

*Прохоренко Валерий Валентинович*

доцент

Волгоградский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Волгоград, Волгоградская область

*Дзержинская Людмила Борисовна*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная  
академия физической культуры»

г. Волгоград, Волгоградская область

*Дзержинский Геннадий Александрович*

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

Волгоградский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Волгоград, Волгоградская область

*Кленин Игорь Сергеевич*

старший преподаватель

Волгоградский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Волгоград, Волгоградская область

## **ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Аннотация: в статье представлены проблемы и вопросы, возникающие при организации и проведении курса специальной физической подготовки в вузах гуманитарного профиля, а также описаны пути решения некоторых из них.*

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка, студенты, высшие учебные заведения.

Введение курса «Специальная физическая подготовка» в учебный план гуманитарных вузов, осуществляющих подготовку студентов по специальностям 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», 38.05.01 «Экономическая безопасность», 37.05.02 «Психология служебной деятельности» породило ряд вопросов и проблем.

Основными из них явились:

1. В каком объеме преподавать данную дисциплину? В настоящее время в Волгоградском филиале Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ дисциплина «Специальная физическая подготовка» осваивается в объеме 72 академических часов (2 з.е.), из которых 8 часов – лекционные занятия, 34 часа – практические занятия и 30 часов – самостоятельная работа студентов. Бессспорно, времени, отведенного на практические занятия, недостаточно для формирования у студентов необходимых двигательных умений и навыков.

2. Необходимы ли при преподавании данной дисциплины лекционный курс и самостоятельная работа студента или целесообразнее организовать освоение дисциплины «Специальная физическая подготовка» по аналогии с прикладной физической культурой? Напомним, что в соответствии с ФГОС ВО прикладная физическая культура реализуется в объеме 328 академических часов и содержит только практические аудиторные занятия.

3. С чем ознакомить, чему научить, что подвергнуть совершенствованию, опираясь на уровень подготовленности, в частности, физической? Подчеркнем, что в отличие от академий МВД и вузов, находящихся в ведомствах силовых структур, где в качестве дополнительного вступительного экзамена проводится экзамен по физической подготовке (т.е. изначально предъявляются требования к уровню физической подготовки абитуриентов), в гуманитарных вузах на данных специальностях обучаются студенты, относящиеся по состоянию здоровья к различным медицинским группам, включая специальную медицинскую группу, и

даже полностью освобожденные от занятий по физической культуре, что вызывает сложности с организацией учебного процесса и с выбором содержания учебных занятий.

4. Какие блоки специальной физической подготовки включить в цикл практических занятий с учетом временных затрат? Например, раздел «Рукопашный бой» предполагает обучение технике выведения из равновесия и самозащиты при выведении из равновесия, обучение технике ударов руками и самозащиты от них, обучение технике ударов ногами и самозащиты от них, обучение технике бросков и защиты от них. Причем каждая группа приемов содержит значительное количество способов и вариантов выполнения, что, в конечном итоге, приводит к многократному увеличению приемов [1, с. 76]. Таким образом данный раздел сам по себе может занять все 34 академических часа, отведенных на весь практический курс специальной физической подготовки.

5. Какие методы и средства педагогического воздействия использовать для достижения поставленных (в нашем случае образовательных) задач? В настоящее время студенческая молодежь в большинстве своем имеет низкий уровень готовности к обучению. Напомним, что состояние готовности (в аспекте физической культуры) предполагает: физическую готовность (уровень развития физических качеств), наличие двигательного опыта и психическую готовность [3, с. 294]. Не соответствие исходного уровня состояния готовности студентов и неграмотно подобранных средств и методов может привести к травмам, срыву адаптационных механизмов, эмоциональному дискомфорту, росту тревожности, беспокойства, протестных настроений и т. д.

6. Какие требования и контрольные упражнения использовать для текущего итогового контроля? Преподаватель может выбрать перечень двигательных тестов, используемых в процессе физической подготовки военнослужащих РФ, либо курсантов академий МВД, либо использовать нормативы комплекса ГТО и т. д.

Опираясь на данные научно-методической литературы, опыта практической работы по профессионально-прикладной физической подготовке «родственных

специальностей» [2, с. 115] и учета реальных материально-технических возможностей нами была разработана рабочая программа учебной дисциплины «Специальная физическая подготовка», которая включала следующие блоки:

1. Блок общей физической подготовки (ОФП); цель – поддержание и рост физических кондиций студентов средствами кроссовой и атлетической подготовки.

2. Блок «Служебно-прикладная физическая подготовка» (СПФП); цель – обучения специальным прикладным двигательным умениям и навыкам.

3. Блок «Рукопашный бой»; цель – ознакомление и обучение технике выполнения приемов рукопашного боя.

Кроме того, с целью эффективного проведения курса специальной физической подготовки на основании предварительного тестирования были сформированы отдельные группы студентов, отличающиеся по уровням физической подготовленности и координационным способностям. Эта градация в дальнейшем позволила рационально планировать моторную плотность занятия, а также широко варьировать величину объема, интенсивности и направленностью физических нагрузок, как в групповом, так и в индивидуальном тренинге.

В общефизической атлетической подготовке применялись средства и методы, направленные на поддержание и развитие силовых способностей. В частности, использовались 2 комплекса, состоящих из 5 статико-динамических упражнений в каждом, а также серийные, прыжковые, беговые и комбинированные упражнения. Нагрузка, направленная на воспитание беговой выносливости, выполнялась в виде гладкого бега на средней дистанции, кроссов и скоростного марша со снаряжением и значительным грузом.

Одновременно, на фоне ОФП проводилось ознакомление, обучение и освоение упражнений СПФП и приобретение умения их эффективного использования при тестировании и при необходимости в экстремальных условиях.

К таким упражнениям были отнесены следующие формы движений и виды перемещений:

1. Переползание (на боку, на спине, ползком, по-пластунски, транспортировки раненого, переноска грузов различного веса и объема и т. д.).
2. Различные виды ходьбы и бега (по узкой опоре, по качающейся опоре, со сменой направления движения, с переноской грузов и транспортировкой людей и пр.).
3. Преодоление препятствий (ходьба по «разрушенному мосту», ходьба в упоре на руках на параллельных брусьях, передвижение в висе по «рукоходу», перемещение по горизонтальному брусу в положении виса, перепрыгивание через барьеры разной высоты и т. д.).
4. Кувырки, перекаты, лазание по вертикальной стойке, по канату; преодоление полосы препятствий, состоящей из различных комбинаций упражнений ОФП и СФП.

Значительная часть времени практических занятий была отведена освоению приемов рукопашного боя.

Разработанная рабочая программа была успешно реализована в учебно-воспитательном процессе Волгоградского филиала РАНХиГС в течение 2015–2016 учебного года (7 семестр). Практический курс СФП проводился 1 раз в неделю (по 2 академических часа) в осенне-зимний период, в основном на открытом воздухе.

По мере прохождения курса СФП у занимающихся наблюдалось качественное освоение техники выполнения специальных упражнений, улучшение координационной структуры и уменьшение ошибок при выполнении двигательных действий (даже на фоне значительного утомления).

### ***Список литературы***

1. Дзержинская Л.Б. Проблемы обучения рукопашному бою студентов гуманитарных вузов, обучающихся по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности» [Текст] / Л.Б. Дзержинская, И.С. Кленин // Результаты научных исследований: сборник материалов международной

научно-практической конференции (г. Тюмень, 15 февраля 2016 г.). – Ч. 3. – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 73–75.

2. Прохорова И.В. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела [Текст] / И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский, С.Г. Дзержинский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 113–118.

3. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.