

---

---

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ

---

---

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МЧС РОССИИ

**А.В. Шленков, доктор психологических наук, доцент;**

**В.Н. Вавилкин, кандидат педагогических наук;**

**М.С. Васильева. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрено влияние индивидуального опыта занятий физической культурой курсантов МЧС России на совершенствование профессионально важных физических качеств в процессе применения специализированной программы.

*Ключевые слова:* индивидуальный опыт, профессионально важные физические качества, индивидуализация профессиональной физической подготовки

## PERFECTION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES OF CADETS OF EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF EMERCOM OF RUSSIA

A.V. Shlenkov; V.N. Vavilkin; M.S. Vasilieva.

Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

In this paper, the influence of individual experience of physical training of cadets of EMERCOM of Russia to improve their professionally important physical qualities in the process of application the specialized program is considered.

*Keywords:* personal experience, professionally important physical qualities, individualization of professional physical training

Как показали результаты исследований, индивидуализация в развитии профессионально важных физических качеств может осуществляться на различных стадиях. Существует ряд мнений относительно наиболее эффективного использования индивидуализации. Так, например, Е.А. Грозин и В.А. Каргаполов считают, что:

– использование индивидуализации является наиболее оптимальным на начальной стадии тренировочного процесса;

– эффективность применения индивидуализации выше, когда уже достигнут определенный уровень двигательного арсенала;

– требования к применению индивидуализации возрастают по мере роста спортивных результатов [1].

Гужаловский А.А. выделяет основные направления в решении проблемы индивидуализации – это индивидуализация средств и методов тренировки и индивидуализация тренировочной нагрузки [2].

Учеными выделяются и разные индивидуальные особенности, требующие их учета при организации физкультурно-спортивной подготовки будущих специалистов.

Так, Г.С. Туманян выделяет технические, физические, тактические, теоретические и морально-волевые показатели, характеризующие индивидуальные особенности [3].

Тер-Ованесян И.А. предлагает учитывать особенности телосложения, физическую подготовленность, психические особенности и особенности перенесения тренировочной нагрузки [4]. Маторин А.А. считает необходимым учитывать особенности физического развития, физическую и психическую подготовленность [5].

На основании анализа существующих концепций физического образования и воспитания молодежи в процессе профессиональной физической подготовки курсантов МЧС России необходимо учитывать следующие индивидуальные особенности: особенности физического развития, физическую подготовленность, психические особенности, особенности перенесения тренировочной нагрузки.

Важное значение имеет и система поэтапного контроля, которая позволит индивидуально для каждого курсанта определить стратегию процесса подготовки и оценить ее результативность в зависимости от направления подготовки в образовательном учреждении.

Таким образом, программа по физической подготовке, направленная на совершенствование профессиональной физической подготовленности курсантов МЧС России, была построена с учетом различного уровня обученности и тренированности занимающихся; индивидуально-типологических личностных особенностей реагирования на внешние условия, физическую нагрузку, общение с преподавателями и сотрудниками; учета предпочитаемого стиля деятельности.

Степень использования индивидуализации устанавливалась в зависимости от задач, решаемых в процессе профессиональной физической подготовки курсантов – нивелированный подход ко всем занимающимся (отсутствие индивидуализации);

– условное разделение по группам, основанное на определенном сходстве обучающихся (индивидуализация по типам);

– персональная работа с каждым (полная индивидуализация).

Организация занятий строится на основе моделирования ситуаций в контексте будущей профессиональной деятельности. С помощью всей системы дидактических форм, методов и средств обучения моделируется предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности сотрудника. Усвоение абстрактных знаний как знаковых систем должно накладываться на основу этой деятельности [2]. Целостное содержание профессионального труда в данном случае представляется как система профессиональных проблем, задач и функций.

Контекстное развертывание системного содержания профессиональной физической подготовки состояло в том, что каждый элемент содержания раскрывался не изолированно, а в логической взаимосвязи с предыдущим и последующим. Это приводило к тому, что, основываясь на уже известном знании, этот элемент осваивался как предпосылка дальнейшего продвижения в изучаемом материале, которое может осуществляться (продолжаться) уже самостоятельно сотрудниками МЧС России. При усвоении каждого последующего элемента знания курсант находится и в позиции теоретика, и в позиции практика. Он усваивает содержание нового знания с учетом обобщения ранее изученного, и в это же время практически осваивает последующий элемент.

При этом учитывалось, что служебно-профессиональная деятельность – это деятельность сотрудника МЧС России в экстремальных ситуациях, отличается многообразием ситуаций. Поэтому подготовка к данной деятельности осуществлялась по следующим направлениям: физическому, техническому, тактическому, психологическому, морально-волевому и интеллектуальному.

В отличие от изучения теоретического раздела, проходящего по линейному методу, практическая физическая подготовка осуществлялась с использованием концентрического метода. Реализация концентрического метода при обучении использованию штурмовой лестницы, эвакуации с высоты заключалась в обучении базовым приемам, с последующим их совершенствованием в различных усложняющихся ситуациях.

Также были применены имитационная и социальная обучающие модели. Имитационная обучающая модель способствовала выходу курсантов за рамки овладения собственно текстовой информацией путем соотнесения этой информации с ситуациями будущей профессиональной деятельности и личностному включению курсантов образовательных учреждений МЧС России в осваиваемую предметную область деятельности.

В этом случае единицей работы оказывалось предметное действие, целью которого является не только усвоение содержащейся в тексте полезной информации, но и достижение на ее основе практически полезного эффекта.

В социальной обучающей модели задания получали динамическую развертку в совместных, коллективных формах работы участников процесса (два и более). В этом случае происходило формирование не только предметной, но и социальной компетентности путем вхождения в интерактивные группы, представляющие собой социальные модели будущей профессиональной деятельности [6].

Эффективность данного педагогического условия подтверждена результатами самооценки участников экспериментальной группы после формирующего этапа эксперимента:

- наличием интереса и эмоционально-положительного отношения к профессиональной физической подготовке;
- потребностью в самореализации в данной деятельности;
- наличием теоретических знаний;
- профессиональной самостоятельностью;
- нестандартностью мышления;
- умением анализировать состояние среды с целью профессионального реагирования;
- умением планировать свою деятельность и определять наиболее оптимальные пути решения поставленных задач;
- умением анализировать результаты деятельности;
- наличием потребности в саморазвитии.

Повышение престижа здорового образа жизни и физического самосовершенствования в профессиональной среде сотрудников МЧС России.

Для определения отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни была использована анкета, которая включала 23 вопроса, сгруппированных в следующие блоки:

- *опыт* – наличие и содержание опыта занятий по физической подготовке;
- *здоровье* – физическая подготовка как средство укрепления здоровья;
- *досуг* – физическая подготовка, средство организации своего досуга;
- *профессия* – физическая подготовка как средство формирования профессиональных качеств.

Всего был опрошен 151 курсант Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России.

Полученные данные позволили определить содержание отношения к физической подготовке курсантов.

Изучение вопроса о наличии и содержании опыта занятий физической подготовкой выявило, что опыт занятий в спортивных секциях до поступления в образовательное учреждение имеется у 44 % женщин и 63 % мужчин (здесь и далее приводятся средние значения данных опроса); опыт участия в спортивных соревнованиях у 19 % женщин и 35 % мужчин; опыт самостоятельных занятий у 15 % женщин и 33 % мужчин. Это говорит о том, что практически половина поступающих приходит с опытом занятий в каких-либо секциях, однако опыт самостоятельных занятий на низком уровне.

Дальнейший анализ данных показывает, что для секционных занятий женщины выбирали в первую очередь гимнастику (ее разновидности – аэробика, шейпинг и др.) – 29 %; во вторую очередь – легкую атлетику – 21 %; затем спортивные игры – 24 %; и только в последнюю очередь – единоборства 10 %.

У мужчин на первом месте единоборства – 38 %; на втором – спортивные игры – 27 %; на третьем месте легкая атлетика – 8 %. Относительно высокий процент составляют другие виды спорта (у женщин – 27 %, у мужчин – 31 %), то есть те виды, которые не входят в ныне существующее содержание дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МЧС России. Это свидетельствует о том, что популярность единоборств и легкой атлетики, составляющих основу физической подготовки будущих сотрудников МЧС России, к сожалению, находится на достаточно низком уровне.

О степени серьезности занятий в спортивных секциях можно судить по их общей продолжительности. Продолжительность занятий избранным видом спорта более одного года позволяет говорить о наличии достаточной степени мотивации к физкультурно-спортивной деятельности. Приведенные данные свидетельствуют, что этот показатель весьма невысок (22 %) у женщин, но на хорошем уровне (70 %) у мужчин.

Более детальный анализ *опыта* самостоятельных занятий показал, что женщины в большей степени занимались утренней зарядкой и пешими прогулками (38 %), значительно меньше – танцами (22 %) и другими видами физических упражнений (15 %), на последнем месте – плавание (10 %). У мужчин схожая картина: пешие прогулки и утренняя зарядка (38 % и 36 %), другие виды физических упражнений (28 %), плавание (15 %), танцы (10 %). Данная ситуация объясняется тем, что утренняя зарядка и пешие прогулки являются наиболее доступными видами физических упражнений и потому составляют большую часть в содержании опыта самостоятельных занятий.

В оценке своего личного опыта секционных и самостоятельных занятий подавляющее большинство опрошенных сошлись во мнениях и оценили его как полезный (женщин – 92 %; мужчин – 93 %). Затруднились ответить 5 % женщин и 7 % мужчин, и лишь 3 % женщин ответили «без пользы».

Таким образом, полученные данные о наличии и содержании опыта занятий физической подготовкой и спортом у сотрудников до начала проведения формирующего эксперимента характеризуют следующее:

- половина опрошенных, кроме опыта обязательных занятий в образовательных учреждениях МЧС России, имеет опыт занятий в спортивных секциях;
- большинство женщин занималось разновидностями гимнастики (аэробикой и шейпингом) и очень малая их часть – единоборствами и легкой атлетикой;
- большинство мужчин занималось единоборствами и очень мало легкой атлетикой;
- небольшая часть опрошенных имеет опыт самостоятельных занятий;
- женщины и мужчины в качестве самостоятельных занятий физическими упражнениями в большинстве своем использовали утреннюю гимнастику и пешие прогулки, как, вероятно, наиболее доступные;
- подавляющее большинство опрошенных оценивают положительно свой опыт занятий физической культурой и спортом (ФКиС), и тем самым проявляют позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.

Вопросы блока *здоровье* были сгруппированы для выявления соответствия знаний курсантов образовательных учреждений МЧС России и их поведения, что, в свою очередь, может свидетельствовать об уровне их физической культуры.

На вопросы анкеты, непосредственно направленной на выявление знаний об основных факторах сохранения и укрепления здоровья, сотрудники ответили следующим образом: 97 % женщин и 94 % мужчин ответили «да». Среди средств, используемых для сохранения и укрепления здоровья, наиболее существенны:

- на взгляд женщин: 1 место – ФКиС (86 %), 2 – режим питания (74 %), 3 – режим труда и отдыха (42 %), 4 – массаж (36 %), 5 – отказ от алкоголя и курения (33 %), 6 – баня (26 %), 7 – народная медицина (65 %);

- на взгляд мужчин: 1 место – ФКиС (87 %), 2 – режим питания (57 %), 3–4 – режим труда и отдыха (44 %) и отказ от алкоголя и курения (44 %), 5 – баня (38 %), 6 – массаж (16 %).

Это свидетельствует, что курсанты образовательных учреждений МЧС России в достаточной степени имеют правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья.

Различие в оценке значимости такого средства, как отказ от алкоголя и курения (у женщин на пятом месте, у мужчин – на третьем) объясняется, вероятно, тем, что женщины все-таки меньше подвержены вредным привычкам и поэтому проблема отказа от этих привычек для них не так актуальна, как для мужчин.

Ответы на вопрос анкеты: «Укажите степень потребления Вами алкоголя и табака» дали возможность оценить уровень соответствия знаний о здоровом образе жизни должному поведению. Данные свидетельствуют, что в отношении потребления алкоголя подавляющее большинство женщин «не употребляют совсем» (39 %) или употребляют достаточно редко, то есть «один раз в месяц» (41 %). У мужчин картина несколько иная: «не употребляет совсем» лишь 22 %, а подавляющее большинство употребляет лишь «один раз в месяц» (28 %), либо «чаще, чем один раз в месяц» (27 %), либо «один раз в неделю» (22 %). В категорию ответов «чаще, чем один раз в неделю» попали 7 % опрошенных.

Ответы на вопрос: «Укажите степень потребления Вами табака» показывают, что как у женщин, так и у мужчин большинство (соответственно 67 % и 54 %) «не курит совсем». При этом значительная часть женщин потребляет «одну пачку в день» (7 %) и «одну пачку в неделю» (20 %), а мужчины соответственно 29 % и 12 %. Это говорит о том, что среди слушателей выделяются две основные категории: курящие и некурящие. Количество опрошенных, которые дали промежуточные ответы, незначительно. Соотношение курящих и некурящих (30 % и 70 %).

Таким образом, можно сделать общее заключение, что слушатели имеют в достаточной степени правильные представления о факторах сохранения и укрепления здоровья, но тем не менее это мало отражается на их «здоровом» поведении. Это мнение подтверждает тот факт, что соотношение потребляющих алкоголь и не потребляющих алкоголь, как и соотношение курящих и некурящих, соответствует соотношению среднестатистических данных, полученных другими исследователями. Сделать вывод о том, что курсанты образовательных учреждений менее других представителей молодежи употребляют алкоголь и табак, мы, к сожалению, не можем.

Несмотря на то что в исследуемом нами возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность и общий высокий уровень функциональной активности, у курсантов наблюдаются незначительное снижение уровня развития двигательных функций, слабые приспособительные реакции на физическую нагрузку, снижение работоспособности. Так, анализ литературы [6–9] и обследование курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России показали, что соотношение динамического и статического компонентов их деятельности составляет в период академических занятий 1:3, а в неслужебное время – 1:7. Среднесуточная двигательная активность составляет 60–70 % от необходимого уровня. Это свидетельствует о необходимости целенаправленной работы курсантов МЧС России по физическому самосовершенствованию.

При организации процесса самосовершенствования курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России были учтены внешние и внутренние факторы, обеспечивающие его эффективность. К внутренним факторам относят уровень развития самосознания, наличие мотивов самосовершенствования, уровень физического развития и подготовки, опыт работы над собой. Данные внутренние факторы преломляются внешними, такими как: профессионализация подготовки будущих сотрудников МЧС России, психолого-педагогическая и практическая подготовка физического самосовершенствования, его стимулирование [6].

В ходе проведения исследования был предложен план физического самосовершенствования курсантов МЧС России (табл. 1).

В процессе апробации плана было выявлено, что профессиональная направленность сформирована у достаточно большого числа курсантов МЧС России. Это обусловлено спецификой данной профессиональной подготовки, достаточно строгим отбором, в том числе и медицинским. Однако необходимо отметить, что мотивы физического самосовершенствования сформированы недостаточно.

Роль педагогического руководства на этом этапе заключалась в стимулировании физического самосовершенствования через спортивно-массовые мероприятия и индивидуальную работу.

Результаты исследования уровня самосовершенствования курсантов МЧС России, полученные до и после формирующего эксперимента, показывают значительный прирост показателей (табл. 2).

**Таблица 1. Структура и содержание примерного плана физического самосовершенствования курсантов МЧС России**

Задачи	Формы организации	Содержание	Периодичность занятий
Закаливание организма	Утренняя гимнастика. Водные процедуры. Занятия спортом на свежем воздухе (спортивный зал)	Комплексно силовые упражнения. Ходьба пешком	Ежедневно
Выработка настойчивости	Выполнение намеченного плана	Занятия физическими упражнениями в соответствии с распорядком дня	Ежедневно
Совершенствование координации движений	Упражнения на координацию	В процессе разминки и упражнений на отработку приемов специальной физической подготовки	Ежедневно
Развитие быстроты и выносливости	Бег, прогулки на лыжах, ходьба пешком	Бег в чередовании с ходьбой – 30 мин. Во время бега выполнение трех ускорений по 30 м. Ходьба на лыжах 5 км	Два раза в неделю (в соответствии с распорядком дня)
Научиться правильно дышать во время бега	Изучить литературу по данному вопросу	Во время бега упражняться в правильном дыхании	По мере выполнения комплекса упражнений

**Таблица 2. Уровень готовности курсантов МЧС России к самосовершенствованию (до и после формирующего этапа эксперимента)**

Показатели самосовершенствования	До формирующего этапа эксперимента, %			После формирующего этапа эксперимента, %		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Самопознание физического совершенствования	12	14	74	57	33	10
Навыки работы над собой	12	21	67	71	27	2
Реализация поставленной цели	2	9	89	19	71	10
Самоконтроль работы над собой	2	8	87	49	41	10
Результаты физического совершенствования и самосовершенствования	21	22	57	54	34	12
Установка на постоянное самовоспитание ПВФК	2	9	89	25	54	21
Коррекция самосовершенствования с учетом результатов работы над собой	2	7	91	18	67	15

Также проводилось систематическое проведение контроля уровня профессиональной физической подготовки курсантов МЧС России.

Главными задачами мониторинга являлись:

– Отслеживание и фиксация результатов формирующей деятельности по развитию необходимых профессионально важных физических качеств курсантов МЧС России.

– Оказание педагогической помощи курсантам, имеющим недостаточный уровень физической подготовленности.

– Создание условий для перехода физической подготовки курсантов в самоподготовку и самосовершенствование.

#### Выводы:

1. Совершенствование профессиональной физической подготовки в образовательных учреждениях МЧС России необходимо строить по четырем основным направлениям: специфичности ПВФК и длительности их развития, степени самоорганизации курсантов и их отношению к здоровому образу жизни; включение содержания физической подготовки направленной на развитие специальных заданий и упражнений; применение технологий формирования комплексных профессиональных умений и мотивов самосовершенствования; оценивание уровня развития профессионально важных физических качеств.

2. Совершенствованию профессионально важных физических качеств способствуют следующие педагогические условия:

– обеспечение систематичности занятий по физической подготовке с системой выполнения контрольных зачетов;

– учет индивидуальных особенностей развития курсантов МЧС России в организации профессиональной физической подготовки;

– организация занятий на основе моделирования ситуаций в контексте профессиональной деятельности;

– повышение престижа здорового образа жизни и физического самосовершенствования в профессиональной среде сотрудников МЧС России.

#### Литература

1. Виленский М.Я. Личность студента в гуманитарном, образовательно-развивающем пространстве физической культуры // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тез. докл. М., 2003. С. 11–17.

2. Гужаловский А.Л. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984. С. 211–214.

3. Туманян Г.С. Телосложение и спорт (основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1971. 40 с.

4. Тер-Ованесян И.Л. Исследование некоторых путей индивидуализации тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1971. 24 с.

5. Маторин А.А. Исследование индивидуальных способностей и учет их при обучении физическим упражнениям: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2001. 17 с.

6. Рукавишников Д.А. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ: дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2006. 196 с.

7. Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов вузов МВД в процессе овладения боевыми приемами борьбы: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006. 140 с.

8. Физическая подготовка: учеб. / В.А. Кудин [и др.]. СПб.: С.-Петербург. ун-т МВД России, 2010. 312 с.

9. Торопов В.А. Физическая подготовка: учеб. пособие. СПб., 2008. 310 с.

