

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО ФОРМАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Н. Н. Надежина

слушатель 5 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: И. И. Лопатин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Сила является одним из важных качеств для сотрудника органов внутренних дел. Для развития этого качества используются такие методы, как метод максимальных однократных усилий, метод непределных усилий, метод динамических усилий и метод статических усилий [1]. Необходимо отметить, что применение каждого метода должно основываться на индивидуальных показателях каждого сотрудника. Такое качество, как ловкость, тренируется посредством выполнения упражнений с различными мячами, гимнастики, выполнения кувырков. Выносливость является основой для других направлений физической подготовки [2].

Кроме того, вне зависимости от возраста, физических и силовых показателей является уместным использование игрового формата, который позволяет не только психологически отвлечься, но и в различных формах тренирует выносливость, ловкость, реакцию, быстроту и др. Преимущество спортивных игр перед другими видами упражнений заключается в следующем:

– спортивные игры следует рассматривать в качестве комплекса упражнений — как физических, которые влияют на всю мускулатуру тела, так и упражнений дыхательной системы. Таким образом, в процессе игры развивается множество качеств, в том числе и морально-волевые;

– вторым преимуществом является то, что проведение различного рода игр учит работать в команде, что необходимо для работников УИС, так как частую от слаженной и командной работы зависит обеспечение безопасности жизни и здоровья граждан и государства в целом;

– третье преимущество, которое развивает спортивная игра в человеке, — это умение прогнозировать ситуацию. Данное качество очень важно, так как при работе в правоохранительных органах, при выполнении чрезвычайных задач и действиях в нестабильных ситуациях необходимо думать наперед во избежание критических ситуаций;

– также игры развивают аналитические и коммуникативные способности путем комплексного подхода [3].

Таким образом, рассмотрение особенностей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел позволят сделать вывод, что всесторонний и разнообразный подход к воспитанию необходимых служебных навыков будет положительно сказываться на тренировочном процессе и дальнейшем прохождении службы.

-
1. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура : учебник. М. : КноРус, 2020. 312 с. [Вернуться к статье](#)
 2. Солянская О. Д. Спорт — это здоровье // Мед. страничка. Охрана материнства и детства. № 1 (17), 2018. С. 11–14. [Вернуться к статье](#)
 3. Пономарева И. А. Физиология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Юж. федер. ун-т. Ростов н/Д ; Таганрог : Изд-во Юж. федер. ун-та, 2019. 212 с. [Вернуться к статье](#)