

Толпеев Денис Игоревич

преподаватель

Бирюков Александр Сергеевич

старший преподаватель

Скопинцов Владимир Иванович

старший преподаватель

Филиал ФГКВОУ ВПО «Военная академия
Ракетных войск стратегического назначения

им. Петра Великого»

Минобороны России в г. Серпухове

г. Серпухов, Московская область

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ КАК ВИД ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация: в данной статье авторы раскрывают содержание понятия «физическая подготовка», который имеет аналогичный смысл с термином «физическое воспитание», однако значение термина «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военно-профессиональной или иной деятельности, требующую соответствующую физическую подготовленность человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое воспитание, принцип систематичности, учебно-тренировочные занятия, специалист физической подготовки, педагогический процесс.

В настоящее время невозможно не признать того факта, что укрепление и сохранение здоровья человека средствами и методами физической культуры становится приоритетным направлением физического воспитания всех возрастных и социальных категорий граждан нашего государства. Содействие нормальному физическому развитию и совершенствованию физических качеств, укреплению здоровья, формированию моральных качеств и духовных ценностей

является главной задачей для всех организаций и форм управления. На сегодняшний день этот вопрос является актуальным и для системы физической подготовки военнослужащих.

Решение задач физического воспитания в системе физической подготовки военнослужащих с учетом их возрастной адекватности к физическим нагрузкам становится возможным при гармоничном взаимодействии с другими принципами воспитания и методами педагогического воздействия.

В соответствии с требованиями руководящих документов (в том числе руководства, рекомендации и программы) физическая подготовка в Вооруженных Силах представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил [1].

В системе физической подготовки необходимо рассматривать методические принципы физического воспитания как один из видов педагогического процесса. Такие методические принципы физического воспитания общеизвестны и, как правило, имеют методическую направленность в достижении задач физической подготовки, а именно: принцип сознательности и активности обучающихся; принцип наглядности в выполнении физических упражнений приемов и действий; принцип доступности; принцип систематичности; принцип динамичности.

В нашей статье мы бы хотели остановиться поподробнее на принципе систематичности по ряду причин. Во-первых, данный принцип позволяет обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании физических нагрузок и отдыха. Во-вторых, в процессе учебно-тренировочных занятий соблюдается последовательность изучения и технического освоения физических приемов и действий, соблюдается спортивно-физкультурная преемственность в освоении изучаемого на учебно-

тренировочном занятии учебного материала. В-третьих, соблюдая принцип систематичности в системе физического воспитания, можно добиться непрерывности учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании физических нагрузок и отдыха, что позволит повысить уровень физической подготовленности у военнослужащих.

Безусловно, что принцип систематичности – это регулярное проведение учебно-тренировочных занятий, а регулярность учебно-тренировочных занятий в свою очередь предполагает рациональное чередование физических нагрузок и отдыха от этих нагрузок. Как правило, регулярные учебно-тренировочные занятия дают больше эффекта, чем эпизодические (нерегулярные).

Физическое воспитание процесс непрерывный и охватывает все основные периоды жизни человека. Непрерывность занятия обуславливается тем, что сдвиги, достигнутые в организме с помощью средств физической подготовки, являются обратимыми (претерпевают обратное развитие в случае прекращения учебно-тренировочных занятий). Известно, что некоторые регрессивные изменения обнаруживаются на 5–10 день после прекращения учебно-тренировочных занятий [2].

На практике, специалистами физической подготовки широко используются уже научно-обоснованные усредненные нагрузки, которые, как правило, представлены в ряде документов, руководствах, рекомендациях и программах (в том числе учебная программа). В своей педагогической деятельности, специалист физической подготовки должен руководствоваться правилом «не навреди!», при этом руководствоваться общеизвестными закономерностями и учитывать в своей деятельности все доступные методические принципы. Любая физическая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии; восстановление; сверхвосстановление (суперкомпенсация); постепенное возвращение к исходному уровню работоспособности. Учитывая индивидуальные особенности военнослужащих, специалисты физической подготовки могут успешно влиять не только на физическое развитие и физическую подготовленность, но и на воспитание личности в целом.

Принципом систематичности объясняется необходимость проведения с военнослужащими и учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в виде плановых занятий, при этом плановые занятия по физической подготовке не проводятся в течение двух дней подряд.

Мы согласны с тем, что принцип систематичности характеризуется, прежде всего, непрерывностью процесса физического воспитания и оптимальным сочетанием физических нагрузок и отдыха. С нашей точки зрения, используемый принцип систематичности в учебно-тренировочных занятиях с военнослужащими, необходимо рассматривать как вид педагогического процесса, который направлен на достижение цели физической подготовки в Вооруженных Силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [1].

Главное требование в соблюдении принципа систематичности заключается именно в том, что в процессе физической подготовки недопустимы перерывы, которые могут привести к утрате положительного тренировочного эффекта от учебно-тренировочных занятий. Положительный эффект от каждого учебно-тренировочного занятия должен определенным образом накапливаться на результаты предыдущего учебно-тренировочного занятия, закрепляя и углубляя их, в результате чего он как бы «суммируется» (возникает «кумулятивный эффект» системы учебно-тренировочных занятий). Такое соблюдение принципа систематичности позволит не только поддерживать уровень физической подготовленности на должном уровне, но и значительно его увеличить.

Список литературы

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. – М.: Анкил, 2013. – 248 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: ИЦ Академия, 2013 – 480 с.