

Глубокий В.А.,

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Глубокая М.В.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

Практика преподавания учебной дисциплины «Физическая подготовка» показывает, что не все обучающиеся в образовательной организации МВД России (например, в Сибирском юридическом институте МВД России) обладают необходимыми и достаточными условиями для выполнения контрольных упражнений общей физической подготовки, демонстрации техники боевых приемов борьбы на необходимом уровне.

Педагогическое наблюдение за курсантами, слушателями, обучающимися по программам высшего образования, слушателями, обучающимися по программам профессиональной подготовки служащего «Полицейский», позволило установить, что 15% обучающихся без дополнительных занятий не способны успешно выполнить установленные требования по физической подготовке. Педагогическое наблюдение осуществлялось с 2020 по 2022 гг. на учебных занятиях семинарского типа, а также в ходе проведения промежуточной аттестации обучающихся (зачетов, экзаменов).

Это связано с тем, что не у всех обучающихся хорошо развиты координационные способности, постепенным повышением требований по физической подготовке к старшим курсам обучения, невозможностью стопроцентного посещения учебных занятий по разным причинам (наряд на службу, болезнь, увольнение из расположения организации, другие мероприятия). Таким образом, нарушается принцип систематичности, являющийся одним из основополагающих в физическом воспитании и спортивной тренировке.

В связи с этим возрастает роль самостоятельной работы, направленной на поддержание и улучшение двигательной подготовленности. Считаем, что самостоятельная работа (т.е. самостоятельные занятия физическими упражнениями) должна быть управляема и контролируема со стороны преподавательского состава кафедры физической подготовки образовательной организации МВД России.

Наблюдения за обучающимися во время самостоятельной работы, связанной с физической подготовкой, помогли установить, что большинство из них занимаются, мягко говоря, не тем, чем нужно – не развивают отстающие физические (двигательные) качества, не отрабатывают технику боевых приемов борьбы, технику контрольных упражнений общей физиче-

ской подготовки. В основном обучающиеся выполняют 2-3 подхода в жиме штанги лежа на 3-5 повторений, при этом вес штанги не позволяет развивать качественно силовые способности. Единицы выполняют базовые силовые упражнения – становую тягу и приседания со штангой, но интенсивность таких занятий не способствует развитию физических качеств. Самостоятельные занятия физическими упражнениями не приводят к достоверному приросту физической подготовленности, развитию силовой и общей выносливости.

Техника боевых приемов борьбы обучающимися во время самостоятельной работы не отрабатывается и не совершенствуется. В лучшем случае это борьба (имитация борьбы) в партере, отработка техники ударов руками и ногами в парах (техника бокса или кикбоксинга подсмотрена на YouTube). Система и план у таких занятий отсутствуют, все напоминает облегченную (физкультурную) тренировку пенсионеров.

Считаем, что в самостоятельной работе наибольшее внимание обучающиеся должны уделять развитию общей выносливости, что косвенно характеризует общую физическую работоспособность человека, способность его противостоять физическому и психическому утомлению, возникающему в ходе служебной и учебной деятельности.

Примерно 30% обучающихся с первого раза не справляются с минимальными требованиями в беге на 1000 и 3000 м. Это связано с тем, что население в целом стало меньше двигаться, меньше передвигаться пешком, не говоря уже о длительном беге. Обучающиеся образовательной организации МВД России в самостоятельных занятиях должны обязательно уделять внимание длительному бегу. Считаем, что для подготовки к выполнению норматива в беге на 1000, 3000 и 5000 м достаточно пробегать в неделю 2-3 раза дистанцию от 2 до 3 км. Время бега должно быть не менее 12-20 мин. Бег должен выполняться на частоте сердечных сокращений (ЧСС) 150-160 уд/мин.

Кроме того, обучающимся следует обращать внимание на развитие силовой выносливости. Установлено, что 20-25% не могут с правильной техникой выполнить 40 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, 40 жимов (толчков) гири 24 кг.

Анализ самостоятельной работы обучающихся по физической подготовке позволил сделать следующие выводы:

- самостоятельная работа должна быть управляема и контролируема со стороны преподавательского состава образовательной организации;
- в первую очередь следует развивать силовую выносливость в контрольных упражнениях общей физической подготовки «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «подтягивание в висе на перекладине», «жим гири 24 кг»;
- далее отрабатывать технику боевых приемов борьбы – болевые приемы в стойке, освобождение от захватов и обхватов, защита от ударов

руками, ногами, ножом, предметом. Боевые приемы совершенствуются только при соблюдении техники безопасности;

– обязательно выполнять упражнения на развитие общей выносливости, например 12-минутный беговой тест Купера;

– самостоятельные занятия достаточно выполнять 2-3 раза в неделю в течение 30-60 мин. Занятие должно состоять из разминки, основной части, упражнений на растягивание и улучшение мобильности суставов и полусуставов.

Практика показывает, что систематическое выполнение упражнений с гириями разного веса, при условии освоения техники гиревого спорта, способствует успешной сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке, оказывает положительное влияние на технику боевых приемов борьбы.

Кроме того, для снятия психического утомления рекомендуем обучающимся играть в спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол. После игр желательно выполнить 1 или 2 подхода упражнений с отягощением весом собственного тела, что будет способствовать развитию силовой выносливости.

Зорина В.В.

кандидат педагогических наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОГРАФИКИ В ОБУЧЕНИИ РУССКОМУ ЯЗЫКУ ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ ВЕДОМСТВЕННОГО ВУЗА

На занятиях по русскому языку как иностранному решается задача формирования коммуникативной компетенции иностранных обучающихся. При этом под коммуникативной компетенцией понимается, как правило, «владение системой сведений об изучаемом языке по его уровням: фонемном, морфемном, лексическом, синтаксическом» [1, с. 362].

Одним из эффективных инструментов, используемых при обучении иностранных слушателей русскому языку, является инфографика. Вопросы использования инфографики представлены в работах Д.А. Алентьевой, Н.Ю. Арзамасцевой, В.В. Лаптева, О.В. Толмачевой и др.

Инфографика рассматривается как «область коммуникативного дизайна, в основе которой лежит графическое представление информации, связей, числовых данных и знаний»[4, с. 7]; это «компактная презентация информации в виде схем, таблиц, которая позволяет запомнить большой объем текста»[5, с. 625].

В исследованиях отмечаются следующие преимущества инфографики: эффективное представление информации, воздействие на интеллекту-