

УДК 372

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Науменко Станислав Васильевич
кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский университет МВД России
Костин Александр Валерьевич
Санкт-Петербургский университет МВД России
Вяткин Антон Андреевич
кандидат педагогических наук
Санкт-Петербургский университет МВД России
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основы самостоятельной физической тренировки курсантов вузов МВД России.

Ключевые слова: индивидуальная физическая тренировка, физическое воспитание, физическая подготовка.

Abstract. This article discusses the basics of independent physical training of students of universities of the Ministry of internal Affairs of Russia.

Index terms: individual physical training, physical education, physical training.

В начале нового тысячелетия человеческая цивилизация подошла к новому технологическому рубежу своего развития - постиндустриальному. Вступив в эру информационного общества, мы испытываем резкое ускорение всех процессов, связанных с жизнью человека, в том числе и образовательных.

В России и за рубежом идет широкий поиск путей и средств решения проблемы интенсификации процесса обучения, что обусловлено стремительным ростом объема информации, чрезмерной интеллектуализацией и высокими темпами развития информатизации. Чтобы воспитать умение самостоятельно и творчески мыслить, следует интенсифицировать процесс обучения, применяя активные методы, благодаря чему обучаемый вынужден будет стать активным, независимо от того, желает ли он этого сам.

Из выше изложенного следует, что основными направлениями перестройки процесса обучения в современном образовании являются интенсификация и оптимизация учебного процесса. Одним из средств решения этой проблемы я считаю это самостоятельная работа обучаемого, в частности самостоятельная физическая тренировка [1].

Система учебного процесса в вузах Министерства внутренних дел решает специфические задачи по подготовке офицерских кадров к работе по соответствующим квалификационным уровням, а также профилям и специальностям, которые характеризуются определенной совокупностью систематизированных знаний, навыков и умений для успешной деятельности по специализации. Все это позволяет нам сформулировать требования к системе учебного процесса:

- интенсификация учебного процесса в вузах;
- активизация самостоятельной творческой работы;

- увеличение психических нагрузок.

В связи с этим необходимо внедрять в повседневную жизнь курсантов физическую культуру и спорт. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную трудоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости курсантов.

Кроме того, физическое воспитание, будучи частью системы воспитания будущих специалистов, играет важную роль в сохранении здоровья курсантов, в повышении физической трудоспособности, в увеличении продолжительности жизни, в формировании профессионально-важных качеств.

Основными требованиями к современному специалисту, в наше время, являются: идейная убежденность и развитые личностные качества, профессионализм, органически сочетающиеся фундаментальность и практическая подготовленность по специальности, развитые творческие способности обучаемых, их разносторонняя подготовленность (гуманитарная, в том числе и физкультурное образование, юридическая, психологическая и так далее).

Многие специалисты в этой области одним из рациональных путей совершенствования физической подготовки курсантов видят в форме придания ей характера самостоятельной физической тренировки.

Это также актуально и для курсантов вузов Министерства Внутренних Дел России, так как занятия по физической подготовке проводятся в смешанных группах, где присутствуют и девушки-курсанты.

Самостоятельная физическая тренировка позволяет учитывать индивидуальные особенности, режим труда и отдыха, предпочтительные виды физической активности.

Физическая культура, как специфичный вид деятельности, направлена на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и умений, повышение физической кондиции человека, гармоничное развитие личности.

Она является мощным оздоровительным фактором, позволяющим использовать весь комплекс воздействий на человека, от внутренних установок и желаний людей вести здоровый образ жизни до создания благоприятных условий, стимулирующих человека к отказу от вредных привычек и пристрастий.

Индивидуальная физическая тренировка может рассматриваться, как одна из форм физической подготовки, являясь в определенной степени эквивалентом плановых учебных занятий, а следовательно, должна иметь четкое организованное оформление [2]. Организация индивидуальной физической тренировки предлагает решение следующих вопросов:

- определение контингента занимающихся;
- выявление наличия условий для занятий;
- установления постоянного методического контроля за проведением занятий и периодические проверки физической подготовки;
- обоснование времени проведения индивидуальной физической тренировки.

Группы индивидуальной физической тренировки могут составлять несколько категорий индивидов. Во-первых, это действующие спортсмены высших разрядов, которые постоянно участвуют в соревнованиях различного ранга.

Во-вторых, имеющие хорошую физическую тренированность и постоянно поддерживающие ее регулярными занятиями.

В-третьих, некоторые люди, которые в силу ряда причин не имеют достаточный уровень физической подготовленности.

В содержание самостоятельной тренировки включаются упражнения, которые просты и доступны по своему содержанию, эмоциональны, позволяют каждому занимающемуся дозировать физическую нагрузку, не требуют специального оборудования и инвентаря.

В то же время содержание самостоятельных занятий зависит в значительной мере от склонности и увлечений занимающихся. Следует отметить, что при проведении самостоятельной физической тренировки нельзя полностью исключать использование тренажеров, так как за одно занятие на нем можно выполнить объем нагрузки в 8-10 раз больше, чем в обычных условиях.

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе накоплен большой материал по вопросам оздоровительной физической тренировки, при этом под «оздоровительной тренировкой» понимается тренировка, предусматривающая улучшение физического состояния до должного уровня.

Тренировка в аэробном режиме способствует увеличению функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выражающемуся в более высоких величинах максимального ударного и минутного объемов сердца и МПК. Аэробная тренировка заключается в выполнении физических упражнений циклического характера, например, ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание.

Содержание самостоятельной физической тренировки во многом должно определяться характером профессиональной деятельности специалистов.

Рекомендуется включать в тренировку циклические упражнения и различные сложно-координационные упражнения, упражнения с эспандером, резиновым жгутом, гимнастической палкой, гантелями, боевые приемы борьбы, а также бег, поездки на велосипеде, пешие походы.

Таким образом, содержание физического самовоспитания определяется его многофункциональностью и выражено следующими основными составляющими: решением задач физического воспитания и физической подготовки, формированием личностных качеств, созданием предпосылок для самостоятельной работы по физическому совершенствованию.

Самостоятельная физическая тренировка необходима, поскольку даже незначительные положительные сдвиги от исходного уровня дают возможность ощутить собственные успехи и удовлетворение от работы.

Необходимо отметить, что самостоятельная работа в вузе носит систематический и непрерывный характер.

Из общего бюджета времени, которым располагают курсанты в течение всего периода обучения в вузе, на самостоятельную работу учебными планами отводиться в среднем 60-65% учебного времени при ежедневной организации в течение 3-4 часов.

Сюда входит время самостоятельных занятий по расписанию, выполнение дипломных проектов и работ, а также время самостоятельной подготовки к занятиям, зачетам и экзаменам, которое может использоваться курсантами для

физического самосовершенствования на спортивных объектах кафедры физической подготовки и спорта вуза.

Самостоятельная работа является условием становления личности сотрудника. Главное значение ее состоит в том, чтобы обучаемые осмыслили учебный материал, закрепили и углубили знания, умения и навыки, полученные в ходе всех видов занятий, приобрели новую информацию, выработали самостоятельность мышления, культуру труда, целеустремленность, настойчивость, инициативу, необходимые для становления гармонично развитой личности.

Важное место при планировании самостоятельной работы обучаемыми должно отводиться занятиям физическими упражнениями и спортом [3].

Учитывая особенности настоящей профессиональной деятельности можно утверждать, что значительные возможности для эффективного формирования профессионально-значимых качеств, особенно личностного компонента, связаны с проведением курсантами самостоятельной физической тренировки.

Это обусловлено тем, что сам факт проведения самостоятельной тренировки свидетельствует об изменении отношения обучаемых к физической подготовке от пассивно-созерцательного к активно-деятельному.

В процессе физического совершенствования вырабатывается умение ориентироваться в мире разнообразных задач, активизируется мышление, формируются собственные взгляды, личный опыт, развивается способность анализировать явления, процессы, обстановку, принимать самостоятельные решения.

В результате можно сделать вывод о том, что самостоятельная физическая тренировка как вид самостоятельной работы курсанта является условием становления специалиста, улучшения его физического состояния, и имеет важное значение для формирования профессионально важных качеств будущих сотрудников органов внутренних дел МВД России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кононов В.А. Теоретические основы оздоровительной физической культуры. Санкт-Петербург, 2014. – 24 с.
2. Кононов В.А. Самостоятельная физическая тренировка курсантов образовательных учреждений МВД России: Учебно-методическое пособие /СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2013. – 74 с.
3. Кузнецов И.А. Содержание самостоятельной физической тренировки военнослужащих: Учеб. – метод. пособие / под общей ред. А.А.Щепелева, 2010. – 108 с.

THE LITERATURE

1. Kononov V.A. Theoretical foundations of health physical culture. St. Petersburg, 2014.-24S.
2. Kononov V.A. Independent physical training of cadets of educational establishments of the Ministry of internal Affairs of Russia: textbook /St. Petersburg: St. Petersburg University of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2013. - 74 S.
3. Kuznetsov I.A. Contents independent physical training military personnel: Textbook. - method. the textbook / under the General editorship of A. A. Shepeleva, 2010. - 108 с.

**INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING AS A MEANS TO IMPROVE
RESULTS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE
UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Naumenko S.V.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

Kostin A.V.

*Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia
Vyatkin A.A.*

candidate of pedagogical Sciences

*Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia
St.-Petersburg, Russia*

УДК 372

**КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ**

Попов Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Чернов Вячеслав Валерьевич

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Харламова Галина Юрьевна

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Калининград, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы периодизации круглогодичной тренировки пловца.

Ключевые слова: развитие спортивной формы, физическая нагрузка, методы и средства.

Abstract. The article considers the questions of periodization year-round training of the swimmer.

Index terms: the development of fitness, physical activity, methods and tools.

Современная периодизация круглогодичной тренировки пловца вытекает из закономерностей развития спортивной формы. Поэтому учебный год разбивается на три органически связанных между собой периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов вытекают из задач тренировки.

Разработка плана круглогодичной подготовки пловцов в войсках и военно-учебных заведениях начинается с определения времени, предоставляемого для тренировки в бассейне или на открытой воде. Затем анализируется уровень подготовленности пловцов, время и программа состязаний, характер боевой подготовки военнослужащих [1].

Планирование тренировки при отсутствии зимнего бассейна. Учебно-тренировочный процесс по плаванию на открытой воде зависит от длительно-