

**ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ К ПРОВЕДЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Данченко Оксана Ивановна, курсант 2 курса*

*Пермский институт ФСИН России,*

*г. Пермь, Россия*

*Аннотация.* В данной статье выявлены показатели, определяющие готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой. Немаловажное значение в процессе проведения занятий физической культурой, является мотивационная составляющая, хорошие знания по самоконтролю над функциональным состоянием организма.

*Annotation.* This article identifies the indicators that determine the readiness of cadets to conduct independent physical training. Important in the process of physical training, is the motivational component, good knowledge of self-monitoring of the functional state of the body

*Ключевые слова:* курсанты, показатели, навыки, умения, самостоятельные физические занятия.

*Key words:* cadets, indicators, skills, abilities, independent physical exercises.

*Введение.* На сегодняшний день занятия физической культурой в ведомственных образовательных организациях, требуют от занимающихся развития необходимых двигательных умений и навыков, способности к усвоению нового материала.

Немаловажную роль, при подготовке обучающихся уделяется их самостоятельной подготовке, в том числе физической. Это связано в первую очередь с высокой ответственностью выпускников за собственный уровень физического развития и эффективного осуществления должностных обязанностей. Необходимость в формировании навыков проведения самостоятельных занятий у курсантов образовательных организаций ФСИН России связан в первую очередь с повышением имиджа будущего сотрудника УИС, а также его профессионально-личностных качеств.

Нужно учитывать, что формирования навыков к проведению самостоятельных занятий у курсантов должно осуществляться на занятиях по физической культуре, совместно с развитием физических качеств и прикладных навыков. В ходе формирования навыков проведения самостоятельных занятий необходимо учитывать психологические особенности курсантов. Таковыми могут быть: конфликтность, быстрая смена настроений, пренебрежительное отношение к другим, воинскому распорядку, раздражительность.

В ходе занятий по физической культуре следует обращать внимание на переутомление, обостренную чувствительность при неудачах и успехах. Немаловажным в определении понимания курсантов к занятиям физической

культурой является круг спортивных интересов, то какому виду спорта курсант отдает предпочтение.

Проведенные исследования показывают, что готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий по физической культуре связан в первую очередь с навыками самостоятельных занятий и поиском новых подходов к проведению данных занятий.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России среди курсантов очной формы обучения. Полученные данные в процессе исследования были использованы для выявления факторов, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельных занятий физической культурой у курсантов Пермского института ФСИН России.

Анализируя эффективность проведения самостоятельных занятий физической культурой с основными показателями готовности к ней курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, представлена в таблице.

Анализ корреляционной связи эффективности проведения самостоятельных занятий по физической культуре с основными показателями готовности к ней у курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России (n=104)

№ п/п	Показатели готовности курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой	Эффективность проведения самостоятельных занятий по физической культуре
1	Высокий уровень развития навыков и умений при проведении самостоятельных занятий физической культурой	+0,87
2	Устойчивая мотивация курсантов к физическому развитию	+0,69
3	Нацеленность на поиск и решения новых задач в собственном физическом развитии	+0,36
4	Уверенность в своих силах и способностях при проведении занятий	+0,32
5	Хорошие знания по самоконтролю над собственным функциональным состоянием	+0,77

В ходе проведенного исследования были выявлены основные показатели, определяющие готовность курсантов к проведению самостоятельных занятий физической культурой.

Этими показателями являются:

- высокий уровень развития навыков и умений при проведении самостоятельных занятий;
- устойчивая мотивация курсантов к физическому развитию;
- нацеленность на поиск и решения новых задач в собственном физическом развитии;
- уверенность в своих силах и способностях при проведении занятий.

**Результаты исследования.** Большое значение при проведении самостоятельных занятий по физической культуре имеют хорошие знания в области физической культуры и спорта, а также самоконтроль над собственным функциональным состоянием [2].

**Выводы.** Выявленные показатели определяют высокий уровень готовности курсантов ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России к проведению самостоятельных занятий физической культурой. Учет данных показателей позволяет выявить основные направления воздействия профессорско-преподавательского состава кафедры Пермского института ФСИН России, по эффективному формированию навыков проведения самостоятельных занятий физической культурой в процессе обучения в ведомственном вузе.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6 (136). – С. 21-24.

2. Сиваков, А.Н. Показатели готовности командиров курсантских подразделений, вузов внутренних войск МВД России к самообразованию в сфере физической подготовки и спорта / А.Н. Сиваков, Сыромятников О.В // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №9 (91). – С. 143-145.

#### **THE LITERATURE**

1. Bochkovskaya, V.L. Factors determining the need to build the skills of organizing independent physical training among cadets of air defense universities / V.L. Bochkovskaya, A.G. Gorbunov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2016. - No. 6 (136). - P. 21-24.

2. Sivakov, A.N. Indicators of readiness of commanders of cadet units, universities of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to self-education in the field of physical training and sports / A.N. Sivakov, OV Syromyatnikov // Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgaft. - 2012. - No. 9 (91). - P. 143-145.

УДК 796.035

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ**

*Михайлов Андрей Сергеевич, кандидат педагогических наук,*

*Семенова Алина Олеговна, курсант 1 курса*

*Пермский институт ФСИН России,*

*г. Пермь, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассмотрен способ формирования основ здорового образа жизни курсантов Пермского института ФСИН России с помощью дыхательных упражнений, закаливания, подвижных игр и упражнений на растяжку.