

УДК 37.022

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ УИС

Михаил Юрьевич Нохрин, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, Пермь; *Андрей Андреевич Трунтягин*, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань; *Михаил Николаевич Юрков* Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк; *Андрей Владимирович Степанов*, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, Владимир, *Александр Владимирович Мельников*, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, Вологда, *Сурен Мартунович Марданыян*, филиал ассоциации Центр физического развития «Атлет», Краснодар

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена потребностью решения проблемы физического самовоспитания будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы. На сегодняшний день существует проблема организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в образовательных организациях ФСИН России, это связано в первую очередь с недостатком свободного времени курсантов, а также с недостаточным методическим обеспечением. Данная проблема должна решаться комплексно, необходим грамотный подход по разработке методического обеспечения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также участие административного ресурса образовательной организации. Следует отметить, что на самостоятельную работу учебными планами отводится 50–5% из общего бюджета времени. Данное время отводится курсантам на подготовку ко всем видам занятий, в том числе и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые без грамотной, умелой организации не могут быть полезными, а в отдельных случаях могут нанести вред. В работе решалась задача по методическому обеспечению организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, для повышения качества учебно-воспитательного процесса в рамках физической культуры и спорта, а также физического самовоспитания будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: физические упражнения, самовоспитание, саморазвитие, самоподготовка, физическая культура и спорт, курсант.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p268-272

INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES AS AN IMPORTANT COMPONENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE EMPLOYEES OF THE PENITENTIARY SYSTEM

Mikhail Yuryevich Nokhrin, candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service; *Andrey Andreevich Truntyagin*, docent, Academy of Law Management of the Federal Penal Service of Russia, Ryazan; *Mikhail Nikolaevich Yurkov*, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service, Novokuznetsk; *Andrey Vladimirovich Stepanov*, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service; *Alexander Vladimirovich Melnikov*, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service; *Suren Martunovich Mardanyan*, branch of the association center for physical development "Athlete", Krasnodar

Abstract

The relevance of the study is due to the need to solve the problem of physical self-education of future employees of the penal system. To date, there is a problem of organizing independent physical exercises in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia, this is primarily due to the lack of free time of cadets, as well as insufficient methodological support. This problem should be solved

comprehensively, a competent approach is needed to develop methodological support for independent physical exercises, as well as the participation of the administrative resource of the educational organization. It should be noted that 50-55% of the total time budget is allocated for independent work by curricula. This time is given to cadets to prepare for all types of classes, including independent physical exercises, which without competent, skillful organization cannot be useful, and in some cases can cause harm. The work solved the problem of methodological support for the organization of independent physical exercises, to improve the quality of the educational process in the framework of physical culture and sports, as well as physical self-education of future employees of the penal system.

Keywords: physical exercises, self-education, self-development, self-training, physical culture and sports, cadet.

Основной задачей при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в образовательных организациях Федеральной службы исполнения наказаний является формирование и закрепление навыков самостоятельной физической тренировки и самоконтроля за физическим и функциональным состоянием организма [1].

Как показывает многолетняя практика, самостоятельным занятиям физическими упражнениями в образовательных организациях ФСИН России уделяется не достаточное внимание. Это связано с плотным распорядком дня и большой учебной загруженностью. Зависимость дефицита времени обратно пропорционально курсу обучения, это связано с адаптационным периодом, который проходит в первый год обучения. Исходя из многозадачности, и не умения распределять личное время на начальных курсах обучения, а также стремление руководства контролировать каждый шаг курсанта лишает его возможности принимать самостоятельные решения [2].

Изучая данную проблему, возникает противоречие между малым количеством часов, отводимых на занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» и большой потребностью курсантов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, это связано с отсутствием официального времени в распорядке дня, а также знаний в области организации самостоятельных занятий физическими упражнениями [3].

Актуальность и противоречие проблемы исследования позволило нам определить цель исследования разработать методическое сопровождение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Задачи исследования:

1. Проанализировать, подобрать и адаптировать методы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями к условиям обучения в ведомственной образовательной организации.
2. Разработать схему методического обеспечения и рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Учитывая многолетний опыт организации физической подготовки в образовательных учреждениях ФСИН России, нами были проанализированы и подобраны методы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также даны рекомендации для реализации их в учебно-воспитательном процессе курсантов (рисунок 1).

В ходе проведенного анализа теоретических данных нами были выявлены четыре основных принципа, которые были адаптированы под процесс обучения курсантов образовательных организаций.

Принцип сознательности – в основе данного принципа заложены закономерности рациональной ступени познания, по словам Х. Опитц «Чем глубже и шире познание, тем успешнее практические действия». Таким образом, данный принцип исходит из того, что творческая инициатива и самостоятельность обучающихся является единство ведущей роли тренера и сознательного сотрудничества обучаемых, а также их собственной ответственности в действиях.

Принцип возрастания нагрузки – известно, что тренировочный эффект при стандартных нагрузках теряется, а в дальнейшем совсем перестает способствовать развитию физических кондиций и работоспособности будущего сотрудника УИС. В соответствии с данным принципом необходимо тренировочную нагрузку подбирать в соответствии с уровнем работоспособности обучаемых. Застой в нагрузке приводит к застою развития работоспособности, что применимо ко всем возрастным группам и лицам различного уровня физической подготовленности.

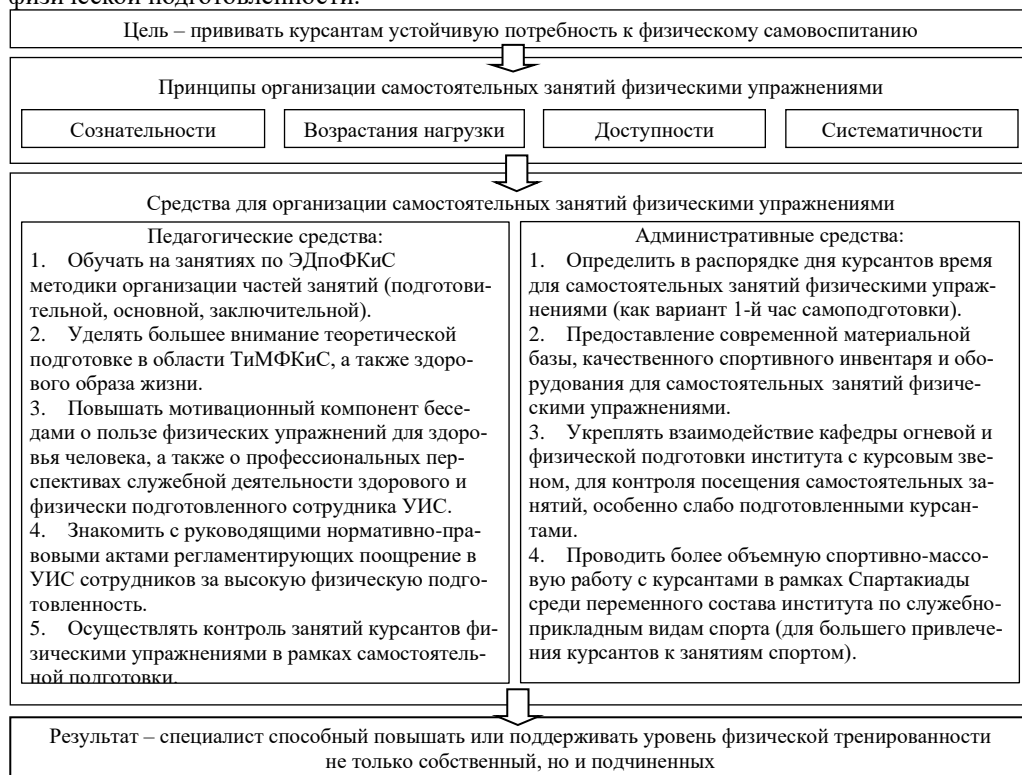


Рисунок 1 – Схема методического обеспечения по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями курсантов ФСИН России

Принцип доступности – данный принцип должен обеспечивать курсанту правильное соотношение между его физической подготовленностью и заданной нагрузкой на самоподготовку. Преподаватель, составляя план самостоятельного занятия должен учитывать индивидуальные особенности и категории обучаемых, так как их уровень физической подготовленности зачастую различен даже на одном курсе.

Принцип систематичности – под данным принципом понимается логически последовательное развитие тренированности с учетом закономерностей функционирования организма, распределение всех мероприятий с целью эффективного достижения результатов.

В рамках реализации поставленной цели преподавателями кафедры огневой и физической подготовки были разработаны примерные планы самостоятельных занятий физическими упражнениями. За основу при разработке планов был выбран принцип доступности. Курсанту не составляло трудности при использовании примерного плана, разработанного преподавателем организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями (рисунок 2).

Примерный план самостоятельных занятий универсален и доступен для курсантов с различной степенью физической подготовленности и отражает не только методику выполнения упражнений, но и методические рекомендации по выполнению данных

упражнений. В план необходимо включать упражнения, которые просты и доступны по своему содержанию, позволяют самостоятельно дозировать физическую нагрузку и не требуют специального инвентаря.

№ занятия	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания																																																																														
№ 1	<p>Задача - развитие собственно-силовых способностей. Для развития силовых способностей предлагается использование предложенной схемы (таблица 1)</p> <p>Таблица 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Неделя</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Подход 1</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Подход 2</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>9</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Подход 3</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>8</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Подход 4</td> <td>5</td> <td>5</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Подход 5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>7</td> <td>7</td> </tr> </tbody> </table> <p>Предлагается использование трех основных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание, сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине. Отдых между подходами 2-3 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнять ежедневно в вечернее время 6 подходов 60–70% от максимального количества повторений, отдых между подходами 1-2 минуты. Рекомендуется выполнение упражнений также после занятия на выносливость.</p>	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Подход 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	Подход 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	Подход 3	5	5	7	6	6	7	8	7	7	8	8	8	Подход 4	5	5	7	6	6	7	7	7	7	8	7	8	Подход 5	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	40–50 мин.	<p>Метод повторных (околопредельных) усилий. Упражнения выполняются в одном подходе 6–12 повторений (60–90% от максимально возможного). 3-4 подхода. Отдых 1-2 мин. - до неполного восстановления. Повышение тренировочного эффекта достигается за счет увеличения веса отягощений и объема работы.</p> <p>Метод круговой тренировки. Способствует комплексному воздействию на большинство групп мышц. Упражнения подобраны с учетом включения в работу новых мышц с каждым новым упражнением. Выполнять упражнения по 30 сек., одно за другим. Отдых между подходами 3-4 мин.</p>
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																																					
Подход 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14																																																																					
Подход 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9																																																																					
Подход 3	5	5	7	6	6	7	8	7	7	8	8	8																																																																					
Подход 4	5	5	7	6	6	7	7	7	7	8	7	8																																																																					
Подход 5	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7																																																																					

Рисунок 2 – Примерный план самостоятельного занятия физическими упражнениями

ВЫВОДЫ

1. Нами были проанализированы существующие методы организации занятий физическими упражнениями, в результате чего мы смогли разработать, примерную схему методического обеспечения для самоподготовки курсантов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. В результате усилия педагогических воздействий курсанты проявляют интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, это в дальнейшем приведет к устойчивой потребности к физическому самовоспитанию, умению контролировать себя и свое физическое состояние. В течение всего периода обучения в образовательных организациях ФСИН России физическое воспитание тесно связано с самовоспитанием будущих сотрудников УИС, что является важнейшим компонентом их становления.

3. Подводя итог проделанной работе, можно утверждать о том, что физическое самовоспитание многофункционально и позволяет решать множество задач таких как: формирование личностных и морально-волевых качеств, решение задач физического самосовершенствования и организации физической подготовки, что, несомненно, будет благоприятно влиять на прохождение службы в уголовно-исполнительной системе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Москвичев М.А. Наставление по физической подготовке (НФП – 2001) сотрудников уголовно-исполнительной системы / М.А. Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин. – Москва : Фонд С. Столярова, 2002. – 136 с.
2. Кошкин Е.В. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической подготовке : методические рекомендации / Е.В. Кошкин. - Пермь : Пермский институт ФСИН России, 2022. – 37 с.
3. Организация физической подготовки в вузах ФСИН России (на примере ВИПЭ ФСИН России) : практические рекомендации / Г.А. Ушаков, А.В. Садков, С.А. Глушков, А.В. Фомичев. – Вологда : ВИПЭ ФСИН России, 2016. – 57 с.

REFERENCES

1. Moskvichev, M.A., Margatsky, N.N. and Zezyulin, F.M. (2002), *Manual on physical training (MPT – 2001) of employees of the penitentiary system*, S. Stolyarov Foundation, Moscow.
2. Koshkin, E.V. (2022), *Software and methodological support of independent physical training classes*, methodological recommendations, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service, Perm.
3. Ushakov, G.A., Sadkov, A.V., Glushkov, S.A., Fomichev, A.V. and Ushakov, G.A. (2016), *Organization of physical training in universities of the Federal Penitentiary Service of Russia (on the example of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service)*, practical recommendations, Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service, Vologda.

Контактная информация: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.05.2023

УДК 316:796.011

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ПРИОРИТЕТНОЙ РОЛИ МИКРОСОЦИУМА В ОРГАНИЗАЦИИ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Вячеслав Анатольевич Оринчук, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, заведующий кафедрой, филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации «Нижегородский институт управления»; *Анатолий Вячеславович Оринчук*, магистрант, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, преподаватель, филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации «Нижегородский институт управления»; *Мария Владимировна Курникова*, доктор социологических наук, кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой, *Елена Анатольевна Ельшова*, ассистент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

Аннотация

Организация работы по реабилитации (абилитации), социальной интеграции детей и подростков с ментальными нарушениями в современных условиях является актуальной и востребованной. Регулярная двигательная активность способствует самосовершенствованию, самоопределению, самореализации и самоутверждению лиц с ментальной инвалидностью. Семейноориентированный и средовой подходы преобладают в процессе расширения диапазона физических умений и навыков у детей с ментальными нарушениями. Только семья способна инициировать и привлечь ребенка с инвалидностью к регулярной двигательной активности в необходимом для него объеме.

Целью исследования стал анализ реализации принципа приоритетной роли микросоциума в организации регулярной физической активности детей с ментальными нарушениями на примере семей с ребенком-инвалидом, который занимается скалолазанием. В ходе исследования было отмечено, что реализация данного принципа возможна при регламентированной последовательности направленного применения широкого спектра семейноориентированных методов и форм адаптивной физической культуры, а также при активном и осознанном вовлечении родителей на уровне микросистемы семьи.

Ключевые слова: физическая активность, семья с ребенком-инвалидом, ментальные нарушения, адаптивное скалолазание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p272-276

IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE OF THE PRIORITY ROLE OF THE MICROSOCIUM IN THE ORGANIZATION OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY OF A CHILD WITH MENTAL DISORDERS

Vyacheslav Anatolyevich Orinchuk, candidate of pedagogical sciences, docent, National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, head of department, branch of The