

УДК: 372.879.6

## **НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**Трушков Алексей Сергеевич,**

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки,  
ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.  
E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru

**Сорокин Константин Георгиевич,**

преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки,  
ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.  
E-mail: kostyan40in@mail.ru

**Трушкова Екатерина Леонидовна,**

преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Вятский государственный  
университет». Россия, г. Киров.  
E-mail: boltachewa33@gmail.com

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы повышения физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы с применением технических средств обучения и особенности их внедрения в образовательный процесс учебных заведений уголовно-исполнительной системы.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, технические средства обучения, боевые приемы борьбы.

В связи с развитием информационных технологий и научно-технического прогресса во всех сферах общественной жизни технические средства широко входят как в сферу материального производства, так и в сферу интеллектуальной деятельности людей. Для улучшения качества обучения в учебных заведениях уголовно-исполнительной системы всесторонне используются современные технические средства обучения: видеоаппаратура, интерактивные доски, компьютеры, воспроизводящая аппаратура и различная техника специального назначения.

Современные технические средства обучения позволяют:

- а) активизировать познавательную деятельность занимающихся;
- б) осуществлять контроль и регулирование процесса обучения;
- в) приблизить занимающихся к реальной обстановке, действительности;
- г) усилить эмоциональное воздействие на занимающихся;
- д) широко удовлетворить интересы и запросы занимающихся;
- е) проводить рациональную обработку больших объемов информации;
- ж) освободить преподавателя от некоторых второстепенных обязанностей и

улучшить его функции управления учебно-воспитательным процессом.

И так, всесторонняя деятельность преподавательского состава по внедрению современных технических средств обучения весьма широка и многогранна. В учебных заведениях уголовно-исполнительной системы она имеет свои специфические особенности.

Физическая подготовка сотрудников и слушателей является основной формой физического воспитания.

В настоящее время предъявляются весьма разнообразные и высокие требования

к психофизическим, психологическим и физическим качествам сотрудников.

Вся подготовка сотрудников и слушателей должна основываться на формировании у них высоких морально-волевых качеств – это смелости, решительности, самообладания и выдержки, настойчивости и инициативы.

Это объясняется потребностью служебно-профессиональной направленности сотрудников уголовно-исполнительной системы, требующей тех качеств, которые необходимы при выполнении служебных задач, а при сложных обстоятельствах необходимы высокие моральные качества, психологическая устойчивость и высокая физическая подготовка.

На первое место поставим физическую подготовку сотрудников, где рассматриваются вопросы по овладению и совершенствованию навыков выполнения боевых приемов борьбы после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным экстремальным условиям, нередко опасных для жизни сотрудников [1].

Одной из главных задач подготовки занимающихся боевыми приемами борьбы является совершенствование техники приемов, которыми они уже владеют.

Процесс совершенствования применения боевых приемов борьбы можно разделить на три тесно связанные между собой фазы:

1. Выполнение приема по частям.
2. Совершенствование технической стороны приема.
3. Закрепление на практических занятиях.

Технические представления выполнения приемов лежат в основе сознательного освоения боевых приемов борьбы и других физических упражнений и движений. Создавая у занимающихся четкие двигательные представления, преподаватель способствует осуществлению дидактического принципа обучения – «принципа сознательности».

Для создания представления о техническом выполнении приема необходимо:

- продемонстрировать технику выполнения приема, в том числе с использованием технических средств обучения;
- показать наглядные пособия.

С помощью технических средств обучения для слушателей необходимо создать полное представление о технике выполнения отдельных боевых приемов борьбы, также они смогут разобрать прием по частям, рассмотреть ошибки выполняемого приема.

Все изложенное свидетельствует о том, чтобы создать четкое предварительное представление о движении.

При обучении боевыми приемами борьбы занимающиеся одновременно решают несколько задач:

- 1) изучают технику применения боевых приемов борьбы;
- 2) устанавливают дозированное применение и боевое воздействие при применении приема;
- 3) уделяют внимание не точности выполнения технических действий.

На начальной стадии обучения у слушателей создается предварительное представление об упражнении, формируются лишь общие понятия о технике выполнения того или иного боевого приема борьбы. Слушатели получают лишь понятие о внешней форме данного боевого приема борьбы, осознают, как он выглядит. Что касается собственных двигательных представлений, то они чаще всего неясны [2].

В то же время уверенное и точное выполнение невозможно без правильных двигательных представлений.

Одних объяснений преподавателя о том, что нужно чувствовать, выполняя боевой прием борьбы, недостаточно.

До тех пор, пока у слушателей в ходе выполнения боевых приемов борьбы не

возникнут собственные двигательные представления, у них не может твердо сформироваться новых. Уточнение представления об определенных приемах – весьма трудоемкий и сложный процесс, в котором преподаватель может оказать слушателям помощь, используя различные приемы и средства:

- объяснение характера биомеханических движений;
- устный отчет занимающихся о биомеханических представлениях, полученных ими в результате исполнения приемов;
- обсуждение технических этапов выполнения приемов, и по какой причине не могут выполнить прием в полном объеме;
- физическая помощь преподавателя слушателям;
- закрепление отдельных трудноусваиваемых элементов приема;
- дозированный контроль за движениями в процессе выполнения упражнений [3].

Различные методические приемы применяются в зависимости от того, на чем нужно сосредоточить внимание слушателей при выполнении приемов.

Когда необходимо акцентировать внимание слушателей на времени действий, особенности выполнения определенного приема, преподаватель применяет дополнительные слуховые раздражители – звуковые сигналы через усилительные звуковые установки.

Можно сказать, что применение дополнительных слуховых раздражителей способствует повышению уровня работоспособности мышечных групп занимающихся, повышает интенсивность учебных занятий и тем самым ускоряет формирование у слушателей важных психических и физических качеств, необходимых им в профессиональной деятельности.

Возможность широко использовать музыкальное и звуковое сопровождение является важнейшим средством физического воспитания.

Выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение облегчает создание правильного представления о характере движений, обеспечивает большую эффективность выполнения упражнений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение вызывает у занимающихся положительные эмоции, повышает энергичность и эффективность выполнения упражнений.

Музыкальное и звуковое сопровождение повышает энергичность при выполнении упражнений и эмоциональное состояние занимающихся. Такое состояние обостряет у них внимание, восприятие учебного материала, память, сохраняет высокую работоспособность на более продолжительное время и в целом увеличивает продуктивность занятий.

Музыкальное сопровождение должно быть подчинено содержанию занятия – это соответствие музыкальных произведений характеру двигательных упражнений в подготовительной, основной и заключительной части занятия.

В зависимости от содержания занятия, назначения, темпа и ритма упражнений подбирается соответствующий материал для музыкального сопровождения. Это правильный подбор музыкальных записей для воспроизводящей аппаратуры и соответствие их характеру, темпу и ритму выполняемых физических упражнений.

При этом обеспечивается сознательная деятельность занимающихся, что дает возможность значительного повышения уровня их знаний.

Вся совместная деятельность преподавателя и обучаемых должна быть направлена на формирование у каждого обучаемого целостной системы знаний, умений и навыков на уровне, определяемом дидактической целью учебного занятия.

Таким образом, краткая характеристика использования технических средств обучения в учебном процессе показывает ее эффективность и целесообразность применения для формирования у слушателей профессионально важных двигательных навыков.

### **Список литературы**

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России: приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301. с 42.

2. Боевая подготовка в подразделениях ФСИН России: учебное пособие / А. А. Важенин, Дубинин Д. Ю., Кощеев Д. В., Муравьев В. Н., Редников А. Н., Трушков А. С. – Киров: ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России, 2020. ст. 87.

3. Теория и методики физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 1990. – ст. 75.