

## СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

**Бокий А.Н.**

*Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь, Россия (295053, Симферополь, ул. Академика Х.Х. Стевена, 14), e-mail: bokiy-an@mail.ru*

В статье анализируются особенности организации физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД России. Указывается на четкое ведомственное регулирование данного процесса, определяются его цели и задачи. Разграничивая общую и специальную (профессионально-прикладную) физическую подготовку, автор характеризует основные их средства. В первом случае основными средствами являются общефизические упражнения (на силу, выносливость, быстроту и ловкость), во втором – служебно-прикладные упражнения и боевые приемы борьбы. Специфика учебно-воспитательного процесса определяет и особенности подбора контрольных упражнений, среди которых широко применяются упражнения профессионально-прикладной направленности. Обращается внимание на повышение требований к уровню физической подготовленности курсантов и слушателей с каждым последующим годом обучения. Процесс физической подготовки в вузах МВД отличается разнообразием форм занятий, проводимых с курсантами и слушателями, при этом, основные внеурочные формы (утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа в подразделении, самостоятельная подготовка, спортивные праздники) являются обязательными элементами распорядка дня курсантов. Учитывая важность данных занятий, а также особенности их организации, необходимым является их соответствующее методическое обеспечение и контроль со стороны профессорско-преподавательского состава профильных кафедр.

Ключевые слова: ВУЗы МВД, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, контрольные упражнения, урочные формы занятий, внеурочные формы занятий.

## SPECIFICS OF ORGANISING EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL TRAINING AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF INTERIOR MINISTRY OF RUSSIA

**Bokiy A.N.**

*Crimean Affiliate of Krasnodar University of Interior Ministry of Russia, Simferopol, Russia (295053, Simferopol, Academician H.H. Steven Street, 14), e-mail: bokiy-an@mail.ru*

The features of organizing physical training in educational establishments of the system of Ministry of Internal Affairs of Russia are analysed in the work. The clear department regulating of this process is specified, its aims and tasks are determined. Differentiating general and special (professionally-applied) physical training the author characterizes their main means. In the first case the main means are general physical exercises (for force, endurance, quickness and adroitness), in the second one – officially applied exercises and combat grips. The specifics of the educational process determine the features of selecting testing exercises among which the exercises of the professionally-applied orientation are widely used. Special attention is paid to the increase of requirements to the level of physical readiness of cadets and students with every subsequent year of training. The process of physical training at higher educational establishments of internal affairs differs in the variety of forms of classes for cadets and students, where, basic extracurricular forms (morning physical exercises sport activity in the subdivision, independent training, sporting holidays) are the mandatory elements of cadets' daily routine. Taking into account the importance of these classes, as well as the features of organizing them, it is necessary to ensure their corresponding methodical provision and the control on the of part of specialized departments' staff.

Keywords: higher educational establishments of Ministry of Internal Affairs, general physical training, special physical training, testing exercises, classes, extracurricular training.

Физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел уделяется первостепенное значение. Еще на фазе первичного отбора кандидатов на обучение в вузах МВД России приоритетным является достаточный уровень физической подготовленности

абитуриентов, которые должны успешно выполнить нормативы на выносливость (1000 м), силу (подтягивание, силовое комплексное упражнение) и быстроту (100 м). В последующем, уже при обучении в ведомственном вузе, требования к уровню физической подготовке не только остаются достаточно высокими, но и увеличиваются с каждым годом (курсом обучения).

Значительное количество научных трудов было посвящено проблемам теории и методики физического воспитания, отдельные из них, касались методических особенностей физической подготовки в системе высшего образования (Е.В. Бердышева, В.С. Кузнецов, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Ж.К. Холодов и др.). Однако на сегодняшний день существует объективная необходимость научного обоснования и обеспечения сферы физической подготовки в учебных заведениях системы МВД России.

**Целью** статьи является анализ особенностей и специфики процесса физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД, определение наиболее эффективных ее форм.

**Методы** данного исследования заключались в теоретическом анализе и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных исследователей. Также были использованы методы системного анализа и синтеза, позволившие рассмотреть изучаемое явление в основных показателях системы: структура, организация, системообразующие факторы и т.д. Помимо этого использовались методы моделирования педагогической системы: целеполагание, методы организации и оптимизации педагогического процесса и т.д.

**Результаты исследования:** Среди основных особенностей физической подготовки в вузах МВД России можно определить ее четкое ведомственное регулирование. Целый ряд ведомственных документов регламентирует процесс физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел, среди них, основным является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Главной целью физической подготовки в органах внутренних дел являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Задачами физической подготовки сотрудников являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач; овладение двигательными навыками и умениями эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование [6, с. 6].

Другими словами, для выполнения поставленных перед сотрудником задач необходимо иметь определенный уровень физической подготовленности. В общем смысле, физическая подготовленность – это наличие (воспитанность) двигательных способностей и морфофункциональных свойств организма, определённая степень развитости таких основных физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. Являясь основными составляющими физической подготовленности, указанные качества отражают результаты физической подготовки как процесса. Таким образом, физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки человека. В научно-методической литературе физическая подготовка дифференцируется на общую (ОФП), специальную (СФП) и профессионально-прикладную (ППФП) [1, с. 6].

Аналогичной можно считать сферу физической подготовки в органах внутренних дел. Так, федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по направлению подготовки (специальности) – 031001 Правоохранительная деятельность указывает наличие общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки. В соответствии с этим к будущим офицерам полиции в сфере физической культуры предъявляются такие общекультурные компетенции, как способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности [2].

Что касается профессиональных компетенций, это, прежде всего, способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач [5].

Таким образом, исходя из содержания нормативных документов можно условно выделить общую физическую подготовку и специальную (профессионально-прикладную) физическую подготовку. Основными средствами в первом случае будут являться общефизические упражнения (на силу, быстроту и ловкость, выносливость), во втором – служебно-прикладные упражнения и боевые приемы борьбы.

Раздел «Физическая культура» («Физическая подготовка» – для вузов, в которых предусмотрена военная служба и (или) служба в правоохранительных органах), трудоемкостью две зачетные единицы реализуется при очной форме обучения в объеме не

менее 400 часов, при этом объем практической подготовки должен составлять не менее 360 часов. В соответствии с требованиями учебной программы ежесеместрово проводятся зачеты, а в конце обучения предусмотрен итоговый экзамен [5].

Специфика учебного заведения обуславливает и особенности выполнения контрольных упражнений. В образовательных учреждениях МВД основными силовыми нормативами являются: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин, толчок (жим) гири весом 24 кг, силовое комплексное упражнение. При проверке быстроты используют: челночный бег 10x10 м, челночный бег 20x20 м, 100 м. Выносливость определяется по следующим контрольным упражнениям: бег (кросс) на 1 км., бег (кросс) на 5 км, ходьба на лыжах на 5 км, плавание на 100 м, кроме этого, в программе предусмотрено преодоление полосы препятствий, как общевоинской, так и специальной с последующим выполнением боевых приемов борьбы.

В рамках первоначальной подготовки обучения по образовательным программам образовательных учреждений системы МВД России осуществляются развитие основных физических качеств до требуемого уровня, овладение необходимыми двигательными навыками и умениями. Определяющим при проверке уровня общей физической подготовленности курсантов и слушателей является успешное выполнение трех нормативов (общефизических упражнений) на силу, быстроту и ловкость, а также выносливость. При этом, учитывая особенности адаптации организма к постоянным физическим нагрузкам и необходимость постепенного и планомерного их увеличения, Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации предусматривает повышение требований к уровню физической подготовленности курсантов с каждым последующим годом обучения. В данном случае можно говорить о соответствии основным принципам физического воспитания, определенным в научной литературе: принцип непрерывности тренировочного процесса, принцип постепенного увеличения нагрузки и др. [7, с. 81-82].

Говоря об особенностях организации физической подготовки в вузах МВД России, необходимо отметить разнообразие форм занятий, проводимых с курсантами и слушателями ведомственных учебных заведений. Под формами физической подготовки понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. [4, с. 127]. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы – урочные и неурочные.

*Урочными формами* в вузах МВД являются аудиторные (практические) занятия, проводимые преподавателем с переменным личным составом в соответствии с

учебной программой дисциплины «Физическая культура (Физическая подготовка)», тематическим планом и в соответствии с расписанием учебных занятий. Согласно требованиям МВД России практические занятия по физической подготовке проводятся в объеме не менее 2 в неделю (4 академических часа).

*Неурочные формы представляют собой* занятия, которые могут проводиться преподавателями физической подготовки, тренерами (инструкторам) по видам спорта, курсовыми командирами, младшим командным составом, а также самими занимающимися (самостоятельно) с целью развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, укрепления здоровья, активного отдыха.

В образовательных учреждениях МВД России неурочными формами занятий являются: 1) утренняя физическая зарядка; 2) спортивно-массовая работа в строевых подразделениях; 3) самостоятельная подготовка; 4) тренировки в спортивных секциях; 5) спортивные праздники и соревнования; 6) индивидуальные и групповые консультации.

Для урочных форм занятий в вузах МВД характерно то, что деятельностью занимающихся управляет специалист – преподаватель по физической культуре и спорту. В данном случае строго соблюдаются частота и продолжительность занятий, а также их взаимосвязь между собой и между смежными специальными дисциплинами. Основная таких форм – это построение занятий в рамках общепринятой структуры, то есть деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть необходима для начальной организации курсантов, психической и функциональной подготовки и подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе. Основная часть обеспечивает решение задач воспитания физических качеств обучения технике двигательных действий. В заключительной части организм приводится в спокойное состояние после основной нагрузки, преподаватель подводит итоги занятия, выявляет основные ошибки, поощряет лучших из занимающихся, организовано заканчивает занятие.

Учебные занятия в ВУЗах МВД могут делиться на занятия, направленные на общую физическую подготовку и занятия, имеющие профессионально-прикладную направленность на специальную физическую подготовку. В первом случае основная часть учебного времени уделяется комплексной подготовке на двигательную выносливость, развитию силы и скоростно-силовых и координационных способностей [3, с. 9]. Занятия профессионально-прикладной направленности формируют у будущих правоохранителей необходимые для их профессии двигательные умения и навыки, среди которых эффективные методы задержания правонарушителя, способы защиты от вооруженного и

невооруженного противника, внешний досмотр, навыки конвоирования с использованием и без использования специальных средств и т.д.

В зависимости от этапов обучения, степени овладения занимающимися учебного материала, занятия, относящиеся к учебным формам различаются по признаку решаемых задач: 1) занятия освоения нового материала, для которых характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность; 2) занятия закрепления и совершенствования пройденного материала; 3) контрольно-проверочные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения соответствующих умений и навыков; 4) комплексные (смешанные) занятия, на которых одновременно решаются задачи обучения технике движений, воспитания физических качеств, а также контроля за уровнем успеваемости занимающихся.

Главная особенность неурочных форм занятий в вузах МВД по физической подготовке в том, что отдельные их виды (утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа в подразделении, самостоятельная подготовка) являются обязательными элементами распорядка дня курсантов. Учитывая важность данных занятий, а также особенности их организации (руководители занятий, как правило не являются преподавателями физического воспитания), необходимым является их соответствующее методическое обеспечение и контроль со стороны специалистов – профессорско-преподавательского состава профильных кафедр.

Подводя **итог** вышесказанному, хотелось бы обозначить основные особенности учебно-тренировочного процесса по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России. К ним, прежде всего, относятся:

- четкое ведомственное регулирование процесса физической подготовки курсантов, слушателей и сотрудников учебных заведений системы МВД;
- разграничение общей физической подготовки и специальной (профессионально-прикладной) физической подготовки;
- планомерное повышение требований к уровню физической подготовленности курсантов и слушателей с каждым последующим годом обучения;
- широкое использование контрольных упражнений профессионально-прикладной направленности (боевые приемы борьбы, специальные полосы препятствий и пр.);
- разнообразие форм занятий, проводимых с курсантами и слушателями ведомственных учебных заведений;

- обязательность проведения и методического обеспечения неурочных форм занятий;

- организация секционной работы с целью привлечения максимального числа учащихся к систематическим занятиям прикладными видами спорта, подготовки и участия сборных команд образовательного учреждения в соревнованиях различного уровня.

### Список литературы

1. Бердышева Е. В. Общая физическая подготовленность студентов: учебно-методическое пособие. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2011. – 56 с.
2. Буткевич С.А. Особенности подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебно-боевых заданий в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера / Становление личности профессионала: перспективы и развитие // материалы IV Всеукраинской научно-практической конференции. – Одесса: ОГУВД, 2011. – С. 62.
3. Дружинин В.А. Совершенствование координационных способностей курсантов ВУЗов МВД в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: Автореф. канд. пед. наук. – Екатеринбург: УГПУ, 2003. – 23 с.
4. Озолин Н.Г. Профессия-тренер. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки (специальности) 031001 Правоохранительная деятельность. Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.01.2011. №20.
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.]; под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 431 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

### Рецензенты:

Сышко Д.В., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, факультета физического воспитания Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, г. Симферополь;  
Бобрик Ю.В., д.м.н., доцент, Крымская медицинская академия, г. Симферополь.