

А. А. Асхамов

О ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Работа представлена кафедрой педагогики Санкт-Петербургского университета МВД России.

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Н. Н. Силкин

В статье рассматриваются некоторые проблемы повышения физической подготовленности курсантов специальных средних учебных заведений МВД России. Определены и обоснованы основные педагогические условия эффективного развития физических качеств у курсантов к действиям в экстремальных условиях.

The article considers some problems of developing physical qualities of cadets in colleges of specialized secondary education of Ministry of Internal Affairs. The author determines and proves the main pedagogical conditions for efficient development of cadets' physical qualities necessary for acting in extreme situations.

Ухудшившаяся за последние годы криминогенная обстановка в России предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Сотруднику органов внутренних дел в изменившихся условиях профессиональной деятельности, как показывает практика, необходимы не только высокие требования к теоретическим знаниям, но и готовность в любой момент применить физическую силу в соответствии со ст. 13 Федерального закона «О милиции» Российской Федерации. Физическая подготовленность формируется и развивается в ходе решения служебных задач, но ее становление, как свидетельствуют практический опыт и специальные исследования, начинается в период обучения в специальных средних учебных заведениях МВД (далее – ссузы).

Выпускники ссузов, как сотрудники ОВД, наделены правом применения мер принуждения. Чтобы успешно пользоваться этими мерами, курсанты должны пройти соответствующее обучение, развивающее физические качества.

Несмотря на имеющиеся научные достижения педагогики в рассматриваемом вопросе, эта проблема остается злободневной, поскольку разнообразие объективных и субъективных условий формирования личности курсантов в процессе профессиональной подготовки, различия в функциональных обязанностях выпускников ссузов МВД России и условиях службы, требуют научной и методической разработки проблемы с разных сторон.

Уровень физической подготовленности связан с развитием таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают разнонаправленное воздействие на все органы и систе-

мы организма. Они способствуют укреплению и развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивается поперечный размер диафиза трубчатых костей, утолщается их корковый слой и т. д. Эти изменения имеют характер рабочей гипертрофии и укрепляют скелет.

Подобные изменения резко выражаются в тех звеньях костно-суставного аппарата, которые несут наибольшую нагрузку.

Упражнения могут влиять также на рост тела, ширину плеч и в целом на изменение конституции в сторону атлетической. Они способствуют повышению подвижности суставов позвоночника, улучшению эластичности связок.

В результате систематических занятий увеличивается мышечная масса тела (до 10%) и уменьшается жировая.

Тренировочные занятия оказывают благотворное влияние на дыхательную систему: увеличивается емкость легких, сила и подвижность диафрагмы, дыхание становится реже и глубже. Если у нетренированных лиц частота дыхания составляет примерно 16–20 раз в минуту, то у хорошо тренированного спортсмена 7–8 дыханий в минуту. Естественно, что при столь редком дыхании глубина каждого вдоха у спортсмена значительно больше: объем вдыхаемого воздуха достигает 1 л и даже несколько больше. Сокращение числа дыхательных движений в покое – один из признаков улучшения здоровья, хорошего физического состояния.

Систематические физические упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. В зависимости от характера упражнений, интенсивности и продолжительности их повторений, а также от позы, длительности ее удержания можно добиться активации кровоснабжения организма в целом или в отдельных частях тела, т. е. влиять на перераспреде-

ние крови в организме. Физические упражнения способствуют расширению капилляров мышц и кожи, ликвидации застойных явлений, опорожнению кровяного депо, увеличению массы циркулируемой крови. Они действуют на внутренние органы как массаж. Расширяются коронарные сосуды, благодаря чему работающие органы (мышцы, сердце и другие внутренние органы) лучше снабжаются кровью. Стимулируется коллатеральное кровообращение.

Выполняя большое количество работы, сердце приспосабливается к ней, увеличивая силу сокращений и объем выбрасываемой крови. Увеличение размеров сердца у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, за счет так называемой его рабочей гипертрофии, т. е. утолщения стенок сердца.

Для тренированных курсантов характерен медленный ритмичный пульс 42–66 ударов в минуту. Наиболее медленный пульс наблюдается у курсантов, занимающихся видами спорта, в которых преимущественно проявляется выносливость. Учащение пульса в ответ на нагрузку менее резкое у курсантов, регулярно посещающих занятия по физической подготовке и занимающихся в спортивных секциях, чем у тех, кто систематически не занимается физическими упражнениями.

Вместе с тем физиологические изменения, регистрируемые к концу интенсивных упражнений, у тренированных курсантов не только не уменьшаются, а даже возрастают. Например, в процессе напряженных занятий ходьбой на лыжах, бегом на средние дистанции частота сердечных сокращений у нетренированных курсантов составляет 150–170 ударов в минуту, а тренированных 180–200 и более. Таким образом, регулярные занятия по физической подготовке повышают возможности организма, развивают умения приспосабливаться к требованиям, возникающим при интенсивной и длительной работе.

Физические упражнения влияют на изменение состава крови как в отношении

количества и качества форменных элементов, так и в отношении химического состава. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови. Это способствует поступлению большого количества кислорода к тканям и улучшению окислительных процессов при работе, вследствие чего возрастают энергетические возможности организма.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на пищеварительную и выделительную системы, на деятельность ряда желез внутренней секреции, приводят к более сложной перестройке деятельности различных органов и систем организма, а главное, к более совершенной регуляции, к лучшей согласованности, взаимной налаженности их функций. Суммарным выражением воздействия систематических упражнений на курсантов является улучшение их физического развития и физической подготовленности.

Физическое развитие (как определенное состояние человека) характеризуется степенью развития вегетативных функций организма, двигательных качеств и форм тела.

Физическая подготовленность характеризует состояние вегетативных функций организма степенью развития двигательных качеств и форм тела, а также разнообразием двигательных навыков, которыми овладел человек.

Как видно из приведенных определений, «физическое развитие» и «физическая подготовленность» – понятия родственные, но не идентичные. Понятие «физическая подготовленность» более широкое. Кроме сторон, характеризующих физическое развитие, ее показателем является разнообразие двигательных навыков, которыми овладел человек.

Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности курсантов, называется физической подготовкой. Таким образом, физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и форм тела, а также расширение двигательных представлений курсанта.

ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Физическую подготовку разделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на такое развитие вегетативных функций организма, физических (двигательных) качеств, форм тела и овладение двигательными навыками, которое является предпосылкой успешного выполнения различной работы.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие вегетативных функций организма, физических (двигательных) качеств, форм тела и овладение двигательными навыками, которое является предпосылкой успешного выполнения конкретной работы.

Понятия общая и специальная физическая подготовленность используются также для характеристики физического состояния курсанта при сдаче нормативов, предусмотренных рабочими программами ссузов МВД России по физической подготовке.

В завершение следует отметить, что важнейшим условием обеспечения высокого уровня общей физической подготовленности является хорошее здоровье. Малейшее недомогание, травмы, неудовлетворительное состояние дыхательных путей, полости рта и т. п. сказываются на двигательных возможностях и в целом на физическом состоянии курсанта. Мерами, направленными на сохранение и укрепление здоровья практически здоровых людей, являются рационализация образа жизни, использование естественных сил природы и систематические занятия физическими упражнениями. Из всех двигательных средств физической культуры и спорта преимущество должно быть отдано циклическим спортивным упражнениям, выполняемым с относительно низкой интенсивностью, но с постепенным увеличением объема упражнений. Основной путь обеспечения физической подготовленности курсанта – развитие его физических (двигательных) качеств.