



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ТЕМА 01. ВВЕДЕНИЕ. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности.

Отдел кинологической службы является структурным подразделением управления охраны и конвоирования Федеральной службы исполнения наказаний. С использованием служебных собак реализуется решение широкого круга оперативно-служебных задач, возложенных на учреждения и органы УИС: охрана подведомственных объектов, конвоирование осужденных, подозреваемых и обвиняемых, проведение розыскных, обыскных и иных мероприятий, направленных на профилактику преступлений и противоправных действий, обеспечение безопасности в местах отбывания наказания и содержание под стражей.

Цель работы заключается в комплексном исследовании теоретических и практических аспектов в правовом регулировании кинологической деятельности, обозначение общих задач физической подготовки сотрудника-кинолога и его служебной собаки и представление новых методик по повышению уровня подготовленности.

Физическая подготовка сотрудников-кинологов имеет свои особенности, так как их служба связана с выполнением служебно-оперативных задач со служебными собаками. В процессе подготовки кинолог должен овладеть специальными знаниями, навыками, физическими и психическими качествами, а также уметь сохранять высокую работоспособность и физическое здоровье, так как их служба проходит в основном на улице. Физическая подготовка сотрудников-кинологов регламентируется приказом № 336 Минюста РФ от 29 апреля 2005 г. и включает в себя следующие разделы: легкая атлетика и ускоренное передвижение, прикладная гимнастика, плавание и переправы вплавь, лыжная подготовка (общая физическая подготовка); боевые приемы борьбы, преодоление единой полосы препятствий для кинологов (специальная физическая подготовка).

Главные задачи физической подготовки достигаются на учебных занятиях посредством введения в содержание специальных разделов и тем занятий с выполнением специальных физических упражнений и рационального распределения учебного времени для их отработки. Существуют общие и специальные задачи, реализуемые при проведении спортивно-массовой работы, учебно-тренировочными занятиями в спортивных секциях, а также соревнований по служебно-прикладным видам спорта, соответствующих особенностям профессиональной деятельности работников.

Общие задачи физической подготовки сотрудников-кинологов:

- постоянное совершенствование физических способностей и качеств;
- регулярные занятия и упражнения с собаками;
- повышение профессионального мастерства сотрудников в служебно-прикладных видах спорта;
- поддержание режима занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня, учебы и отдыха;
- воспитание устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности.

Физическая готовность служебной собаки - это определенное физическое состояние животного, обеспечивающее высокую работоспособность и результативность применения его в реальных условиях служебно-боевой деятельности, а также характеризующееся степенью устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Физическая подготовка способствует формированию и совершенствованию профессиональной готовности будущих сотрудников-кинологов. В процессе воспитания и обучения служебной собаки специалист-

кинолог должен развивать и совершенствовать ее физические качества и сам обязан постоянно быть физически и психологически готовым к поставленным служебным задачам и несению службы в различных условиях.

Подготовка специалиста-кинолога и его собаки предусматривает их выносливость, она заключается в возможности организма длительное время противостоять физическому напряжению. На начальном этапе подготовки для развития специальной выносливости необходим бег кинолога с собакой (положение «рядом») по пересеченной местности, а в зимнее время года - сочетание движения дрессировщика на лыжах и бега собаки по глубокому снегу на различных расстояниях.

Формирование такого физического качества как быстрота осуществляется путем преодоления коротких дистанций с максимальным ускорением с собакой в положении «рядом», а также выполнения действий и приемов при преследовании и задержании убегающего правонарушителя.

Важным качеством является ловкость, под которой необходимо понимать способность служебной собаки выполнять сложно координированные движения, немедленно переключаться от одних двигательных действий к другим и реагировать на быстро меняющиеся внешние условия. Эффективному развитию ловкости способствует моделирование ситуаций при задержании и отражении атаки двух и более правонарушителей, тренировка крепкой хватки с перехватыванием за два рукава.

Итак, физическая подготовка важна для сотрудника-кинолога и его служебной собаки, так как она направлена на повышение умений и навыков и способствует физическому, психологическому развитию, укреплению физического здоровья, что необходимо для выполнения служебных задач.

Физическую подготовленность специалиста-кинолога необходимо всегда поддерживать на высоком уровне, так как его служба проходит в паре со служебной собакой, сотрудник обязан выполнять оперативно-боевые задачи без помех для работы служебной собаки. Следовательно, при правильном и методически грамотном построении тренировок, одновременно с развитием вышеописанных основных качеств собаки параллельно необходимо способствовать развитию и повышению уровню физических качеств и способностей сотрудника - кинолога, что обеспечит успешное выполнение оперативно-служебных задач.

Физическая культура и спорт.

Понятие «культура» можно определить, как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека, который познает культуру, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Основные понятия:

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с направленным использованием физических упражнений в качестве профилактики, реабилитации заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др., а формами проведения могут быть индивидуальные сеансы-процедуры, занятия урочного типа и др.

Основное направление реабилитации (медицинское и физическое) – восстановление здоровья больного посредством комплексного использования различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма, а в случае невозможности достижения этого – развитие компенсаторных и заместительных приспособлений (функций). Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс.

Фоновые виды физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические

упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой.

В качестве средств физической культуры используются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие);
- гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна);
- режим питания, трудовой деятельности;
- гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек).

Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека, происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной деятельности, большая мобилизация ресурсов организма.

Физическое воспитание (Ф. в.) – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствовании физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей.

Двигательная активность – двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие. Является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Физическое развитие можно определить, как комплекс морфологических и функциональных показателей состояния организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Повышение физической готовности собак.

Отбираемые специальной комиссией для служебного предназначения собаки должны иметь крепкий костяк, хорошо развитую мускулатуру, правильный постав конечностей, здоровые зубы, хорошее обоняние, зрение, нормальный шерстяной покров. Кроме того, они не должны иметь генетических аномалий, пороков, болезней и недостатков, исключающих служебное применение. Возраст приобретаемых собак определяется с учетом их предназначения, на курс дрессировки могут быть зачислены животные от 10 до 24 месяцев.

Для учета состояния здоровья собак, зачисленных в дрессировку, дальнейшего совершенствования их физической формы кинологами необходимо применять специальные тренировочные методы. От физической готовности животного во многом зависят качество обучения, работоспособность и результативность его применения. К сожалению, достаточно разработанного и научно обоснованного определения физической готовности служебных собак пока нет.

Физическая готовность служебной собаки – это определенное физическое состояние животного, обеспечивающее высокую работоспособность и результативность применения его в

реальных условиях служебно-боевой деятельности, а также характеризующееся степенью устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Формирование физической готовности обеспечивается прогрессивными функциональными, морфологическими и биохимическими изменениями в организме животного. Функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности нервной системы, системы кровообращения, дыхания и других систем организма. Морфологические изменения состоят в укреплении и совершенствовании структуры системы органов движения, в положительных тканевых и клеточных усовершенствованиях. Биохимические изменения – активизация метаболических процессов, позволяющая быстро мобилизовать и превратить химическую энергию в механическую.

Основным эффективным средством обеспечения физической готовности служебных собак являются всевозможные физические упражнения, приемы, действия общего и специального курсов дрессировки (далее физические упражнения), так как в результате их целенаправленного применения в процессе тренировки достигается многостороннее воздействие на организм животного. Занятия должны быть хорошо продуманы и спланированы, характер вводимых упражнений и виды совершенствования различных навыков должны соответствовать требованиям практики использования собак. Методически правильное использование упражнений, приемов и действий общего и специального курса дрессировки позволяет создать физическую нагрузку, которая может оказать положительное воздействие на развитие у собаки необходимых качеств.

Информационные источники:

1. Видеоматериал по теме: «Общая характеристика теории и методики физического воспитания» <https://www.youtube.com/watch?v=XnX6bslml0o>
2. Газизулин Александр Ильдарович, Талынева Алевтина Александровна Физическая подготовка специалистов-кинологов в уголовно-исполнительной системе // Вестник Самарского юридического института. 2017. №3 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovka-spetsialistov-kinologov-v-ugolovno-ispolnitelnoy-sisteme>
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107383> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Физиологические аспекты теории, методики и техники дрессировки собак: Учебник / Н. Е. Шалабот и др. – Пермь: РИА «Стиль – МГ», 2008. – 460 с.