

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов – это процесс воспитания физических качеств и овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Необходимость поиска условий совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки диктуется постоянно возрастающими требованиями к физической подготовленности сотрудников правоохранительных структур, определяющей их профессиональную пригодность.

При совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовки необходимо учитывать сложность работы сотрудников ОВД в условиях роста преступности и находить свое отражение в программах по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД Республики Беларусь.

В процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки при дефиците учебной литературы по данной проблематике возникает необходимость обратить внимание на труды ведущих теоретиков, научных работников и опытных специалистов в области физической подготовки: Ю.Ф. Подлипняка, В.В. Яншина, С.В. Клименко, В.Г. Колюхова, В.Н. Лаврова, А.П. Купцова, Г.С. Туманяна, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова и других. Отметим также, что современная педагогика, психология, физиология и другие науки накопили определенный объем знаний, позволяющих разрешить обозначенные противоречия в теории и практики физического воспитания личности.

Теоретико-методологической основой совершенствования физической подготовки курсантов могут служить личностно-деятельностный подход к процессу формирования их профессиональных качеств, а также труды классиков педагогики Я.А. Коменского, Дж. Локка, Ж.Ж. Руссо; И.Г. Песталоцци, А. Дистервега, А.М. Макаренко, К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского. Исследования, направленные на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки, должны оказать помощь курсантам в получении теоретических знаний в области физического воспитания, раскрыть его сущность, основные термины, понятия, изложить принципы, средства и методы, показать особенности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

В процессе прикладной физической подготовки важно обучать курсантов основам теории и методики физического воспитания, в которых даны определения понятиям «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Необходимо раскрывать цели, задачи и принципы, средства и методы воспитания физических качеств. Целесообразно рассматривать вопросы взаимосвязи физической подготовленности и профессионального мастерства сотрудников ОВД. Следует обязательно заострить внимание на здоровом образе жизни. Учитывая слабую физическую подготовленность курсантов на момент поступления в образовательные учреждения МВД Республики Беларусь, очень важно обратить внимание на их физическое развитие, а в дальнейшем – на его совершенствование. Физическое развитие предполагает становление, формирование и последующее изменение у курсантов морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Исследования показывают, что физическое развитие характеризуется, по крайней мере, изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы (морфологию) человека.

2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека, функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.

3. Показатели развития физических качеств (силы, выносливости, скоростных способностей).

Физическое развитие как процесс изменения вышеуказанных показателей зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей, таких как наследственность, возрастная ступенчатость, единство организма и среды. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если эти закономерности известны и учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможно-

стей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста; в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям службы и жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека, по мнению А.М. Максименко, являются:

- крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и к неблагоприятным, условиям жизни, службы и быта;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной работоспособности в различных областях деятельности;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие одностороннее развитие человека;
- владение рациональной техникой осуществления жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.