

ОБОСНОВАНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ И СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Пивоваров В.Н.¹, Попова Н.В.²

¹ФГКОУ ВО «Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», Барнаул, e-mail: n.rbydfcbkbq10061981@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», Барнаул, e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru

В данной научной статье представлено обоснование направленности и средств профессионально-прикладной физической подготовки высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. В настоящем исследовании с целью разработки экспериментальной программы ППФП для сотрудников, определения ее задач было проведено социологическое обследование высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. Респондентам была предложена анкета, содержащая 25 вопросов, направленных на выявление паспортных данных, условий и характера труда, требований к основным и специальным физическим качествам, психофизиологическим функциям, стрессоустойчивости, отношения к физической культуре. Раскрывается эффективность переподготовки и повышения квалификации, выполняющих задачи повышения эффективности образовательной деятельности в подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел. Разработаны и использованы различные средства и формы физического воспитания: целостные двигательные акты программных видов спорта, отдельные элементы видов спорта, занятия на тренажерах и тренажерных устройствах. Выявлено, что сознание важности укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к условиям окружающей среды формирует отношение высококвалифицированных специалистов к физической культуре. Результаты проведенных исследований в учебных заведениях Барнаульского юридического института МВД России показывают, что следует создавать спортивные сооружения в жилых помещениях обучающихся для выполнения домашних заданий по ППФП и приобретения навыков общественной физкультурной работы в целях последующего применения их для работы в органах внутренних дел.

Ключевые слова: направленность, средства, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), переподготовка и повышение квалификации, физическая культура, спорт.

THE INFLUENCE OF VARIOUS MODES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING ON THE INCREASE OF ANTI-ORTHOSTATIC RESISTANCE

Pivovarov V.N.¹, Popova N.V.²

¹FSKOU HE «Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation», Barnaul, e-mail: n.rbydfcbkbq10061981@mail.ru;

²FSBEI HE «Altai State Pedagogical University», Barnaul, e-mail: natalie-barnaul77@bk.ru

This scientific article presents the rationale for the orientation and means of professionally applied physical training of highly qualified specialists for the internal affairs bodies. In this study, in order to develop an experimental PPFPP program for employees, to determine its tasks, a sociological survey of highly qualified specialists for internal affairs bodies was conducted. Respondents were offered a questionnaire containing 25 questions aimed at identifying passport data, working conditions and nature, requirements for basic and special physical qualities, psychophysiological functions, stress resistance, attitude to physical culture. The article reveals the effectiveness of retraining and advanced training, which performs the tasks of improving the effectiveness of educational activities in the training of highly qualified specialists for internal affairs bodies. Various means and forms of physical education have been developed and used: integral motor acts of program sports, individual elements of sports, classes on simulators and training devices. It is revealed that the consciousness of the importance of health promotion, increasing the body's resistance to environmental conditions forms the attitude of highly qualified specialists to physical culture. The results of the research conducted in educational institutions of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia show that it is necessary to create sports facilities in the residential premises of students, when doing homework on PPFPP and acquiring skills of public physical education work for their subsequent application to work in the internal affairs bodies.

Keywords: orientation, means, professionally applied physical training (PPFP), retraining and advanced training, physical culture, sports.

В настоящий период современное общество с его мобильностью, информационной коммуникацией, с динамичным развитием технического прогресса воспитывает всесторонне развитых и всесторонне подготовленных людей, которые умеют все делать. Такое развитие каждого современного человека – осознанная необходимость, важнейшая цель для реализации современного проекта. Нашему обществу нужны физически здоровые люди.

Российское правительство акцентирует внимание работодателей на развитие в стране физической культуры и спорта. В программах подчеркиваются роль и значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения, в гармоническом развитии личности, в подготовке молодежи к труду и обороне Родины [1].

В нашей стране проводится пропаганда по внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Впервые в истории забота о здоровье людей возведена в ранг государственной политики, а физическая культура и спорт, доступные миллионам, стали частью системы патриотического и физического воспитания. Укрепление здоровья людей ставится задачей огромной социальной значимости: сделать все возможное, чтобы физическая культура, спорт и туризм вошли в быт людей, стали повседневной потребностью каждого, особенно детей и молодежи.

Физическая культура и спорт, укрепляя здоровье человека, повышают его работоспособность. Многие исследования, проведенные в учреждениях и учебных заведениях, подтверждают благоприятное влияние регулярных занятий физической культурой на трудовую деятельность [2]. Например, в Алтайском государственном педагогическом университете в 2020–2021 учебном году процент успевающих студентов был равен 84,5, а среди тех, кто регулярно тренировался в одном из видов спорта, – 90,7. Оценки только «отлично» и «хорошо» получили 31% студентов-спортсменов, а среди не занимающихся спортом – только 24,3% [3]. Все это еще раз говорит о положительном влиянии физической культуры и спорта на плодотворный умственный труд студенческой молодежи.

Занятия физическими упражнениями вырабатывают у человека настойчивость, привычку, уважение и любовь к труду. В трудовом воспитании студентов большую роль играют трудовые выезды (летняя практика). Участие в них студенчества стало традицией вузовской системы образования. Летняя практика – органическая составная часть учебно-воспитательного процесса, важный фактор повышения качества подготовки будущих специалистов. В буднях больших и малых строек, в совместном труде с рабочими закаляется характер человека, проверяются на практике знания, полученные в вузе [4].

Летом 2021 г. по инициативе организации Алтайского государственного педагогического университета был создан штаб из шести строительных линейных отрядов, куда вошли 325 человек. За период летних работ ими освоено капиталовложений на сумму 480 тыс. рублей. Эти отряды работали в наиболее отдаленных районах и областях страны. Бойцы отрядов произвели на местах строительно-монтажные работы, отремонтировали 13 спортплощадок, оказали помощь школам, госпиталю, детскому саду, яслям, 31 участнику Великой Отечественной войны и семьям воинов-интернационалистов. Продолжая шефство над сельской школой, бойцы университета оборудовали 18 кабинетов, создали 12 консультационных пунктов, заготовили 162 т грубого корма, собрали 57 т овощей и фруктов [5].

В трудовом успехе отряда большую роль играют систематические занятия физической культурой и спортом. Они помогли его бойцам принять активное участие в фестивале студенческих строительных отрядов, в программу которого входили такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, шахматы и шашки. Многие участники трудового семестра, особенно впервые выехавшие в составе стройотрядов, обрели за лето запас сил и энергии, позволившие им вернее оценивать свои возможности не только в труде, но и в ходе спортивных состязаний фестиваля.

Анализ результатов успеваемости в период занятий и участия в трудовом семестре показывает, что активная двигательная деятельность – физическая культура и спорт – является мощным фактором укрепления здоровья, повышения успеваемости и производительности труда студенческой молодежи.

Переподготовка высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел – одна из задач Барнаульского юридического института МВД России. Основная деятельность будущих специалистов проходит в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности, с высоким уровнем физических и эмоциональных нагрузок. Это подразумевает чрезмерную степень риска, опасность для жизни и здоровья, возложение на себя ответственности за результаты поставленных задач. Из этого следует, что специфика профессиональной деятельности сотрудников ОВД отличается наличием ситуаций с повышенной эмоциональной составляющей. Дисциплинарные факторы профессиональной деятельности сотрудников БЮИ МВД России накладывают своеобразный отпечаток на личность и образ жизни. Условия и характер труда предъявляют высокие требования к специальной физической подготовленности, физической выносливости, состоянию здоровья высококвалифицированных специалистов органов внутренних дел.

Действующая ныне программа ППФП для Барнаульского юридического института не в полной мере отвечает интересам участников процесса переподготовки. Так, анализ

существующих программ показал, что в них отсутствуют разделы, посвященные учету физических и психофизиологических нагрузок в ежедневной деятельности специалистов [6].

Факультет переподготовки и повышения квалификации является одним из ведущих структурных подразделений Барнаульского юридического института МВД России. Переподготовка высококвалифицированных специалистов органов внутренних дел проходит на основе организации образовательного процесса по программам дополнительного профессионального образования и основным программам профессионального обучения.

Цель исследования. Целью исследования явилось выявление интересов высококвалифицированных специалистов для внесения коррективов в программный материал по ППФП. С целью разработки экспериментальной программы ППФП для ведущих структурных подразделений Барнаульского юридического института МВД России и определения ее задач было проведено социологическое обследование специалистов органов внутренних дел.

Материал и методы исследования. Респондентам была предложена анкета, которая состояла из 25 вопросов, направленных на выявление паспортных данных, условий и характера труда, требований к основным и специальным физическим качествам, психофизиологическим функциям, стрессоустойчивости, отношения к физической культуре. Анкетирование было анонимным. Респондентами были сотрудники и преподаватели Барнаульского юридического института в возрасте от 21 года до 45 лет. Для статистической обработки было отобрано 100 правильно заполненных анкет.

Результаты исследования. Возраст специалистов находился в пределах 21–45 лет, из них: от 21 до 25 лет – 27%; от 26 до 30 лет – 20%; от 31 года до 35 – 19%; от 36 до 40 лет — 14%; от 41 года и старше – 20%.

Стаж работы исследуемых был следующим: до 5 лет – 40%; 5–10 лет – 23%; 11–15 лет – 14%; 16–20 лет – 10%; более 20 лет – 13%.

Почти треть опрошенных (32%) имели средние начальствующие звания, 26% – младшие начальствующие звания, 42% – рядовое звание. С высшим образованием было 26%, со средним специальным – 74% опрошенных. Рабочую позу считают смешанной 50%, преимущественно стоя – 6%, преимущественно сидя – 22%, свободной ее считают 16%, вынужденной – 6% респондентов.

Рабочие движения основной массе высококвалифицированных специалистов (90%) представляются как с большими и средними физическими усилиями. Темп работы 49% опрошенных считают вынужденным. У 54% респондентов во время смены нерегулярно возникает необходимость физической нагрузки.

65% опрошенных отмечают, что перемещение по объекту управления осложнено препятствиями, 47% – что оно совершается быстрым шагом или бегом. Важным считается умение сохранять равновесие, как статическое, так и динамическое (86%).

Основными рабочими движениями высококвалифицированные специалисты назвали возвратно-поступательные (59%), вращательные с участием крупных мышц рук, ног, туловища (44%), ударные двумя и одной рукой (44%).

Из основных физических качеств выделяются общая и статическая выносливость (66%), ловкость (50%).

Профессионально важными специалисты считают психофизиологические функции, связанные с быстротой и точностью движений (57%). Из функций внимания наиболее значимыми названы его концентрация (44%), переключение (43%), устойчивость (45%), объем (54%). Информацию о состоянии объекта специалист получает посредством зрительного анализатора (90%), слухового (70%), тактильного (62%).

Успешность выполнения функциональных обязанностей находится в зависимости от прочности сформированных навыков передвижения: в усложненных условиях – 64%, в перемещении тяжестей – 44%, в лазании – 24%, в плавании – 21%.

Производственная среда высококвалифицированных специалистов характеризуется рядом факторов, усложняющих деятельность, поэтому большинство опрошенных (74%) важной считают стрессоустойчивость, загазованность воздуха.

Профессиональные вредности могут привести, по мнению высококвалифицированных специалистов, работающих в органах внутренних дел, к ряду заболеваний нервной системы (53%), органов дыхания (33%), сердечно-сосудистой системы (28%).

Сознание важности укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к условиям окружающей среды формирует отношение высококвалифицированных специалистов к физической культуре. Около половины из них (49%) занимаются утренней гигиенической гимнастикой, в прошлом занимались легкой атлетикой (20%), лыжными гонками (20%), бегом на коньках (20%), видами спорта, развивающими выносливость, а также спортивными играми (21%), акробатикой и спортивной гимнастикой (22%), то есть видами, развивающими ловкость, координацию движений, ряд важных психофизиологических функций организма. Полезными для поддержания хорошей физической формы опрошенные назвали также спортивную борьбу, бокс, плавание.

Многие квалифицированные специалисты считают, что учебное заведение не всегда обеспечивает всестороннюю, полноценную подготовку специалистов, поэтому они недостаточно эмоционально устойчивы, не уверены в своих силах, не могут противостоять стрессовым ситуациям. Это результат как слабой профессиональной подготовки, так и

отсутствия целенаправленной деятельности по формированию модели специальной физической подготовленности высококвалифицированных специалистов органов внутренних дел.

Условия и характер труда, физические и психофизиологические нагрузки, испытываемые высококвалифицированными специалистами, обуславливают следующие задачи ППФП:

1) совершенствование комплекса психофизиологических функций, связанных с быстротой и точностью движений в условиях повышенной концентрации, объема, переключения и устойчивости внимания;

2) развитие общей, силовой и статической выносливости мышечных групп рук, ног, спины;

3) формирование прикладных навыков в передвижении в усложненных условиях, перемещении тяжестей, лазании;

4) повышение адаптационных характеристик организма сотрудника к факторам среды, повышение психоэмоциональной устойчивости к внешним воздействиям.

В учебно-тренировочной работе со специалистами, имеющими отклонения в развитии волевой сферы, мы рекомендуем применять следующие основные мероприятия, направленные на побуждение к самовоспитанию волевых качеств:

1) индивидуальные беседы тренера, мастеров спорта;

2) выполнение специальных и общеразвивающих упражнений, направленных на выработку смелости, настойчивости, решительности;

3) постепенное увеличение в процессе занятий сложности и интенсивности тренировочной работы;

4) выполнение одного и того же упражнения от 15 секунд до 2 минут непрерывно, что способствует воспитанию терпения и упорства;

5) преодоление постепенно усложняющихся внешних условий (таких как грунт, рельеф местности, снаряды, метеоусловия и др.);

6) многократное выполнение (до отказа) физических упражнений силового характера, выполняемых с различными амортизаторами, гантелями, со штангой, на тренажерах, с увеличением времени и количества раз, способствующим формированию выносливости и упорства;

7) применение кратковременных, но с запрещающими действиями спортивных игр, воспитывающих выдержку и терпение;

8) систематическое применение в учебно-тренировочном процессе циклических упражнений длительного характера, воспитывающих настойчивость и трудолюбие;

9) применение в занятиях группового метода выполнения упражнений, когда специалисты выполняют упражнения вместе с более подготовленными спортсменами;

10) изменение программы учебно-тренировочного занятия, применение в конце занятия дополнительных заданий, обязательное выполнение домашних заданий, данных тренером;

11) выполнение в одном задании «цепочки» практических, все более трудных заданий-упражнений с конкретными показателями;

12) создание изредка (1 раз в 3–4 недели) более сложных и трудных сверхсоревновательных условий и требований;

13) выполнение упражнений и заданий, связанных с некоторой долей риска, для воспитания мужества и смелости (на основе принципа постепенности при подборе упражнений);

14) проведение соревнований по преодолению препятствий, отличающихся повышенным риском и психической напряженностью;

15) систематическое применение в тренировочных занятиях контрольных упражнений, прикидок, которые проводятся в командной форме;

16) проведение тренировочных упражнений в виде соревнований, эстафет, командных игр, гандикапов.

Выводы

Для реализации задач ППФП могут быть использованы различные средства и формы физического воспитания. Это, прежде всего, целостные двигательные акты программных видов спорта, таких как легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки, плавание, отдельные элементы видов спорта, сходных по структуре движений с предстоящей деятельностью или с общим воздействием на организм. К ним относятся бокс, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, баскетбол, занятия на тренажерах и тренажерных устройствах: диске «Здоровье», велосипедах (снаряде, позволяющем имитировать перемещение стоя за счет циклических движений ногами), гимнастическом катке, с пружинным кистевым эспандером метрономом лидером двигательных заданиях (прибором контроля за двигательными заданиями с профессионально-прикладной направленностью).

Общеизвестные достоинства тренажеров являются предпосылкой к обсуждению вопроса о возможности их использования в условиях системы органов внутренних дел и Барнаульском юридическом институте. В системе органов внутренних дел нет условий для занятий массовыми видами спорта, поскольку отсутствуют необходимые помещения. Однако ряд перечисленных и других простейших тренировочных устройств могут быть размещены в отдельных помещениях.

В учебном заведении Барнаульского юридического института с этой целью следует создавать спортивные кубрики в жилых помещениях обучающихся, что не требует больших материальных затрат. Здесь они смогут выполнять домашние задания по ППФП и приобретут навыки общественной физкультурной работы для последующего применения в органах внутренних дел.

Список литературы

1. Тюкин В.Г., Попова Н.В. Специальная направленность в развитии двигательных способностей как эффективный путь воспитания надежности в действиях будущих специалистов // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31310> (дата обращения: 10.02.2022).
2. Князев С.А., Корнаушенко А.В., Баянкин О.В. Применение здоровьесохраняющих технологий в образовательном процессе // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 5 (78). С. 90-92.
3. Коновалов М.Ю. Медико-биологические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: сборник статей. Ответственный редактор А.В. Коричко. 2018. С. 103-109.
4. Попова Н.В. Спорт как эффективное средство привлечения студентов к здоровому образу жизни // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. № 4-4 (48). С. 176-181
5. Князева Ю.А., Ломоносов М.В. Развитие выносливости у студентов в системе образования // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 81-84.
6. Князев С.А., Корнаушенко А.В. Влияние самостоятельного выбора вида спорта на физическую подготовленность курсантов Барнаульского юридического института // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 3 (76). С. 181-184.