Новгород, Россия). Рецензент: кандидат психологических наук. Л.Ф. Чупров (Черногорск, Россия).

Department of Internal Affairs. The assumptions and recommendations for improved academic performance in the implementation of control standards for general physical training are given.

Keywords: physical training, police officer, occupation, exercise, training.

В настоящее время физическая подготовка является основополагающим фактором удачной профессиональной деятельности любого человека, в том числе сотрудника органов внутренних дел РФ.

Профессиональная физическая подготовка – процесс развития и совершенствования профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды. Актуальность данной темы обусловлена тем, что на данный момент в органах внутренних дел Российской Федерации большой процент от постоянного состава составляют женщины и как к сотрудникам, к ним предъявляются высокие требования как к профессионалам в сфере своей деятельности, так и по профессиональной и физической подготовке. Так, в рамках профессиональной служебной подготовки еженедельно проводятся занятия по служебной подготовке и ежегодно проверяется и оценивается уровень физической подготовленности сотрудников ОВД РФ.

Контроль физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел РФ осуществляется:

- для сотрудников подразделений специального назначения и авиации по трем общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы;
- для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации, по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы;
- для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, по одному общефизическому упражнению (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Для женщин одной из проблем является успешное выполнение контрольных нормативов по общефизическим упражнениям. И эта проблема не исчезает, несмотря на то, что занятия по физической подготовке проводятся регулярно.

На данный момент, единственным нормативно-правовым актом, регламентирующим организацию и проведение занятий по физической подготовке для сотрудников ОВД, является приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 года № 1025-дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Наставление предписывает организовывать и проводить занятия по физической подготовке не менее 100 часов в год. Фактически, в связи с загруженностью по службе и иными особенностями своей служебной деятельности, сотрудники ОВД РФ тренируются лишь раз в неделю. Учитывая данный факт, можно сделать вывод, что для развития общефизических качеств этого количества тренировочных часов явно недостаточно.

На наш взгляд, следует отметить, что особое внимание необходимо уделять не только стандартным силовым нагрузкам, кардиоупражнениям и боевым приемам борьбы, но и упражнениям, направленным на профилактику лечения профессиональных заболеваний. Практикой доказан факт, что в течение всей своей практической деятельности сотрудники ОВД получают не только материальные средства, опыт работы и профессиональное мастерство, авторитет и уважение среди коллег и населения, но и великое множество различных профессиональных заболеваний [1, с. 54–57].

Для того чтобы происходило улучшение результатов по контрольным упражнениям, необходимо, чтобы организм адаптировался под данные нагрузки. Однако, учитывая, что после занятия проходит 5 – 7 дней до следующего и адаптационные возможности организма, пройдя фазу сверхвосстановления, через несколько дней опять возвращаются на свой исходный уровень, то и повышение результатов в контрольных упражнениях, не наблюдается.

Также следует помнить и тот факт, что женщины часто пропускают занятия по физической подготовке в связи с овариально-менструальными циклами и по болезни. Таким образом, и так явно недостаточное количество занятий для улучшения результатов ещё больше снижается.

Итак, зная предпосылки, которые приводят к низким показателям по

контрольным упражнениям, можно сделать вывод, что с целью улучшения данной ситуации для женщин-сотрудников ОВД РФ необходимы дополнительные занятия по физической подготовке [2, с. 66–68]. Наиболее оптимальным решением данной проблемы будут самостоятельные тренировки по контрольным упражнениям, вызывающими трудности. Проводя самостоятельные занятия по физической подготовке, женщина-сотрудник ОВД сможет сама определять удобные для себя дату, время и место тренировки, а также самостоятельно подобрать для себя тот объём и интенсивность нагрузки, которые будут для неё оптимальными. Даже одно дополнительно проведенное самостоятельное занятие в неделю помимо занятия в рамках профессиональной служебной и физической подготовки окажет значительную помощь в улучшении показателей по выполнению контрольных нормативов по общефизическим упражнениям. Научкой и практикой доказано, что самостоятельные тренировки невысокой интенсивности при повторении на протяжении недель и месяцев обеспечивают определенное повышение результативности в выполняемых упражнениях даже при относительно невысоких тренировочных нагрузках. Это происходит за счёт стабилизации навыков в данных движениях и значительного улучшения межмышечной координации при выполнении контрольных упражнений.

Литература:

1. Кривоногова Д.Д., Репин М.Е. Современные подходы, средства и методики физического воспитания в высшем учебном заведении // Балтийские встречи: Сборник по материалам научно-практической межвузовской междисциплинарной студенческой конференции (16 мая 2015 г. Выпуск II). СПб, 2015. С. 54–57.
2. Репин М.Е. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья курсантов и слушателей (на примере Нижегородской академии МВД России) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 22. С. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>.

References:

1. Krivonogova D.D., Repin M.E. Sovremennye podhody, sredstva i metodiki fizicheskogo vospitaniya v vysshem uchebnom zavedenii // Baltijskie vstrechi: Sbornik po materialam nauchno-prakticheskoy mezhvuzovskoj mezhdisciplinarnoj studencheskoj konferencii (16 maja 2015 g. Vypusk II). SPb, 2015. S. 54–57.

2. Repin M.E. Sportivno-massovaja rabota v vysshem uchebnom zavedenii kak sredstvo formirovaniya i ukrepleniya zdorov'ja kursantov i slushatelej (na primere Nizhegorodskoj akademii MVD Rossii) // Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept». 2016. T. 22. S. 66–68. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56379.htm>.

— ● —

Сведения об авторе



Максим Евгеньевич **Репин**, начальник смены дежурной части отдела полиции № 5, Управление МВД России по г. Нижнему Новгороду (Нижний Новгород, Россия).

— ● —