

УДК 796: 001.895

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

О. А. Хлызова, курсант Сибирского юридического института МВД России

В статье рассматривается необходимость использования инновационных технологий в физической подготовке курсантов и слушателей вузов правоохранительной направленности, а так же предложены способы их внедрения в программу обучения курсантов.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, инновационные технологии, вузы правоохранительной направленности, интернет-ресурсы.

THE INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS AND STUDENTS OF LAW ENFORCEMENT UNIVERSITIES

E. V. Panov, associate professor of the Department of Physical Training at the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

O. A. Khlyzova, cadet of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

The article considers the need to use innovative technologies in the physical training of cadets and students of law enforcement universities, as well as suggests ways to introduce them into the cadet training program.

Keywords: physical training, cadets, innovative technologies, law enforcement universities, Internet resources.

С развитием науки и появлением новых технологий наш жизненный строй меняется, модернизируются даже самые базовые вещи, например: оплата налогов или штрафов возможна в один клик в приложении «Госуслуги», покупка продуктов теперь тоже не занимает много времени, достаточно оформить доставку в интернете и через час у вас дома будет всё необходимое. Популярность приобретают различные электронные устройства, контролирующие пульс, дыхание, сердцебиение, количество передвижений, рацион питания и даже сон человека, и всё в одном мобильном приложении, что позволяет людям заботиться о себе и о своём физическом здоровье.

Достаточно высокий уровень физического здоровья очень важно поддерживать и сотрудникам полиции, ведь на службе они сталкиваются с большим количеством сложных задач, которые при их решении отнимают много сил и энергии. Ещё на этапе подготовки курсантов к работе в органах внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД РФ), используются различные методы развития у них физических качеств, пространственного мышления и быстроты реакции. Об этом свидетельствует недавно вступивший в силу приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД России) от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», где чётко регламентированы нормативы по физической подготовке, включающие в себя контрольные упражнения для определения силовых способностей, выносливости и быстроты и ловкости, а также определены требования к выполнению боевых приёмов борьбы.

Ограниченное количество учебных часов в образовательной программе, выделяемых на освоение необходимого материала, затрудняет повышение эффективности физической подготовки. В связи с этим именно самостоятельные тренировки дают возможность обучающимся подготовиться не только к успешной сдачи нормативов, но и поддерживать уровень успеваемости в течение всего семестра.

Самостоятельная физическая тренировка – одна из форм физической подготовки обучающихся образовательных организаций, которые занимаются индивидуально, пользуясь интернет-ресурсами и разработанными преподавателями физической подготовки научными и методическими материалами [2, с. 61].

В условиях цифровизации создаются множество интернет-порталов и мобильных приложений с максимально простым интерфейсом и оснащённым блоком комплексных функций, уникальностью которых является способность адаптироваться под особенности каждого человека. Актуальность создания подобных моделей на базе ведомственных платформ возрастает с течением времени всё больше.

В рамках данной статьи рассмотрим один из возможных вариантов адаптации таких программ к организации физической подготовки в ведомственных вузах.

Возможные структурные элементы разработки.

1. Блок теоретических аспектов.

Данная часть включает в себя лекционные занятия и научно-познавательные статьи на различные темы, позволяющие сформировать теоретический базис у обучающихся. Начиная с исторических аспектов, связанных с развитием спорта в мире, биографиями знаменитых спортсменов страны, рекордсменов и выдающихся спортсменов образовательной организации, и заканчивая полезной литературой о пользе здорового образа жизни, правильного питания, совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Этот блок имеет особое значение, так как практическая деятельность без теоретических знаний может привести к травмам и заболеваниям. Всё вышесказанное поможет курсантам и слушателям самостоятельно понять необходимость поддержания уровня физической подготовленности на надлежащем уровне.

2. Анализ идеомоторных тренировок.

Нередко практическая часть вызывает у обучающихся множество вопросов. Способ выполнения боевых приёмов борьбы не всегда с первого раза усваивается на учебных занятиях, поэтому целесообразно было бы преподавателям создать альбом видеозаписей с порядком выполнения отдельных приёмов. Пошаговое объяснение упростило бы процесс обучения, а так же позволило бы отсутствующим на занятиях курсантам не отставать от учебной программы. А перед сдачей зачета данные видеозаписи способствовали бы быстрому и точному повторению пройденного материала, при минимальных затратах времени как курсантов, так и преподавателей. Высокой популярностью в последнее время стало пользоваться использование QR-кода в учебных и учебно-методических пособиях, плакатах, позволяющее за доли секунд получить необходимую информацию.

3. Система контроля за обучающимися.

Данный блок состоит из двух разделов. Первый представляет собой личный кабинет обучающегося, где он может отслеживать свою успеваемость, пройденный материал или пропуски и осуществлять выполнение персональных тренировочных заданий от преподавателя. Второй раздел, напротив, подконтролен преподавателю. Тут он способен видеть данные всех курсантов, как определённой группы, так и всего курса, может давать задания отдельным обучающимся и следить за их выполнением.

Данный вид взаимодействия преподавателей и обучающихся очень активно использовался во время пандемии с помощью системы «Алекс-вуз».

Ограниченность времени курсантов не позволяет выполнять им длительные тренировки, поэтому необходимо использовать методики, которые не занимают много времени, но являются достаточно эффективными, например, метод

круговой тренировки [3, с. 24] или интервальную тренировку [4, с. 212] и т. п. Следует выбирать такие методики, которые являются наиболее подходящими именно данному курсанту, побуждающие его тренироваться, систематически прикладывать усилия, тем самым достигая лучшего результата [1, с. 34].

Подобная систематизация будет способствовать наглядности показателей освоению материала и сформирует статистические данные по итогам обучения, а персональная ориентированность повысит заинтересованность курсантов к собственной физической форме.

4. Блок поощрений.

Блок поощрений – это своего рода стимулирующий механизм, способствующий повышению вовлеченности обучающихся в учебный процесс. Небольшие бонусы за выполненные задания или прослушанную лекцию будут приятным дополнением к приобретенным знаниям и навыкам.

В завершение можно сказать, что при выполнении служебных обязанностей сотрудники полиции, курсанты и слушатели проявляют стойкость к воздействию неблагоприятных факторов и используют умения эффективно и правомерно применить физическую силу. Всё это благодаря поддержанию хорошей физической формы, а так же общей работоспособности организма. Внедрение информационных технологий способствует ускорению процесса подготовки сотрудников и помогает индивидуализировать методы тренировочного процесса.

Список источников

1. Куликов М. Л., Науменко С. В. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2023. № 2(98). С. 34–37.
2. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых: материалы XXXI междунар. науч. конф. г. Казань, январь 2022 г. Казань: Молодой ученый, 2022. С. 61–65.
3. Лобанов С. В. Особенности использования круговой тренировки на этапе общей физической подготовки студентов вузов / Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф.: в 2 т. Москва, 20–30 ноября 2016 г. Т. I. М.: Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, 2017. С. 23–27.
4. Слободняк Е. Н., Дубовик К. А. Применение метода Табата-тренировки на занятиях студентов по физической культуре / Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы II междунар. науч. конгресса: в 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 г. Ч. 3. Минск: Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022. С. 213–212.