

ТУМАСЯН Людвиг Левикович
Краснодарский университет МВД России
г. Краснодар, Россия
Ludvig1983@bk.ru

Ludwig L. TUMASYAN
Krasnodar University of the Russian Ministry
of Internal Affairs
Krasnodar, Russia
Ludvig1983@bk.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ МВД

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF THE COURSES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS

В данной статье освещаются проблемные вопросы развития физических качеств курсантов МВД в процессе внедрения в образовательный процесс спортивных игр. Актуальность статьи обусловлена тем, что формирование здоровья, полноценное развитие организма - одна из основных проблем в современном обществе, на которую следует обратить пристальное внимание. Для курсантов высших учебных заведений Министерства внутренних дел (далее - курсантов МВД) вопросы укрепления здоровья и развития физических качеств стоят наиболее актуально, как напрямую связанные с их дальнейшей профессиональной деятельностью. Одним из важнейших показателей здоровья является физическое развитие и развитие физических качеств. Возможности организма многогранны, в основе функциональных возможностей лежит развитие физических качеств, и на данный вопрос следует обращать внимание для правильной организации учебного процесса, а также нормирования нагрузок различного характера, а при необходимости - корректировать учебный процесс. Позиция автора статьи может послужить подспорьем в понимании вышеуказанной проблемы, связанной с развитием физических качеств слушателей МВД, которое является одним из приоритетных направлений в обучении, так как человек становится более подготовленным к различным физическим нагрузкам, кроме того, развитие физических качеств ведет к более углубленному физиологическому воздействию на мышцы всего тела, что, в свою очередь, уменьшает процент травматизма. При выполнении оперативно-служебных задач будущие сотрудники органов МВД в некоторых ситуациях могут получать травмы, а уменьшение травматизма является необходимым фактором для будущих профессионалов. Занятия спортом и спортивными играми ведет не только к развитию и совершенствованию физических качеств, но и к развитию сплоченности команды, пространственному мышлению, умению просчитывать наперед возможные ходы противника, что крайне необходимо для выпускников МВД в будущей практической деятельности при выполнении оперативно-служебных задач.

This article highlights the problematic issues of development of physical qualities Ministry of Internal Affairs' cadets, in the process of implementation of sports games in the educational process. The relevance of the article due to the fact that the formation of health, the full development of the body - one of the major problems in modern society, to which one should pay close attention. For cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs (here in after - MIA cadets) the strengthening of the physical qualities of the health and development are the most important, since it is directly related to their future professional activities. One of the most important indicators of health is physical growth and development of physical qualities. The organism capacity is multifaceted, in functional possibilities is the development of physical qualities, this question should pay attention to the proper organization of the educational process, as well as the standardization of loads of different character, and adjust the learning process, if necessary. The position of the author's article can serve as a tool in understanding the above-mentioned problem related to the development of physical qualities MIA audience, which is one of the priorities in education, as people become more prepared for a variety of physical activities, in addition, the development of physical qualities leads to a more in-depth physiological effects on the muscles of the body, which in turn reduces the percentage of injuries. In carrying out of operatively-service tasks future employees of MIA in some situations may be injured and a decrease in injuries is essential factor for the future professionals. Sports activities and sports games lead not only to the development and improvement of physical qualities, but also to develop team cohesion, spatial thinking, and the ability to think in advance the possible moves of the enemy, which is extremely necessary for the MIA graduates in future practice during performance of operational and service tasks.

Ключевые слова: физические качества, двигательные качества, физическая культура, курсанты МВД

Keywords: physical quality, motional quality, physical training, MIA cadets

Фундаментальную основу составляет здоровье населения, кроме того оно является важнейшим фактором национальной безопасности и показателем благополучия страны. Как показали проведенные социально-гигиенические исследования, показатели физического развития характеризуют состояние здоровья населения, а следовательно, и вышеуказанные факторы. Поэтому без сведений о физическом развитии, развитии физических

качеств невозможно судить о состоянии здоровья населения, о социально-экономических и социально-гигиенических условиях его жизни [1].

Сегодня Президент и Правительство Российской Федерации уделяют огромное внимание вопросам развития физической культуры и спорта, на федеральном уровне принимаются различные программы в данной области. После проведения зимних Олимпийских игр в Сочи значительно возрос интерес населения к спортивной сфере, особенно к профессиональному спорту.

Развитие физических навыков для курсантов МВД является приоритетным направлением для выполнения повседневных оперативно-служебных задач и в борьбе со стрессом. Проблемы, связанные с совершенствованием двигательных способностей и физических качеств курсантов МВД, в последнее время привлекают самое пристальное внимание специалистов, что еще раз подтверждает их актуальность и недостаточность изученности. В вузах МВД при организации образовательного процесса для слушателей следует комплексно подходить к вопросам физического развития, пересмотреть и усовершенствовать существующие программы по физическому развитию. Программы должны включать теоретическую и практическую составляющие.

Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные, так как они определяют стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Итак, под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия:

- быстроту;
- силу;
- гибкость;
- выносливость;
- ловкость.

Все указанные физические качества тесно связаны между собой, они оказывают воздействие друг на друга, иными словами, от одного физического качества зависит другое. Необходимо отметить, что сегодня невозможно говорить о приоритетном развитии какого-либо определенного физического качества, а также развитии одного из них в ущерб иным, что в конечном счете отрицательно отразится на общей подготовке курсантов. Слушателям МВД следует развивать и силу, и выносливость, и быстроту, и иные физические качества, так как в практической работе они могут оказаться в ситуациях, когда без перечисленных качеств просто не обойтись.

В современной науке о физическом воспитании такие термины, как «двигательные» и «физические» качества, считаются правомерными, потому что основное внимание в них уделяется различным факторам, которые определяют качественные особенности человеческого организма. В случае рассмотрения с точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями используют термин «двигательные качества». В том случае, когда необходимо выделить биомеханическую характеристику движений, применяют термин «физические качества». Следует обратить внимание, что при изучении двигательного действия с точки зрения качественных особенностей, с позиций физиологического и психологического регулирования применяется иной термин - «психомоторные качества». Однако все перечисленные термины в общем понимании характеризуют физические качества.

На данном этапе развития сложившаяся и действующая система высшего образования не уделяет должного внимания значению спортивной игры как одного из средств развития курсанта, а именно его нравственных, физических, интеллектуальных и психологических качеств.

Динамичное развитие современного общества неуклонно ведет к появлению новых и порой нетрадиционных для массового физкультурного движения спортивных игр, к которым можно отнести баскетбол, волейбол, футбол. Однако перечисленные игры мож-

но назвать «молодыми» видами спорта, которые завоевали заслуженную популярность среди различных слоев населения, отличающихся по возрасту, образованию и видам профессиональной деятельности. В последнее время возрастает количество университетов и институтов, в которых организуются кружки по данным спортивным играм. Практически во всех высших учебных заведениях спортивными играми занимаются на уроках физической культуры, кроме того, образуются клубы по интересам, включающие занятия спортивными играми.

Баскетбол, волейбол, футбол значительно проще и доступнее большинства других спортивных игр, и они стали популярными среди всех слоев населения. В этих играх особую значимость имеют рекреативные и коммуникативные функции, очень важные для каждого обучающегося. В связи с этим возникает потребность включения одного или нескольких видов спортивных состязаний в учебный процесс по физическому воспитанию курсантов. На наш взгляд, возможно формирование команд среди обучающихся с дальнейшим проведением соревнований вначале внутри самого учебного заведения, а затем между учебными заведениями с награждением победителей. Данный факт повысит интерес обучающихся к спортивным играм не только в процессе обучения, но и в свободное время.

На практике использование любых спортивных игр создает предпосылки для гуманизации воспитательного процесса, превращает обучающегося из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности, целью которой является развитие внутренних мотивов к самосовершенствованию, самообучению и развитию. В процессе обучения все слушатели имеют равные возможности в овладении ценностями физической культуры и каждый курсант самостоятельно может сделать свой выбор. Для этого он должен четко понимать задачи будущей профессиональной деятельности.

Спортивная игра - это не только интересный увлекательный процесс. Она представляет собой доступную для курсантов форму деятельности, которая предполагает развитие навыков и умений, сознательное усовершенствование и воспроизведение движений. На наш взгляд, применение в обучении курсантов МВД спортивных игр как средства и формы организации физического воспитания обеспечивает единство личностного, физического и психического развития личности и воспитание дисциплины, которая необходима при выполнении распоряжений руководства и должностных обязанностей. Спортивная игра является основой здорового духа, умения справляться с трудностями, просчитывать наперед действия противника, работать в команде. Все приобретенные качества станут неоценимым подспорьем в будущей профессии, при исполнении служебных задач.

Все спортивные игры имеют определенную специфику, состав участников, правила игры, точность техники двигательных действий, распределение функций между участниками команды, четкую организацию игровых условий, правил игры и т.д. От игрока требуется не только хорошая реакция, но и умение рассчитать силу удара по мячу, траекторию броска или удара, оценить возможности противника отбить или перехватить мяч, что, в свою очередь, требует от курсантов самостоятельности, оперативности принятия решений, быстроты и ловкости движений. Курсант в кратчайшие промежутки времени должен увидеть и оценить создавшуюся обстановку на игровой площадке, самостоятельно выбрать наиболее правильные, по его мнению, действия и применить их, получить положительный результат. Фактически от таких решений зависит окончательный результат, а именно: положительный - победа и отрицательный - проигрыш. Для каждого обучающегося победа его команды воспринимается как личная победа, что, в свою очередь, стимулирует положительные эмоции и чувство удовлетворенности. Все это требует от играющих развития и укрепления физических навыков и качеств, подготовки, воли к победе.

В баскетболе, футболе и иных спортивных играх происходит тесное взаимодействие с противником, постоянное противостояние, борьба за победу. В этой ситуации возникает огромное количество тактильных и осязательных ощущений у обеих сторон

игроков. Например, специфические раздражения вестибулярного анализатора ощущаются при столкновении игроков, которые могут возникнуть в борьбе за мяч. Слуховой анализатор воспринимает звук удара по мячу, такт шагов собственных, товарищей по команде, противников и местоположение игроков на поле.

Наиболее сложные восприятия, координируемые с работой проприорецепторов мышц, приходятся в играх на долю зрительного анализатора, как в области центрального, так и в области периферического зрения. В играх при бросках, ударах, приемах мяча у игрока возникают восприятия, которые свойственны «прицельным видам»: попадание в цель, ловля, прием мяча. Каждым игроком ведется наблюдение за противниками, членами своей команды, их местоположением, собственными передвижениями, которые воспринимаются чаще всего периферическим зрением. Центральное зрение главным образом фиксирует мяч и его передвижение по полю. Взгляд игрока сопровождает посланный ему мяч, однако, кроме этого, он подготавливается и подстраивается к его приему, так, чтобы погасить движения мяча, изменить его направление или отбить мяч. Перечисленные условия предъявляют очень высокие требования к пространственному видению обучающегося. Любая спортивная игра служит средством развития нескольких физических качеств, является как бы комплексным тренажером для их развития и усовершенствования. Участникам игры приходится преодолевать сопротивление противника, вес, максимально проявлять усилия для достижения как личной, так и командной победы. Для спортивных игр характерно сочетание таких показателей, как ответная реакция на сигнал, быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых за единицу времени, и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Кроме того, в ходе спортивных игр происходит развитие ловкости и координационные сочетания разнообразных движений. От игроков требуется проявление быстроты и точности выполнения действий, равновесия, координации во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. В спортивных играх совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Спортивная игра - совершенный комплекс по развитию физических качеств обучающихся и будущих сотрудников органов внутренних дел. Обучающиеся при окончании вуза МВД выйдут подготовленными к выполнению служебных задач, трудностям будущей специальности, закаленными к стрессовым ситуациям.

Спортивные игры не только способствуют развитию физических навыков и учат сплоченности, умению думать и просчитывать дальнейшее развитие игры. Каждый игрок несет ответственность за свои действия, так как в конечном счете работа каждого влияет на общекомандный итог и может привести команду или к победе, или к поражению. Спортивные игры закаляют волю курсантов, способствуют взаимовыручке, развитию командного духа и воли к победе. В будущей профессии курсантам МВД в некоторых ситуациях перечисленные навыки будут жизненно необходимы для выполнения поставленных целей и задач.

Следует знать, что развитие физических навыков должно иметь не только практическое применение, но и теоретическую составляющую, другими словами, слушателям должны проводиться комплексные лекции по физическому воспитанию, им необходимо иметь возможность знакомиться со специальной и научной литературой по данному направлению. Обучающийся должен четко знать, как спортивная игра и занятие физической культурой воздействуют на организм человека, с помощью каких дополнительных самостоятельных упражнений можно достичь более быстрого положительного эффекта или, по желанию курсанта, развить какое-то определенное качество. Каждый человек индивидуален, и поэтому он самостоятельно должен определить для себя дальнейшее применение и развитие физических навыков, которые, по его мнению, недостаточно у него развиты, для чего и нужна теоретическая составляющая.

В заключение необходимо отметить, что использование различных спортивных игр в программе высшего образования по физическому воспитанию слушателей МВД позволит закрепить полученные и развить необходимые для профессиональной деятельности и выполнения оперативно-служебных задач физические качества, а именно: быстроту,

силу, гибкость, выносливость, ловкость. В свою очередь, физическим качествам в условиях повседневной оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений ОВД отводится недостаточно внимания, поэтому программа для слушателей МВД по физическому воспитанию должна предусматривать и теоретические, и практические вопросы; курсанты в процессе обучения должны овладеть практическими упражнениями из различных видов спорта и спортивных игр. Следует обратить внимание, что все спортивные игры не только развивают физические качества, но и способствуют совершенствованию приспособленности человека к меняющимся жизненным обстоятельствам и укреплению психологической закаленности. Кроме того, они проявляют личные качества и способности, определенные черты характера. Спортивные игры оказывают положительное воздействие на процесс возобновления физиологических и морально-психологических ресурсов будущего сотрудника правоохранительных органов.

В силу своей профессиональной деятельности сотрудники органов МВД постоянно подвержены стрессу, поэтому спортивные игры необходимо применять и как один из способов борьбы и управления стрессом, так как в основе их лежит активная регуляция мышечного тонуса, которая помогает достичь положительных результатов в борьбе со стрессом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник / Н.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова, В.И. Торшин. - 2-е изд., испр. - М.: Изд-во РУДН, 2004.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. - М.: Олимпия, 2008.
3. Калюжный Е.А. Компьютерные технологии для оценки физического развития и здоровья / Е.А.Калюжный, Ю.Г. Кузмичев, В.Ю. Маслова и др. / Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. - Арзамас: АГПИ, 2011.
4. Козлов В.И., Гурова О.А. Анатомия человека / В.И. Козлов, О.А. Гурова - М.: Изд-во РУДН, 2005.
5. Кучеренко В.З. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения: Учеб. пособие для практ. занятий студентов / Под. ред. В.З. Кучеренко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.
6. Нормальная физиология: Учеб. пособие: в 3 тт. Т. 2. Частная физиология / В.Н. Яковлев, И.Э. Есауленко, А.В. Сергиенко и др. / Под ред. В.Н. Яковлева. - М.: Академия, 2006.
7. Псеунок А.А. Возрастная анатомия и физиология (лекции) /А.А. Псеунок. - Майкоп: Изд-во АГУ, 2008.

REFERENCES

1. Agadzhanian N.A. Osnovy fiziologii cheloveka. [Fundamentals of human physiology]. Uchebnik. N.A. Agadzhanian, I.G. Vlasova, N.V. Ermakova, V.I. Torshin. 2nd edition., edited. Moscow: Izdatel'stvo RUDN, 2004 = Publishing House of People's Friendship University, 2004. (in Russ.).
2. Ivanitskiy M.F. Anatomiya cheloveka (s osnovami dinamicheskoi I sportivnoi morfologii): [Human anatomy (with basics of dynamic and sport morphology)]: Uchebnik dlia institutov fizicheskoy kul'tury. = Manual for the institutes of physical culture. 7th edition. Under the edit. of B.A. Nikityuk, A.A. Gladysheva, F.V. Sudzilovskiy. Moscow: Olimpia, 2008. (in Russ.).
3. Kalyuzhniy E.A. Komp'uternie tehnologii dlia otcenki fizicheskogo razvitiya I zdorov'ia. [Computer technologies for the estimation of physical development and health]. E.A. Kalyuzhniy, U.G. Kuzmichev, V.U. Maslova etc. Adaptacia uchashihsia vseh stupeney obrazovania v usloviyah sovremennogo obrazovatel'nogo protcesa.=Students' adaptation of all levels education in the condition of modern educational process: materials of VII All-Russian scientific-practical conference. Arzamas: AGPI, 2011. (in Russ.).

4. Kozlov V.I., Gurova O.A. Anatomia cheloveka. [Human anatomy]. V.I. Kozlov, O.A. Gurova. Moscow: Izdatel'stvo RUDN, 2005 = Publishing House of People's Friendship University, 2005. (in Russ.).
5. Kucherenko V.Z. Primenenie metodov statisticheskogo analiza dlia izucheniia obshestvennogo zdorov'ia i zdravoohraneniia. [Use the methods of statistical analysis for the study of public health and health care]: uchebnoe posobie dlia prakticheskikh zaniatii studentov=Manual for the practical trainings of students. Under the edit. V.Z. Kucherenko. Moscow: GEOTAR-Media, 2006. (in Russ.).
6. Normal'naya fiziologia: [Normal physiology]: uchebnoe posobie: v 3 t. T. 2. Chastnaya fiziologiia=Private physiology. V.N. Yakovlev, I.E. Esaulenko, A.V. Sergienko etc. Under the edit. V.N. Yakovlev. Moscow: Akademia, 2006. (in Russ.).
7. Pseunok A.A. Vozrastnaya anatomia i fiziologia (lektsii). [Age anatomy and physiology (lectures)]. A.A. Pseunok. Maikop: Izdatel'stvo AGU, 2008. (in Russ.).

Информация об авторе:

Тумасян Людвиг Левикович, преподаватель, кафедра физической подготовки и спорта, Краснодарский университет МВД России,
г. Краснодар, Россия
Ludvig1983@bk.ru

Получена: 07.10.2016

Для цитирования: Тумасян Л.Л. Развитие физических качеств курсантов МВД. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Том. 9. № 3. Часть 2. с.191-196. DOI: 10.17748/2075-9908-2017-9-3/2-191-196.

Information about the author:

Ludwig L. Tumasyan, Lecturer, Department of Physical Training and Sports, Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs,
Krasnodar, Russia
Ludvig1983@bk.ru

Received: 07.10.2016

For citation: Tumasyan L.L. Development of physical quality of the courses of the Ministry of Internal Affairs. Historical and Social Educational Idea. 2017. Vol. 9. no.3. Part. 2. Pp. 191-196. DOI: 10.17748/2075-9908-2017-9-3/2-191-196. (in Russian)