

ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Балчугов Александр Сергеевич, факультет правового обеспечения
национальной безопасности, 3 курс, Восточно-Сибирский институт
МВД России, Российская Федерация, г. Иркутск*

*Научный руководитель: Галимова А. Г., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России*

В данной статье рассмотрены особенности лыжной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Проанализированы дидактические и воспитательные задачи учебных занятий по лыжной подготовке. Раскрыта роль практико-ориентированного подхода в обучении.

This article discusses the features of ski training of employees of the internal affairs bodies. The tasks of conducting ski training classes among law enforcement officers are highlighted. The types of classes from the point of view of theoretical and practical training are considered.

Ключевые слова: лыжная подготовка; физическая подготовка; морально-психологическая подготовка; выносливость.

Keywords: ski training; physical training; moral and psychological training; endurance.

Введение. В настоящее время современное общество требует пристального внимания к подготовке кадров и совершенствованию работы правоохранительных органов. Профессия полицейского является одной из самых сложных и ответственных профессий. На плечи сотрудников органов внутренних дел возлагается многозадачность и нестандартность оперативно-служебных ситуаций. Для того чтобы успешно и эффективно выполнять возложенные на них задачи, сотрудники правоохранительных органов должны обладать высоким уровнем профессионализма.

На сегодняшний день работа сотрудников органов внутренних дел имеет достаточно тесную связь с применением физической силы. Непрерывное поддержание физической подготовленности на высоком уровне, гарантирует успешное и эффективное выполнение возложенных на сотрудников полиции оперативно-служебных задач [2]. Именно поэтому физическая подготовка в системе подготовки сотрудников МВД России является одной из ключевых и важных.

Под физической подготовкой сотрудника органов внутренних дел понимается комплекс мероприятий, направленных на воспитание физических качеств и функциональных возможностей организма сотрудников органов внутренних дел [5]. В данном контексте лыжная подготовка является неотъемлемой частью педагогических средств и методов достижения результатов образовательной

деятельности учебной дисциплины «Физическая подготовка». Особенно в тех регионах Российской Федерации, где климатогеографические особенности характеризуются долгой зимой и плотным снежным покровом.

Перед тем, как начать лыжную подготовку необходимо подготовить сотрудников органов внутренних дел и их организм. Для начала необходимо обзавестись необходимым инвентарем, а именно сами лыжи и ботинки к ним, палки, специальная смазка, для лучшего скольжения, а также подходящая экипировка [3]. Инвентарь должен быть подобран индивидуально, исходя из анатомических особенностей человека, в нем должно быть комфортно. Для занятий лыжами не нужно использовать одежду, стесняющую движения. Необходимо иметь в наличии лыжный костюм либо эластичный комбинезон, термобелье, перчатки, носки, лыжную шапочку. Вещи обязательно должны быть подобраны по размеру, времени года, погодным условиям, не должны стеснять либо сковывать движения лыжника. Во время посещения занятий по лыжной подготовке необходимо постепенно подготавливать организм к физической нагрузке, лучше всего начать с ходьбы на лыжах в медленном темпе, лучше с легкой прогулки, давая организму привыкнуть к новой физической нагрузке и постепенно увеличивая время тренировки и дистанцию. Также перед занятиями по лыжной подготовке сотрудникам полиции необходимо провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, во время передвижения с лыжами и на лыжах [4].

В данный момент лыжная подготовка интегрирована в процесс физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, это обусловлено особенностями климатической и географической дислокации учреждения образования. Лыжный спорт является циклическим видом спорта, именно поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости, что является одним из важных физических качеств для сотрудника органов внутренних дел, а также систематические занятия по лыжной подготовке повышают общий уровень физической подготовленности сотрудников [3]. Вместе с этим, формирование двигательных умений и навыков в процессе подготовки является профессионально необходимыми, взять, например, решение оперативно-служебных ситуаций в труднодоступных местах где, глубина снежного покрова достигает метровой высоты.

В процессе проведения занятий по лыжной подготовке обучающиеся в образовательных организациях МВД России решают различные дидактические задачи (изучение техники лыжных ходов, строевые приемы с лыжами и на лыжах и т.п.), воспитательные, что позволяет выработать морально-психологическую готовность сотрудника к успешному и эффективному выполнению, возложенных на них оперативно-служебных задач, в том числе обеспечение высоких показателей результативности в процессе исполнения сотрудниками правоохранительных органов своих профессиональных обязанностей [1].

Занятия по лыжной подготовке в системе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов играет немаловажную роль.

1. Лыжная подготовка в системе подготовки кадров МВД способствует развитию физических качеств, формируя двигательные навыки и умения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации;

2. Лыжная подготовка сотрудников является одним из способов активного отдыха, укрепления здоровья, а также помогает организму выработать высокий уровень резистентности к психологическому стрессу.

В целом учебное занятие можно условно разделить на две части:

1. Теоретический блок: в ходе освоения знаний, обучающиеся изучают теоретические основы лыжной подготовки, а также основы здорового образа жизни и др.;

2. Практический блок: процесс направлен на отработку техники передвижения на лыжах. Практические занятия по лыжной подготовке проходят в форме марш-бросков в лесополосе с различным рельефом для отработки двигательных умений качественного и безопасного передвижения на лыжах.

Выводы. Таким образом, подводя итог вышеперечисленному, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день профессия сотрудника органов внутренних дел предъявляет высокие требования не только к правовой грамотности, но и физической подготовленности. Лыжная подготовка в регионе, где 6 месяцев в году лежит снежный покров, является одним из эффективных средств формирования психофизической готовности будущих сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, обеспечивающей успешное решение разнообразных оперативно-служебных задач в сложных климатических условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беликов, А. П. Лыжная подготовка в системе профессиональной служебной и физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России : учеб. пособие / А. П. Беликов, П. А. Беликов, Д. А. Платонов. – Москва, 2013. – 158 с.

2. Мананников, С. В. Развитие и формирование профессиональных качеств будущих сотрудников органов внутренних дел на занятиях по лыжной подготовке / С. В. Мананников // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – 44–47 с.

3. Самоделкина, Л. Д. Методика физического развития курсантов институтов МВД России средствами лыжной подготовки : учеб. пособие / Л. Д. Самоделкина. – Екатеринбург, 2018. – 73 с.

4. Степанов, Г. И. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников ОВД и правовые основы применения физической силы / Г. И. Степанов // Юридическое образование и наука. – 2006. – № 1. – 34 с.

5. Functional Training as an Effective Way for Adaptation of the Military Students and Students of Educational Institutions in the System of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation / A. G. Galimova [and etc.] // Human. Sport. Medicine. – 2018. – vol. 18. – №. 2. – 119–125 p.

bal4ygow.2000@yandex.ru