нарушении использования мимико-жестикulatoryной речи, а также в нарушении темпа, ритма и мелодики речи. [10]

1. Артемова Е.Э. Формирование просодики у дошкольников с речевыми нарушениями: монография. - М.: МГГУ, РИЦ. - 2008. - 124 с.
2. Бабиева Н.С. Индивидуально-дифференцированный подход в развитии семантической стороны речи у дошкольников. Глобальный научный потенциал. 2018. № 8 (89). С. 8-10.
3. Гвоздев А.Н. Вопросы изучения детской речи. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 471 с.
4. ДК 376.3 АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ИНТОНАЦИИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЭКСПРЕССИВНОЙ АЛАЛИЕЙ Ермакова М.А.
5. Копачевская Л.А. Логопедическая работа по формированию правильной интонации у детей с речевыми нарушениями // Содержательный и процессуальный аспекты профессионального образования: Межвузовский сборник научных трудов. 4.2 / Отв. ред. В.Н. Никитенко. - Биробиджан: Изд-во БГПИ, 2001.-С. 70-78.
6. Лепская Н.И. Язык ребенка (Онтогенез речевой коммуникации). – М.: МТУ, 1997. – 152с
7. РАЗВИТИЕ ИНТОНАЦИОННЫХ СРЕДСТВ У ДЕТЕЙ Текст научной статьи по специальности «Психологические науки»
8. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ИНТОНАЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЭКСПРЕССИВНОЙ АЛАЛИЕЙ Ермакова М.А.1
9. Торсуева И.Г., Брызгунова Е.А., Гадуйчук С.М. Интонация. – Киев: Вища школа. – 1978. – 240 с.
10. Хватцев М.Е. Логопедия: работа с дошкольником - ми. – М.: АСТ, 2002. – 258 с.
11. Яровенко О.И. Становление интонационной системы языка у детей младшего дошкольного возраста // Становление речи и усвоение языка ребенком: сб. статей / под ред. Ю.В. Рождественского. – М.: Изд-во Московского университета, 1985. – С. 33 - 53.
12. Babieva N.S., Kidinov A.V., Kochetkov I.G., Bagomedova Z.M. Multi-disciplinary approach to speech and breathing therapy in children *Option*. 2020. T. 36. № S27. С. 1751-1765.

Овчаров В.Е., Волков А.Н.

Прикладное значение легкоатлетических упражнений в процессе профессионального обучения сотрудников полиции

*Нижегородская академия МВД России
(Россия, Нижний Новгород)*

doi:10.18411/spc-22-06-2020-03

idsp: sciencepublic-22-06-2020-03

Аннотация

В основу статьи легли результаты научно-исследовательской работы, проводимой в рамках научно-исследовательской работы обучаемых Нижегородской академии МВД России. В ней раскрываются содержание основных упражнений общей физической подготовки, направленных на развитие выносливости, быстроты и ловкости. На примере легкоатлетических упражнений авторы раскрыли практическую значимость общей физической подготовки для профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Ключевые слова: МВД России, сотрудники полиции, общая физическая подготовка, легкоатлетические упражнения, бег, кросс.

Abstract

The article is based on the results of research work carried out in the framework of research work of students of the Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia. It reveals the content of the main exercises of General physical training aimed at developing endurance, speed and agility. Using the example of athletics exercises, the authors revealed the practical significance of General physical training for the professional activities of police officers.

Keywords: Ministry of internal Affairs of Russia, police officers, General physical training, athletics, running, cross-country.

Актуальность рассматриваемой нами темы обусловлена спецификой физической подготовки сотрудников полиции (далее – полицейских) предполагающей, в том числе и необходимостью иметь достаточно высокий уровень общей физической подготовленности. Ведь охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности постоянно требуют проявления высокой общей работоспособности организма полицейских, проявления их физических качеств в различных ситуациях этой деятельности, а в некоторых случаях и умения применить физическую силу для пресечения противоправных действий. Это обуславливает необходимость разработки эффективной комплексной методики повышения физической подготовленности полицейских. Именно с этой целью нами было проведено исследование этой проблематики, а в частности проведён анализ требований к практическому проявлению, оценки и содержанию методики развития выносливости, как одной из составляющих общей физической подготовки полицейских.

Целью нашего исследования стало комплексное изучение практической значимости легкоатлетических упражнений в профессиональной деятельности полицейских. Методологической основой исследования стал анализ нормативных документов, регламентирующих содержание физической подготовки, различных методик общей физической подготовки полицейских, опыт сотрудников практических подразделений полиции.

Теоретической базой исследования стал приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление) [1]. Анализируя этот документ, а в частности раздел №3 «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», мы определили содержание легкоатлетических упражнений: «В содержание занятий включаются челночный бег 10х10, 4х20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований настоящего Наставления» [1, п. 26]. Видно, что, включенные в содержание обучения легкоатлетические упражнения, направлены на развитие у полицейских быстроты и ловкости, выносливость. Практическая значимость, в этом случае, заключается, во-первых, в развитии умения быстро догнать скрывающегося правонарушителя, во-вторых, в способности длительное время выполнять служебные обязанности без развития утомления.

Теперь хотелось бы более подробно рассмотреть содержание основных легкоатлетических упражнений и проанализировать их прикладное значение.

Первое из них – *челночный бег* – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции. Для полицейских Наставлением определены следующие дистанции челночного бега: для мужчин и женщин 10 по 10 метров и для мужчин дополнительно 4 по 20 метров. Суть упражнения заключается в следующем: с низкого или высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 метров до касания любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать эту же дистанцию в обратном направлении, и так далее – соответственно или 10 или 4 раза. Эти упражнения развивают такие физические качества, как ловкость и быстроту, а также координационные способности человека. Быстрота характеризуется в способности совершать за наименьшее время несложные по координации движения при отсутствии внешнего сопротивления и не требующие больших энергетических затрат, а ловкость – в способности быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в зависимости от меняющейся обстановки. Как сказано выше, в практике сотрудника полиции не редко правонарушители резко срываются с места, неожиданно пытаются скрыться, убежать в надежде что их не догонят, и они избежат заслуженного наказания. Вот именно в таких случаях необходимо проявить достаточно высокий

уровень развития ловкости и быстроты. Тренировка челночного бега позволит резко стартовать за правонарушителем и догнать его на короткой дистанции.

Следующие два упражнения направлены на развитие различных видов выносливости. Выносливость в общем виде представляет собой способность к длительному выполнению циклической работы без заметного снижения работоспособности и умению длительно противостоять физическому утомлению. Утомлением – это такое состояние человека (психологическое и физиологическое), которое проявляется во временном снижении работоспособности организма, в его возможности выполнять в течение определенного времени целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности.

Так рассмотрим *бег на 1000 метров*. В программе легкой атлетики эта дистанция является средней беговой. Это упражнение позволяет тренировать в первую очередь выносливость, а в частности одну из ее проявлений – скоростную выносливость, то есть способность держать одну и ту же скорость движения на протяжении средней дистанции. На практике, это физическое качество проявляется в тех случаях, когда полицейскому не удалось задержать правонарушителя незамедлительно и ему приходится его догонять. Особенно важно то, что именно на протяжении этого «первого» километра у преступника есть возможность скрыться пока у него еще есть силы.

Общая выносливость проявляется в *беге на 5000 метров*, которая является длинной легкоатлетической дистанции. Несомненно, бег на длинные дистанции увеличивает объем легких и заставляет работать сердечную мышцу, что положительно влияет на развитие общей работоспособности организма в целом. Практическая значимость способности длительное время выполнять циклическую работу заключается в том, что полицейскому приходится в некоторых случаях осуществлять длительный поиск и преследование правонарушителей, в том числе и по пересечённой местности. Поэтому кроме беговых упражнений рекомендуется включать в программу подготовки полицейских и кроссовые упражнения.

Оценка уровня развития физических качеств полицейских осуществляется согласно Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 05.05.2018 г. № 275 [2]. В этом документе определены нормативы общей физической подготовки, т.е. тот уровень развития физических качеств, который необходим для эффективной и результативной профессиональной деятельности полицейских.

В системе легкоатлетических упражнений еще много дистанций которые мы не рассмотрели в этой статье. Это бег на 3000 метров, 10000 метров, 400 метров, 800 метров, 100 метров и т.д. Несомненно, для сотрудника полиции важно тренировать все дистанции и короткие, и средние, и длинные, включать в тренировочный процесс как можно больше разнообразных легкоатлетических упражнений.

Делая вывод по всему вышесказанному хочется сказать, что легкоатлетические упражнения являются неотъемлемой частью физической подготовки сотрудников полиции и несут большую практическую значимость. Сотрудник полиции не может себе позволить быть сильным, но плохо бегать, или наоборот – быстро бегать, но не смочь отжаться от пола или подтянуться на перекладине! В итоге мы пришли к убеждению, что действующая система физической подготовки сотрудников полиции позволяет при профессиональном подходе в полной мере добиться полноценного, всестороннего развития сотрудников полиции.

1. Приказ МВД России от 1.07.2018 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».