

2. Rodríguez, F.A. and Mader, A. (2011), “Energy systems in swimming”, *World Book of Swimming: From Science to Performance*, Nova, New York, Chapter 11. pp. 225–240.
3. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Ivashchenko, D.E., Shilov, P.V. and Saenko, D.V. (2020), “Swimming as a means of physical development of infants, toddlers and preschool children and disease prevention”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 346–350.
4. Chuchvaga, D.A., Fedyuk, N.S., Shtin, N.I., Pakhomov, K.N. and Novikov A.I. (2020), “Analysis of the results of the sports contest of educational organizations of the ministry of defense of the Russian federation in swimming in 2020”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 503–504.
5. Platonov, V.N. (2022), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport, Moscow.

Контактная информация: vifk.sila@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.08.2023

УДК 796.011.3

К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК У КУРСАНТОВ

Вадим Михайлович Бычков, кандидат педагогических наук, доцент, **Алексей Иванович Ткаченко**, кандидат педагогических наук, доцент, *Московский университет Министерства внутренних дел России имени В.Я. Кикотя, Москва; Андрей Николаевич Кулиничев*, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, *Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород; Андрей Александрович Третьяков*, кандидат педагогических наук, доцент, *Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород*

Аннотация

Актуальность. Обучение в высших образовательных организациях МВД России требует от курсантов самостоятельности. Данное обстоятельство обуславливает необходимость разработки педагогической системы с усилением самообразовательной деятельности курсантов. Опираясь на данные современных исследований и анализ литературных источников можно выделить несколько противоречий: между высокими требованиями к уровню знаний, умений и навыков у курсантов образовательных организаций МВД России и отсутствием методических разработок по формированию умений организации самостоятельных физических тренировок; между необходимостью поддерживать высокий уровень физической подготовленности у офицеров во время выполнения служебных задач и недостаточным уровнем знаний, умений и навыков организации самостоятельных физических тренировок. Представленные обстоятельства определяют актуальность исследования и обуславливают цель исследования – разработать педагогические рекомендации по формированию умений организации самостоятельных физических тренировок. Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Белгородского юридического института МВД России и мни И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты и слушатели. Для оценки уровня овладения умениями организовывать самостоятельные физические тренировки проводилось анкетирование. Результаты исследования. Из всех оцениваемых умений высокий балл получили гностические умения. Это подчеркивает, что важную роль в организации самостоятельных физических тренировок имеют знания, которые должны быть актуальными. Немало важными определяются организаторские умения. Заключение. В рамках занятий необходимо решать задачи по формированию самообразовательной компетентности курсантов. Это позволит по окончании вуза не испытывать сложности по организации и проведению самостоятельных физических тренировок для поддержания на высоком уровне физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, самостоятельная тренировка, курсанты, учебный процесс, вузы МВД.

ON THE PROBLEM OF ORGANIZING INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING FOR CADETS

Vadim Mihailovich Bychkov, candidate of pedagogical sciences, docent, Alexey Ivanovich Tkachenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Vladimir Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Andrey Nikolaevich Kulinichev, candidate of pedagogical sciences, docent, deputy head of the department, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin; Andrey Aleksandrovich Tretyakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod State National Research University

Abstract

Relevance. Training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia requires students to be independent. This circumstance necessitates the development of a pedagogical system with the strengthening of self-educational activities of cadets. Based on the data of modern research and analysis of literary sources, several contradictions can be identified: between the high requirements for the level of knowledge, skills and abilities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the lack of methodological developments on the formation of skills for organizing independent physical training; between the need to maintain a high level of physical fitness of officers during the performance of official tasks and the insufficient level of knowledge, skills and skills of organizing independent physical training. The presented circumstances determine the relevance of the study and determine the purpose of the study – to develop pedagogical recommendations for the formation of skills for organizing independent physical training. Organization and methods of research. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the I.D. Putilin Law Institute. Cadets and students took part in it. To assess the level of mastering the skills to organize independent physical training, a questionnaire was conducted. The results of the study. Of all the assessed skills, Gnostic skills received the highest score. This emphasizes that knowledge that should be relevant has an important role in the organization of independent physical training. Organizational skills are quite important. Conclusion. Within the framework of classes, it is necessary to solve the tasks of forming the self-educational competence of cadets. This will allow, upon graduation, not to experience difficulties in organizing and conducting independent physical training to maintain a high level of physical fitness.

Keywords: physical training, independent training, cadets, educational process, universities of the Ministry of Internal Affairs.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение в высших образовательных организациях МВД России требует от курсантов самостоятельности. Данное обстоятельство обуславливает необходимость разработки педагогической системы с усилением самообразовательной деятельности курсантов. Многие авторы указывают, что существует необходимость формирования навыков организации самостоятельных физических тренировок [1, 5]. В частности, это связано с требованием поддержания высокого уровня физической подготовленности за время осуществления служебной деятельности [3, 4].

Служебная деятельность курсантов в образовательных организациях МВД России связана не только с учебной деятельностью, но и служебно-боевой подготовкой, несением нарядов и осуществлением хозяйственных работ. Все это оказывает влияние на процесс подготовки будущих офицеров [1, 2, 4]. В данной ситуации эффективным средством для поддержания необходимого уровня физической подготовленности выступает самостоятельная физическая тренировка. Давая возможность курсантам бороться с негативными факторами профессионально-служебной подготовки [2, 4].

В то же время, проведенные исследования [1, 4, 6] свидетельствуют, что основная масса курсантов не владеют навыками организации и проведения самостоятельных физических тренировок. Что является результатом отсутствия занятий, касающихся вопросов

формирования данных умений в процессе образовательной деятельности. Представленные обстоятельства определяют актуальность исследования и обуславливают цель исследования – разработать педагогические рекомендации по формированию умений организации самостоятельных физических тренировок.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели был организован и проведен педагогический эксперимент на базе Белгородского юридического института МВД России и мни И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты и слушатели, которые были распределены на две группы по 25 человек. В экспериментальной группе применялись комплекс специальных и методических занятий, а также различные мероприятия, направленные на овладение навыков самостоятельных физических тренировок в течение семестра не реже одного раза в неделю.

Для оценки уровня овладения курсантами умениями организовывать самостоятельные физические тренировки проводилось анкетирование с дальнейшим использованием метода обобщения независимых характеристик.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе проведения педагогического эксперимента курсантов экспериментальной группы знакомили с основными принципами, средствами и методами спортивной тренировки. Также обращали внимание на непрерывное обновление знаний в области физической культуры для повышения эффективности тренировок и роста мотивации. Практика показала, что знания, приобретаемые курсантами, во многом определяют уровень владения умениями организовывать самостоятельные тренировки. Для проверки эффективности предложенных средств проводилось анкетирование курсантов и дальнейшая обработка результатов с использованием метода обобщения независимых характеристик. На рисунках 1–3 представлены результаты различных показателей, оценивающих умения к организации самостоятельной физической тренировки.

На рисунке 1 представлены результаты опроса преподавателей кафедры физической подготовки, как они оценили умения организации и проведения курсантами самостоятельных физических тренировок. До начала эксперимента курсанты обеих групп на достаточно низком уровне владели необходимым умением. К концу эксперимента исследуемые показатели изменились в группах, но достоверные изменения отмечены в экспериментальной группе.

Оценка знаний о методах организации и проведения самостоятельной физической тренировки представлена на рисунке 2. Также оценивались умения самоконтроля и определения необходимого уровня физической нагрузки. Так к окончанию эксперимента у курсантов обеих групп знания и умения в исследуемых показателях оценивались выше, чем до начала эксперимента. Достоверные изменения отмечены в экспериментальной группе.

Немало важным компонентом, оказывающим влияние на выполнение самостоятельных физических тренировок, является мотивационный компонент. Динамика мотивационного компонента у курсантов представлена на рисунке 3. Достоверные изменения отмечены в экспериментальной группе. Это является следствием регулярных занятий, связанных с самостоятельной тренировкой, а также стимулированием к постоянному поиску новой информации, касающейся самостоятельных физических тренировок.

В таблице представлены результаты оценки общепедагогических умений. Оценивались умения необходимые для эффективной организации самостоятельных физических тренировок.

Из всех оцениваемых умений высокий балл получили гностические умения. Это подчеркивает, что важную роль в организации самостоятельных физических тренировок имеют знания, которые должны быть актуальными. Немало важными определяются

организаторские умения. Следом идут творческие и проектировочные умения, а замыкают коммуникативные.

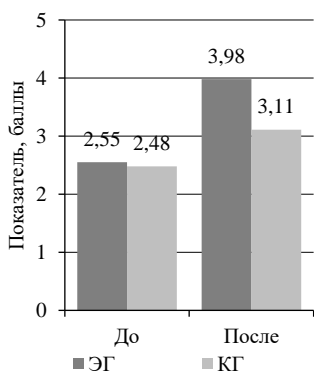


Рисунок 1 – Оценка показателей, характеризующих умение проведения самостоятельных физических тренировок

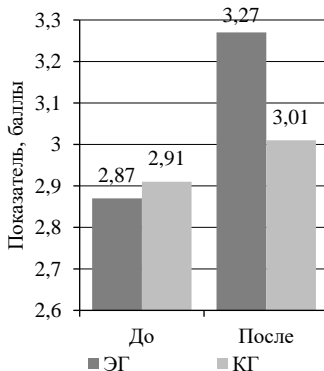


Рисунок 2 – Оценка знаний о методах проведения самостоятельной физической тренировки

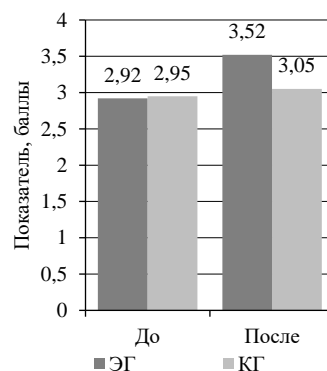


Рисунок 3 – Динамика мотивационного компонента

Таблица – Динамика показателей общепедагогических умений курсантов

		Гностические	Творческие	Проектировочные	Организаторские	Коммуникативные
КГ	До	3,52±0,15	2,89±0,17	2,73±0,18	2,84±0,19	2,51±0,14
	После	3,81±0,13	3,11±0,12	3,05±0,14	3,15±0,12	3,02±0,13
	Р	-	-	-	-	-
ЭГ	До	3,57±0,14	3,52±0,12	3,41±0,14	3,43±0,15	3,42±0,14
	После	4,78±0,12	4,42±0,14	4,45±0,11	4,52±0,14	4,29±0,17
	Р	+	+	+	+	+

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования показали эффективность предлагаемых методических приемов для формирования у курсантов умения организовывать самостоятельные физические тренировки. Но процесс их образования в данном вопросе должен осуществляться на всем протяжении их обучения в образовательных организациях МВД России. В рамках занятий необходимо решать задачи по формированию самообразовательной компетентности курсантов. Это позволит по окончании вуза не испытывать сложности по организации и проведению самостоятельных физических тренировок для поддержания на высоком уровне физической подготовленности.

Для эффективного формирования у курсантов умений по организации и проведению самостоятельных физических тренировок необходимо в процессе занятий уделять внимание поиску и решению задач, связанных с повышением физической подготовленности и функциональной тренированности, созданию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, внушению уверенности в способностях проводить самостоятельно физические тренировки, овладению знаниями по самоконтролю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермилов Ю.А. Самостоятельная физическая тренировка как предиктор улучшения результативности учебной деятельности курсантов и слушателей в вузах МВД России / Ермилов Ю.А. // Естественно-гуманитарные исследования. – 2018. – № 20 (2). – С. 65–70.
2. Самостоятельная физическая тренировка курсантов высших военно-учебных заведений воздушно-космических сил в период летной практики // О.С. Зайцев, А.М. Рыльцов, В.В. Севрюков, А.О. Киселев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 46–50.
3. Коваленко В.Н. Самостоятельная физическая тренировка с оздоровительной направленностью студентов / В.Н. Коваленко, И.С. Москаленко, В.П. Демеш // Теория и практика физической

культуры. – 2018. – № 9. – С. 48–50.

4. Самостоятельная физическая тренировка в период войсковой стажировки, как эффективное средство поддержания физической подготовленности / А.А. Морозов, Н.К. Булгаков, Д.В. Жучков, Ю.В. Белослудцев // *Специальная техника и технологии транспорта*. – 2022. – № 14. – С. 283–291.

5. Об особенностях дополнительных физкультурных занятий студентов в республике Саха (Якутия) / О.Г. Румба, Е.С. Борисов, Д.К. Гармаева [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 12 (214). – С. 491–496.

6. О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н.С. Федюк, Е.М. Панасенко, Я.С. Козиков [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 8 (210). – С. 368–372.

REFERENCES

1. Ermilov, Y.A. (2018), “Independent physical training as a predictor of improving the effectiveness of educational activities of cadets and trainees in universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Natural-humanitarian studies*, No. 20 (2), pp. 65–70.

2. Zaitsev, O.S., Ryltsov, A.M., Sevryukov, V.V. and Kiselev, A.O. (2019), “Independent physical training of cadets of higher military educational institutions of the aerospace forces during flight practice”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 4, pp. 46–50.

3. Kovalenko, V.N., Moskalenko, I.S., Demesh, V.P. (2018), “Independent physical training with a wellness orientation of students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 48–50.

4. Morozov, A.A., Bulgakov, N.K., Zhuchkov, D.V. and Belosludtsev, Y.V. (2022), “Independent physical training during military training as an effective means of maintaining physical fitness”, *Special equipment and technologies of transport*, No. 14, pp. 283–291.

5. Rumba, O.G., Borisov, E.S., Garmaeva, D.K., Kim, A.N. and Savvina, N.V. (2022), “On the features of additional physical education classes for students in the Republic of Sakha (Yakutia)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 491–496.

6. Fedyuk, N.S., Panasenko, E.M., Kozikov, Ya.S., Blinov, M.A., Saenko, D.V., Evsikov, S.A. (2022), “On the need to integrate theoretical knowledge and practical skills in physical training when organizing independent physical training of cadets of naval universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 368–372.

Контактная информация: delphin87@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 02.0.2023

УДК 796.011

АНАЛИЗ УРОВНЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Владимир Васильевич Бянкин, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск

Аннотация

Уровень максимального потребления кислорода является показателем состояния здоровья и физической работоспособности людей различных возрастных групп. Для его определения были разработаны соответствующие методики, позволяющие в лабораторных условиях измерять абсолютный показатель. Вместе с тем, при проведении занятий по физической культуре в образовательной организации одновременно с большим количеством занимающихся стоит задача массового определения уровня их физического состояния, что обуславливает целесообразность применения теста Астранда-Риминга. В статье приводятся данные уровня максимального потребления кислорода обучающихся обоего пола в образовательных организациях разного уровня и вида: основное, дополнительное,