

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. Бесспорно, 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, перекувы, 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. Держинский, С.Г. Держинский // 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.