

Вилков Александр Пантелеевич

доцент, старший преподаватель

Платонов Дмитрий Анатольевич

доцент, старший преподаватель

ФГКОУ ВО «Московский университет

МВД России им. В.Я. Кикотя»

г. Москва

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ПЕРВЫХ КУРСОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Аннотация: в работе рассматриваются особенности взаимосвязи занятий физической подготовкой с другими дисциплинами, положительное влияние соревнований и спортивных мероприятий на сплоченность и мотивацию обучающихся. Описывается необходимость построения системы профессионально-адаптивной физической подготовки, влияющей на все сферы межличностных взаимодействий внутри учебных подразделений и способной привести к существенному прогрессу в образовательном процессе.

Ключевые слова: образовательный процесс, оценка физической подготовленности, график учебного процесса, сплоченность обучающихся, система физической подготовки, взаимосвязь учебных дисциплин.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки в учебных заведениях и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий. Они являются ядром всей физкультурно-спортивной работы. Учебные занятия имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяются программой, планом и расписанием, разработанными с педагогических позиций. Ведущей фигурой на занятии выступает преподаватель, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных

задач. Поведение и взаимоотношение участников учебного занятия, а также внешние условия его проведения (обстановка, техническое оснащение и т. д.) регламентируются так, как это необходимо для его образовательно-воспитательного эффекта. Контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден.

Физические упражнения на занятиях по физической подготовке с курсантами применяются согласно учебной программе и тематическому плану, и объединяются по следующим разделам: гимнастика и атлетическая подготовка; рукопашный бой; ускоренное передвижение и лёгкая атлетика; лыжная подготовка; военно-прикладное плавание; спортивные и подвижные игры. Для оценки уровня физической подготовленности применяются контрольные нормативы физических упражнений, разученных в процессе обучения. В нашем исследовании мы предлагаем следующие контрольные испытания: бег 100 м, челночный бег 10x10 м, бег 1000 м, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кросс 5 км. Динамика развития скоростно-силовых способностей (тест сгибание-разгибание рук в упоре лежа), спортивные достижения имеют значение лишь постольку, поскольку на пути к ним и через них достигаются такие существенные жизненные ценности, как высокоразвитые физические и психические способности, крепкое здоровье, повышенная общая дееспособность. По сравнению с другими средствами и методами физической культуры спорт позволяет обеспечить наиболее высокую степень развития физических и связанных с ними способностей, в наибольшей мере усовершенствовать определённые двигательные умения и навыки.

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в образовательных организациях проводятся в свободное от учебных занятий время, в соответствии с календарным планом на текущий учебный год, утверждённым начальником образовательного учреждения. В календарь включаются соревнования и спортивные праздники, имеющие преимущественно служебно-прикладную направленность. Сроки их проведения увязаны с графиком учебного про-

цесса. Эти мероприятия организуются кафедрой физической подготовки, начальниками учебно-строевых подразделений. Соревнования отличаются такими признаками как: целенаправленная ориентация поведения соревнующихся на победу, чёткая регламентация предмета, способов и ряда других условий состязания в рамках официальных правил, регулирование порядка ведения состязания и определение его исхода арбитрами, специфическая эмоциональная напряжённость и насыщенность атмосферы состязания, обусловленные, кроме прочего, его обстановкой и сопереживанием зрительской аудитории. Спортивные праздники направлены в основном на популяризацию определённого вида спорта и массовое вовлечение обучаемых в физкультурно-оздоровительную деятельность. Спортивные праздники, проводимые в выходные дни, с участием всех первокурсников и приглашением родителей и родственников позволяют курсантам продемонстрировать свои волевые и физические качества. Проявить в командной борьбе чувства товарищества и коллективизма и служит залогом создания единого и сплочённого коллектива единомышленников, что особенно важно в социальном аспекте. Проведённые собственные педагогические наблюдения показывают, что подготовка к участию и само участие в командных соревнованиях, сплачивает коллектив, улучшает межличностную атмосферу. Курсанты, объединённые достижением общей цели, легче устанавливают межличностные связи, меньше нарушают дисциплинарные требования и естественно развивают и совершенствуют физические качества. Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность курсантов учебных заведений многообразно и в основном положительно. Но отсутствие стройной, строго регламентированной системы физического воспитания курсантов, которая не только бы влияла на развитие и совершенствование физических и психических качеств, но и на процесс адаптации личности будущего специалиста к постоянно изменяющимся условиям служебно- профессиональной деятельности подводит нас к необходимости создания такой системы физической подготовки. Мы предложили назвать ее профессионально-адаптационной.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума. Другими словами, профессионально-адаптационная физическая подготовка способствует положительной адаптации молодого человека к образовательной среде военизированного учебного заведения средствами физической культуры.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает в себя следующие элементы:

- утренняя физическая зарядка;
- учебные занятия по физической культуре;
- учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта;
- индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- физкультминутка (физкультпауза) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой;
- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
- попутная физическая тренировка;
- вечерняя прогулка.

Определяя роль и место физической культуры в учебно- профессиональной деятельности курсантов учебных заведений мы рассмотрели систему физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России и пришли к выводу – сложившаяся система физической подготовки учебных заведений имеет много положительных сторон: ежедневная утренняя физическая зарядка продолжительностью до 30 мин., еженедельные учебные занятия по физической подго-

товке в количестве 2 часов, ежемесячное проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, работа спортивных секций, объединяющая всех желающих заниматься культивируемыми видами спорта. На основании проведённого исследования в течение учебного года мы выявили прирост показателей физических качеств у курсантов первого курса. Также мы наблюдали прирост профессионально важных физических качеств у курсантов, занимающихся служебно-прикладным спортом. Всё это создаёт предпосылки по формированию физически развитых специалистов, в основном готовых к выполнению служебно-боевых задач. Однако имеется ряд упущений: успеваемость по физической подготовке год от года снижается, спортивно-массовой работой охвачено не более 30% курсантов, наблюдается повышение заболеваемости и замедление, а то и отсутствие роста физического развития курсантов на старших курсах, недостаточно используются средства и методы, позволяющие не только развивать физические качества, но и способствовать повышению качества обучения по другим дисциплинам, физическая подготовка обособлена, необходима связь со всем процессом обучения и воспитания. Поэтому система физической подготовки курсантов требует доработки, внедрения новых более эффективных средств и методов, способных не только развивать и совершенствовать физические качества человека, но активно влиять на его внутренний мир, на взаимоотношения внутри социума, а также на адаптацию к постоянно изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности. Рассматривая влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность курсантов военизированных учебных заведений, мы установили, что оно многообразно и в основном положительно. Но отсутствие стройной, строго регламентированной системы физического воспитания курсантов, которая не только бы влияла на развитие и совершенствование физических и психических качеств, но и на весь образовательный процесс, а также на адаптационные способности личности будущего специалиста к постоянно изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности подводит нас к необходимости создания такой системы.

Мы предполагаем, что предложенная нами система профессионально-адаптационной физической подготовки может явиться основой успешной адаптации курсантов первого курса военизированного учебного заведения к образовательной среде, первым шагом на пути профессионального становления, принятия им базовых ценностей службы. В тоже время она направлена на оптимизацию всей двигательной активности курсантов, на создание положительной мотивации к обучению, на обеспечение благоприятного межличностного климата внутри учебных подразделений, на повышение адаптационных способностей личности в изменяющемся служебно-профессиональном социуме, на вовлечение как можно большего числа курсантов в регулярные занятия физическими упражнениями, на привитие курсантам принципов здорового образа жизни, являющегося основой высокой работоспособности и творческого долголетия. Эта система будет работать, если все её субъекты будут заинтересованы в конечном результате, продукте обучения. И наша задача, в первую очередь, используя все доступные стимулы и методы разъяснения и воздействия, способствовать этому процессу.

Список литературы

1. Варжеленко, И.И. Физическая подготовка как фактор адаптации к военной службе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.И. Варжеленко. – Л.: ВИФК, 1978. – 213 с.
2. Козарь, Н.И. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе / Н.И. Козарь // Психология. – 1979. – №16. – С. 151–156.
3. Кузнецов, Б.В. Организация и методика проведения физкультурминут и физкультпауз: Методические рекомендации / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский институт ГПС МЧС России, 2014. – 16 с.
4. Кузнецов, Б.В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке: методические рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ФГБОУ ВПО Воронежский институт ГПС МЧС России, 2014. – 28 с.
5. Кузнецов, Б.В. Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб.: ВИФК, 2014. – 211 с.