

УДК 343.8

Образовательные организации уголовно-исполнительной системы: физическая подготовка

Дмитриев Григорий Геннадьевич,

доктор педагогических наук, профессор, ведущий научный сотрудник АУС,
ФКУ НИИ ФСИН России. Россия, г. Москва.

E-mail: vifk-nic@yandex.ru

Дмитриева Наталья Григорьевна,

преподаватель кафедры физической культуры,
Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова. Россия, г. Москва.

E-mail: vifk-nic@yandex.ru

Симонова Алена Алексеевна,

преподаватель отдельной дисциплины «Физическая культура»,
Нахимовское военно-морское училище. Россия, г. Санкт-Петербург.

E-mail: vifk-nic@yandex.ru

Аннотация. В условиях современных требований к профессиональной подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы особое значение приобретает формирование навыков самостоятельной физической тренировки. Целью настоящего исследования стало обоснование эффективности использования экспресс-тестов как средства оперативного контроля знаний и формирования умений по организации СФТ у курсантов образовательных организаций ФСИН России.

Ключевые слова: физическая подготовка, самостоятельная физическая тренировка, слушатели академий, экспресс-тесты, самоорганизация физических тренировок.

Современные требования к профессиональной подготовке офицерского состава сотрудников уголовно-исполнительной системы обуславливают необходимость пересмотра подходов к организации физической подготовки в образовательных организациях ФСИН России. Одним из ключевых направлений в этом контексте является формирование у курсантов и слушателей устойчивых навыков самостоятельной физической тренировки (СФТ) как важнейшего компонента их общей профессиональной готовности.

Физическая подготовка офицеров, согласно исследованиям [1; 2; 3; 4; 5], является важнейшим фактором повышения устойчивости организма к воздействию факторов учебно-боевой деятельности, а также психологической закалки. Однако несмотря на признанную значимость данного аспекта подготовки, в действующих программах обучения образовательных организаций ФСИН России недостаточно внимания уделяется теоретической и методической составляющей подготовки курсантов и слушателей, особенно в части формирования умений организовывать СФТ и осуществлять самоконтроль за физическими нагрузками. Аналогичные выводы представлены в исследованиях [7; 9].

Таким образом, существует определённый дисбаланс между необходимостью владения офицерами знаниями в области организации самостоятельных занятий и их фактическим уровнем подготовки в данном аспекте. Это требует разработки и внедрения инструментов, позволяющих оперативно и объективно оценивать уровень усвоения соответствующих знаний, в том числе посредством экспресс-тестирования.

Цель настоящего исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование использования экспресс-тестов для оперативного контроля уровня знаний курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России по организации самостоятельной физической тренировки.

В основу исследования лег комплексный анализ образовательных программ и практики преподавания дисциплины «Физическая подготовка». Особое внимание уделялось тем аспектам учебного процесса, которые касаются формирования умений и навыков по организации самостоятельной физической тренировки (СФТ).

Методы исследования:

- анализ документов: изучены учебные планы, рабочие программы, учебно-методическая документация дисциплины «Физическая культура»;
- беседы с преподавателями кафедр физической подготовки. Целью бесед было выявление проблемных зон в преподавании теоретического материала, касающегося СФТ;
- анализ результатов проверок знаний: рассмотрены данные по оценке теоретической и организационно-методической подготовленности курсантов и слушателей, полученные в ходе текущего и итогового контроля;
- изучение медицинской документации, что позволило определить уровень их физического состояния и выявить заболевания, препятствующие физическому воспитанию курсантов и слушателей.
- разработка и апробация экспресс-тестов: на основании анализа литературы (Ю. К. Бабанский, Н. В. Кузьмина, Н. С. Федюк, Р. К. Карапетян и др.) были составлены экспресс-тесты, направленные на оценку уровня усвоения знаний по организации СФТ, самоконтролю, физиологическим основам физических нагрузок и профилактике гиподинамии.

Экспресс-тесты включали в себя закрытые и открытые вопросы, позволяющие оперативно оценить:

- знание принципов построения тренировочных занятий;
- умение определять целевые пульсовые зоны;
- знание симптомов перетренированности;
- представление о способах самоконтроля и индивидуализации физической нагрузки.

Оценка качества тестов проводилась с использованием метода экспертных оценок и коэффициента надежности (α Кронбаха).

При анализе данных применялись методы математической статистики, включая расчет средней арифметической, стандартного отклонения и t-критерия Стьюдента для оценки достоверности различий между контрольной и экспериментальной группами.

Эксперимент показал значительное улучшение показателей у участников экспериментальной группы благодаря использованию экспресс-тестов. В частности, уровень организаторско-методических умений вырос с 3,12 до 4,18 баллов, а уровень теоретических знаний – с 3,08 до 4,49 баллов. В контрольной группе прирост составил лишь 0,12 и 0,09 балла соответственно, что свидетельствует о высокой эффективности метода оперативного контроля знаний.

Основные ограничения включают невозможность продолжительного отслеживания устойчивости сформированных умений и ограниченность выборки, состоящей из участников одного учебного заведения. Также в исследовании не учитывались внешние факторы, такие как мотивация, здоровье и учебная нагрузка от других дисциплин.

Результаты проведенного исследования подтверждают целесообразность включения экспресс-тестов в учебные программы образовательных организаций

ФСИН России с целью повышения уровня теоретической подготовки и формирования курсантов и слушателей устойчивых навыков самостоятельной физической тренировки. Применение экспресс-тестирования способствует не только оперативному контролю усвоения учебного материала, но и выступает эффективным педагогическим средством, повышающим мотивацию к систематическим занятиям, направленным на практическое освоение методики СФТ. Это, в свою очередь, обеспечивает рост физической подготовленности, способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, укреплению здоровья и формированию устойчивой потребности в ведении активного образа жизни в процессе службы.

Гипотеза о том, что экспресс-тесты способствуют формированию необходимых для самостоятельной физической тренировки знаний и навыков, была полностью подтверждена в ходе эксперимента.

В будущем исследования могут сосредоточиться на изучении влияния экспресс-тестов на долгосрочное удержание двигательных навыков в вопросах построения СФТ. Также возможно интегрировать в систему контроля физиологические и психофизиологические показатели. Особый интерес представляет разработка тестов для оценки мотивационно-ценностного отношения к самостоятельным занятиям физической подготовкой.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ научной литературы по вопросам физической подготовки слушателей военных академий [1–9] подтвердил актуальность изучаемой проблемы и согласуется с результатами педагогического эксперимента, демонстрируя наличие корреляционной взаимосвязи между уровнем теоретической подготовки и степенью сформированности навыков самостоятельной физической тренировки.

2. Экспресс-тесты являются эффективным средством оценки уровня теоретической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций ФСИН России и формирования у них устойчивых навыков самостоятельной физической тренировки. Их использование обеспечивает не только оперативную диагностику усвоения учебного материала, но и способствует повышению мотивации к регулярным занятиям, направленным на развитие физической подготовленности.

3. Разработанная система экспресс-тестов позволяет преподавателю своевременно выявлять пробелы в знаниях, корректировать учебный процесс и оказывать индивидуализированную методическую помощь. В результате повышается общий уровень физической и психофизиологической готовности будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы к выполнению профессиональных задач в условиях служебной деятельности.

Список литературы

1. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4(146). – С. 223–227.

2. Компьютерное обучение как современная методика оценки уровня знаний и средств измерения эффективности слушателей, обучающихся военной академии / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, Я. С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2(168). – С. 334–338.

3. Методические навыки по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Муника, А. П. Стовбур // Актуальные проблемы физической и предварительной подготовки силовых структур. – 2023. – № 4. – С. 57–62.

4. О необходимости медицинских знаний и практических навыков по организации физической подготовки при самостоятельной физической подготовке 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.

5. Подготовка слушателей (магистрантов) в высших военно-учебных заведениях: исторический аспект / Н. С. Федюк, А. С. Фадеев, Ю. В. Белослудцев, А. Н. Капралов // Артиллерийский журнал. – 2023. – № 1. – С. 66–73.

6. Сорокин, В. П. Теоретические знания магистрантов военного вуза в практике управления процессом физической подготовки / В. П. Сорокин, И. И. Михаил, Н. С. Федюк // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 408–412.

7. Теоретические основы физической подготовки слушателей военно-учебных заведений : Учебное пособие / Н. С. Федюк, А. В. Федоров, А. П. Марин [и др.]. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – 129 с.

8. Тестирование знаний по физической подготовке магистрантов военных академий / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2021. – № 1(29). – С. 59–63.

9. Формирование знаний по физической подготовке у слушателей в условиях военной вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Шапошников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 398–401.