
ПЕДАГОГИКА PEDAGOGY

Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 1 (21). С. 7—12. ISSN 2409-4102 (print)
Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare. 2023;(1(21)):7-12. ISSN 2409-4102 (print)

Научная статья
УДК 377

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СО СЛУШАТЕЛЯМИ, ПРОХОДЯЩИМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Александр Сергеевич Андреев

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, Тюмень, Россия.
suntala1986@list.ru, ORCID 0000-0003-4436-3615

Аннотация. Важное значение для реализации последовательности и непрерывности учебно-тренировочного процесса слушателей играет организация процесса их самостоятельной подготовки во внеучебное время. В настоящей статье автором рассмотрены этапы организации самостоятельной физической подготовки слушателей, проходящих профессиональное обучение. Подробно раскрыты и охарактеризованы структурные элементы отдельного самостоятельного тренировочного занятия. Даны общие рекомендации по продолжительности, интенсивности и количеству самостоятельных тренировочных занятий по общефизической подготовке.

Ключевые слова: сотрудники полиции, слушатели, профессиональное обучение, общефизическая подготовка, самостоятельная подготовка

Для цитирования: Андреев А. С. Особенности организации и проведения самостоятельной общефизической подготовки со слушателями, проходящими профессиональное обучение // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2023. № 1 (21). С. 7—12.

Original article

FEATURES OF ORGANIZING AND CONDUCTING INDEPENDENT GENERAL PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS UNDERGOING VOCATIONAL TRAINING

Alexander S. Andreev

Tyumen Institute of Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Tyumen, Russia,
suntala1986@list.ru, ORCID 0000-0003-4436-3615

Abstract. The organization of the process of independent training of students in extracurricular time plays an important role in the implementation of the sequence and continuity of their training process. In this article the author considers the stages of organizing physical independent training of students undergoing vocational training. Structural elements of a separate independent training session are disclosed and characterized in detail. General recommendations are given on the duration, intensity and number of independent training sessions for general physical training.

Keywords: police officers, trainees, vocational training, general physical training, self-training

For citation: Andreev AS. Features of organizing and conducting independent general physical training with students undergoing vocational training. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2023;(1(21)):7-12. (In Russ.).

© Андреев А. С., 2023.

В настоящее время на сотрудников полиции возложен большой объем служебных обязанностей, выполнение которых во многом зависит от профессиональной подготовленности сотрудника, развития у него знаний, умений, навыков, а также профессионально-важных физических качеств, способствующих эффективному выполнению служебных задач.

В последние годы комплексные проверки, проводимые в территориальных органах МВД России, выявили недостаточно высокий уровень физической подготовки у некоторых сотрудников, что в свою очередь неблагоприятно влияет на эффективность выполнения оперативно-служебных задач.

Как показывает практический опыт преподавательской деятельности, многие слушатели, проходящие обучение по программам профессиональной подготовки, чаще всего сталкиваются с трудностями сдачи нормативов по контрольным упражнениям общей физической подготовки. На наш взгляд это связано с тем, что с момента сдачи вступительных испытаний при поступлении на службу и до прибытия на обучение проходит длительный срок, в течение которого сотрудник не занимался общей физической подготовкой. Кроме того, бывают случаи, когда сотрудник при приеме на службу в органы внутренних дел и вовсе не тестировался по уровню физической подготовленности. Это создает дополнительные трудности в организации учебно-тренировочного процесса.

Вопросами организации самостоятельной подготовки сотрудников занимаются многие ученые исследователи. Так, И. В. Герасимов, С. А. Моськин, И. Н. Подрезов в своем исследовании указывают на необходимость получения сотрудниками базовых знаний по физической подготовке, способствующих более эффективному подбору средств и методов для самостоятельной физической подготовки [1, с. 161]. Исследователь А. П. Мартынов теоретически обосновывает необходимость повышения эффективности самостоятельной подготовки курсантов и слушателей путем ознакомления их с основными принципами самообучения, физическими упражнениями, методами распределения нагрузки и формами контроля состояния организма [2, с. 60]. В своей научной статье С. Н. Баркалов предлагает в содержание дисциплины «Физическая подготовка» включить раздел либо тему, предусматривающую изучение курсантами и слушателями основ физической культуры с целью получения теоретических основ о правильности использования физических упражнений [3, с. 161].

Поступая в образовательную организацию системы МВД, слушатели сталкиваются с серьезны-

ми требованиями, предъявляемыми к уровню их физической подготовленности. На первоначальном этапе обучения слушатели наиболее восприимчивы к положительному воздействию физических упражнений, однако у многих наблюдаются признаки функционального застоя.

Развитие прикладных физических качеств средствами прикладной гимнастики и атлетической подготовки проводится с целью повышения общей физической подготовленности обучаемых. В соответствии с программами профессиональной подготовки на практические занятия по общей физической подготовке отводится четырнадцать часов учебного времени, зачастую этого явно недостаточно, чтобы довести профессионально значимые физические качества до требуемого уровня. Отсюда следует, что эффективное развитие физических качеств слушателей напрямую зависит от качества организации их самостоятельной подготовки.

На первоначальных этапах обучения, на наш взгляд, основополагающим фактором является мотивация слушателя к самостоятельным занятиям общефизической подготовкой.

Мотивация — одна из главных составляющих успешного выполнения физкультурной деятельности. Мотив — это обобщенный образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, достижение которых выступает смыслом деятельности, определяющий направление его деятельности. В свою очередь формальный подход преподавателей физической подготовки, жесткая регламентация тематического плана учебной дисциплины, трудности в создании современных и комфортных условий для занятий, невозможность или нежелание внедрять современные информационные технологии тестирования являются причинами низкого уровня мотивационных установок к самостоятельным занятиям физической культурой слушателей [4, с. 46].

Освоение специальных умений и знаний, получение компетенции слушателями образовательных учреждений в большей степени зависит от их личного процесса образования.

Необходимо обратить внимание на новую стратегию профессиональной подготовки курсантов МВД России. Она должна включать в себя два направления деятельности. Первое — это специальные занятия на дисциплине «Физическая подготовка», предусмотренные учебной программой и планом, а второе — это непосредственная самостоятельная деятельность, включающая в себя осознанную спортивную деятельность.

Самостоятельная физическая подготовка обучающихся — это процесс, который направлен на

формирование и совершенствование значимых физических качеств, необходимых для освоения профессии. Данный процесс является сложным и целенаправленным явлением. Говоря о формах профессиональной подготовки обучающихся, можно сказать, что индивидуальное обучение с сопровождением преподавателями физической подготовки и спорта во внеучебное время входит в них. Самостоятельность познавательной деятельности, способность применять имеющиеся знания навыки и умения в учебной и практической деятельности без чьей-либо помощи формируются в процессе самостоятельной физической подготовки [5, с. 48].

Для того чтобы приступить к занятиям, необходимо для себя сформировать цели и задачи работы. Для того чтобы занятия приносили пользу, сформированная цель должна быть поставлена довольно четко. Если самостоятельно это сделать не получается, необходимо прибегнуть к помощи преподавателя по физической подготовке и спорту. Планируя самостоятельную подготовку по совершенствованию своей психофизической профессиональной подготовки, слушателю рекомендуется консультироваться с преподавателем для формирования ряда этапов самостоятельного развития. Одна из форм педагогической деятельности — это самостоятельная физическая нагрузка. И, как и для остальных форм, ее организация должна осуществляться в соответствии с педагогическими принципами [6, с. 238].

Как известно, основным средством физической подготовки являются физические упражнения (подтягивания на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине и т. д.) [7, с. 3]. В процессе самостоятельной подготовки слушателя преподаватель, как правило, не принимает непосредственного участия, однако важно отметить, что консультация слушателя с преподавателем играет важное значение в процессе подготовки, поскольку у слушателя необходимо правильно сформировать первоначальные двигательные навыки. Необходимо правильный перенос сформированных и совершенствованных навыков физической подготовки на самостоятельную работу.

Еще одним важным условием организации самостоятельной подготовки слушателей, помимо опосредованного участия преподавателя, является постепенное увеличение физической нагрузки в тренировочном процессе слушателя. Как мы уже отмечали, самостоятельные занятия проходят, как правило, во внеучебное время и контроль за тренировкой со стороны преподавателя отсутствует. Это может привести к двум негативным послед-

ствиям для слушателя: первое — это недоработка во время тренировочного процесса, что соответственно не приводит к достижению желаемого результата, а второе — это перетренированность, когда объем и интенсивность нагрузок выбраны не оптимально и не соответствуют уровню подготовленности слушателя, что приводит к физическому переутомлению и отрицательно сказывается на результате. Объем и интенсивности нагрузки необходимо подбирать индивидуально в зависимости от уровня подготовленности слушателя. Следует планировать режим отдыха: достаточное количество сна, дни отсутствия физических нагрузок, наиболее эффективные формы досуга.

Кроме того, условием эффективности развития физических качеств слушателя непременно является последовательный переход от простых упражнений к более сложным.

При организации самостоятельной подготовки слушателей, в целях поддержания быстроты и целостности обучения преподаватели физической подготовки должны очень внимательно подходить к каждому и учитывать их индивидуальные особенности. Для поддержания интереса и мотивации к самостоятельным занятиям общефизической подготовкой следует использовать новые и нестандартные упражнения с различным уровнем сложности и нагрузочной стоимостью, нацеленные на комплексное и гармоничное развитие физических качеств.

Структура самостоятельной физической подготовки состоит из трех последовательно связанных друг с другом этапов: подготовки, работы и контроля.

На этапе подготовки формируется теоретическое понимание о формах, методах, средствах и видах тренировочного процесса, а также закладывается мотивационная составляющая самостоятельной работы слушателя.

Второй этап — это непосредственный тренировочный процесс слушателя по средствам выполнения физических упражнений, избранным методам тренировки, исходя их консультации с преподавателем.

На третьем этапе осуществляется контроль тренировочного процесса и определение эффективности проделанной слушателем самостоятельной работы. На данном этапе проводится тестирование слушателя в контрольных упражнениях по общей физической подготовке и определяется эффективность избранных методов тренировочного процесса. После чего корректируется программа самостоятельной подготовки слушателя.

Тренироваться нужно всегда по определенному плану. Прежде всего надо продумать, как проводить

занятия. Структура тренировочного занятия должна быть следующей:

- разминка;
- основная часть;
- заключительная часть или заминка.

Важной составляющей самостоятельной физической подготовки является разминка, одной из главных задач которой является предотвращение травматизма во время тренировочного процесса. Продолжительность разминки обычно составляет от 10 до 15 минут. Разминка делится на две части: общая и специальная. Общая разминка нацелена на разогрев мышц и связок и подготовку функциональных систем организма к основной тренировочной нагрузке. В общую разминку, как правило, включаются общеразвивающие упражнения на месте и в движении, такие как:

- медленный бег, беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с отведением голени назад, «ножницы» в беге, бег спиной вперед, бег с поворотами через левое, правое плечо, передвижение приставными шагами правым, левым боком, приставными шагами попеременно два правым два левым боком, передвижение скрестным шагом правым, левым боком, прыжки на правой, левой ноге, из стороны в сторону на правую левую ногу;
- упражнения в ходьбе: круговые движения в лучезапястных суставах, круговые движения в локтевых суставах, круговые движения в плечевых суставах, правая рука вверх левая, внизу рывки руками со сменой положения рук; наклоны туловища в правую и левую сторону на каждый шаг, выпады на каждый шаг с поворотами туловища вправо и влево, наклоны туловища вперед на каждый шаг, разноименные махи ногами вверх к правой и левой рукам;
- упражнения на месте: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, повороты головы вправо и влево, руки за головой пружинистые повороты туловища вправо, влево, круговые движения туловищем вправо, влево, круговые движения тазом, круговые движения в тазобедренных суставах, круговые движения в коленных и голеностопных суставах;
- упражнения на растяжку: исходное положение стоя, ноги врозь, наклоны туловища вперед к правой и левой ноге, затем прогиб в спине назад, исходное положение сидя, наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.

Специальная разминка ориентирована на конкретную цель и задачи самостоятельного тренировочного занятия. В нее, как правило, включаются

специальные подготовительные упражнения, содержащие элементы упражнений основной части тренировочного занятия. Например, стойка на руках в упоре лежа, передвижения на руках в упоре лежа, подъем ног в положении лежа на спине, приседания (с партнером на плечах), вис на перекладине на прямых руках, вис на перекладине на согнутых руках с различным хватом, поднос прямых ног к перекладине, поднос согнутых ног к груди, удержание угла в виси на перекладине.

В основной части самостоятельного тренировочного занятия слушатель выполняет запланированную тренировочную нагрузку, исходя из цели и задачи конкретной тренировки. Это могут быть физические упражнения с отягощениями, направленные на развитие силы различных мышечных групп, и упражнения анаэробной, аэробной направленности на основе бега с различной интенсивностью. В основной части самостоятельного тренировочного занятия могут быть использованы разнообразные физические упражнения: бег, специальные прыжковые и беговые упражнения, упражнения с отягощениями и собственным весом, упражнения на тренажерах, акробатические упражнения, подвижные игры, преодоление препятствий и т. д.

Недельный микроцикл следует планировать, исходя из нагрузки отдельного тренировочного занятия, а также физической подготовленности слушателя. Количество самостоятельных тренировочных занятий в неделю следует планировать, исходя из расписания учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка». Минимальное количество самостоятельных занятий — 2—3 в неделю. Общая продолжительность самостоятельной подготовки составляет от 12 до 20 недель в зависимости от категории обучающихся.

В заключительной части самостоятельного занятия рекомендуется снижать интенсивность тренировочной нагрузки, выполнять упражнения на восстановление организма, упражнения на гибкость и восстановление дыхания. Упражнения на расслабление способствуют максимальному снятию напряжения и отдыху после физических усилий. Упражнения на расслабление снижают кровяное давление, улучшают способность к концентрации, придают силы и просто создают хорошее настроение.

Таким образом, самостоятельные занятия являются довольно серьезной формой физической активности: неправильное распределение нагрузки может приводить к возникновению хронической усталости либо приводить к серьезным негативным последствиям. Чтобы их избежать, необходимо соблюдать ряд условий и практических рекомендаций и грамотно организовывать самостоятельные занятия.

Список литературы

1. Герасимов И. В., Моськин С. А., Подрезов И. Н. Самостоятельные занятия в системе подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 159—165.
2. Мартынов А. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36. С. 57—60.
3. Баркалов С. Н. Особенности формирования организационно-методической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2017. №2 (13). С. 159—166.
4. Галимова А. Г., Кудрявцев М. Д. Формирование устойчивой мотивации курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к самостоятельным занятиям физической культурой как важный фактор повышения эффективности физической подготовки // Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации. 2018. С. 45—49.
5. Моськин С. А., Еремин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 47—53.
6. Кузнецов М. Б. К вопросу об основах самостоятельной физической подготовки сотрудников ОВД // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России. 2020. С. 237—240.
7. Третьякова Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся / Н. В. Третьякова, Т. Н. Леван // Вестник Института образования человека. 2015. № 2. С. 1—23.

References

1. Gerasimov IV, Mos'kin SA, Podrezov IN. Independent occupations in system of preparation of police officers. *Nauka-2020*. 2016;4(10):159-165. (In Russ.).
2. Martynov AP. Independent physical training of military students and cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Nauchno-metodicheski zhurnal Kontsept* [Science and methodical electronic magazine Kontsept]. 2017;36:57-60. (In Russ.).
3. Barkalov SN. Features of formation of organizational and methodical readiness of cadets of the educational organizations of the ministry of internal affairs of Russia on classes in physical training. *Nauka-2020*. 2017;2(13):159-166. (In Russ.).
4. Galimova AG, Kudryavtsev MD. The formation of stable motivation of military students and cadets of educational establishments of Ministry of Internal Affairs of Russia for independent exercises as an important factor to increase the efficiency of physical training. Irkutsk: Vostochno-Sibirski Institut Ministerstva Vnutrennikh Del Rossiyskoy Federatsii [East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation]; 2018. Pp. 45-49. (In Russ.).
5. Mos'kin SA, Yeremin RV. Organization of self-state lessons by physical culture for improving human movement activity. *Nauka-2020*. 2018;2-2(18):47-53. (In Russ.).
6. Kuznetsov MB. Towards fundamentals of individual physical training of Employees of Internal Affairs Bodies // Physical training and sport in the structure of vocational training: retrospective, reality and future: collection of articles of the All-Russian science and practical conference. Irkutsk: Vostochno-Sibirski Institut Ministerstva Vnutrennikh Del Rossiyskoy Federatsii [East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation]; 2020. Pp. 237-240. (In Russ.).
7. Tret'yakova NV. Health as the value, landmark and result of trainees' activity. *Vestnik Instituta Obrazovaniya Cheloveka* [Vestnik of Institute for Individual's Education]. 2015; 2:1-23. (In Russ.).

Информация об авторе

А. С. Андреев — преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России.

Information about the author

A. S. Andreev — Lecturer of the Department of Physical Training of Employees of Internal Affairs Bodies of Tyumen Institute of Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Статья поступила в редакцию 21.02.2023; принята к публикации 30.03.2023.

The article was submitted 21.02.2023; accepted for publication 30.03.2023.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.