DOI: 10.17117/na.2015.08.613

Поступила (Received): 26.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.613.pdf>

Прокопенко В.В.
Физическая тренировка офицеров военного
института внутренних войск

Prokopenko V.V.
Physical training of the officers of the military
institut of the internal troops

Статья посвящена вопросу физической тренировки офицеров военного института внутренних войск, как одной из составляющих всего комплекса физической подготовки во внутренних войсках МВД России. Рассмотренная в статье методика физической тренировки, будет способствовать оптимальной организации процесса индивидуального физического совершенствования офицеров военного вуза, в целях приведения уровня их физической подготовленности в соответствие с требованиями руководящих документов

Ключевые слова: физическая тренировка офицеров вуза, особенности индивидуальной физической тренировки офицеров

Прокопенко Владимир Викторович
Кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский военный институт
внутренних войск МВД России
г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, 1

The article is devoted to the physical training of the officers of the Military Institut of Internal Troops, as one of the component of the general complex of physical training of the Russian Interior Ministry Forces. The considered methods of the physical training will help to optimize the organization of the process of the officers' individual physical training of the military institute, in order to bring their level of physical training to the requirements of regulating documents

Key words: physical training of the officers of the institute, peculiarities of the individual physical training of the officers

Prokopenko Vladimir Viktorovich
Candidate of pedagogic sciences, Associate Professor
St. Petersburg military institute of the Russian
Interior Ministry Forces
St Petersburg, Pilot Piluytov st., 1

Основная цель физической подготовки офицеров вузов внутренних войск, это обеспечение необходимого уровня их физической подготовленности для выполнения служебно-боевых задач в соответствии с предназначением [1, с 4].

Немаловажную роль в качественной организации образовательного процесса в военном вузе играет высокая физическая подготовка его офицеров потому, что офицеры всегда будут образцом для подражания для курсантов.

Поэтому качество выполнения учебно-боевых задач курсантами зависит и от уровня физической подготовленности их офицеров-командиров.

Каждый офицер военного института несет личную ответственность за свою физическую подготовленность [1, с 93].

Чтобы определить пути совершенствования физической подготовленности офицеров вуза, распределим их на четыре условные группы.

Первая группа – офицеры-выпускники военных институтов, проходящие военную службу в вузе на должностях командиров взводов; вторая группа – офицеры командного звена факультетов и батальонов; третья группа – офицеры отделов и служб управления вуза; четвертая группа – офицеры, из числа профессорско-преподавательского состава вуза.

Далее, рассмотрим особенности организации физической подготовки в вузе у данных групп офицеров.

Как правило, молодые офицеры-командиры взводного звена имеют высокий уровень физической подготовленности, чему способствовало их предыдущее пятилетнее «системное» обучение в военном вузе.

Но по мере продвижения по служебной командной лестнице в вузе и увеличения срока выслуги лет военной службы, у определенной группы молодых офицеров возникают проблемы с индивидуальной физической подготовленностью, это связано с большим объемом плановых и внеплановых мероприятий в служебной деятельности и нехваткой времени на поддержание своей физической тренированности в рабочее время.

По этим же объективным причинам, как правило, не принимают участия в занятиях по физической подготовке в системе командирской подготовки и офицеры второй и третьей условных групп.

Особенности профессиональной деятельности этих категорий офицеров не позволяют им регулярно участвовать не только в плановых занятиях по физической подготовке, но и в спортивных мероприятиях, проводимых в вузе.

Привлечение командиров взводов на плановые учебные занятия по физической подготовке и утреннюю физическую зарядку с подчиненными подразделениями должного эффекта не дают, потому, что на этих занятиях офицеры выступают в роли методических помощников руководителя занятия.

Четвертая группа офицеров вуза, имеющих не всегда требуемый уровень физической подготовленности, это ее профессорско-преподавательский состав.

Поскольку у этой группы офицеров основная служебная деятельность направлена на обеспечение образовательного процесса в вузе, посещение ими плановых занятий по физической подготовке вызывает затруднения по различным объективным причинам, это: проведение учебных занятий, консультаций и контроль самостоятельной подготовки курсантов в послеобеденное время; проведение занятий в учебных центрах, на полевых выходах; методическое руководство войсковой стажировкой курсантов; обучение на курсах повышения квалификации, участие в плановых и внеплановых методических и научных мероприятиях и т.д.

Как видим, объективных причин, влияющих на снижение физической подготовленности офицеров вуза достаточно, поэтому наиболее действенной, дополнительной формой физической подготовки офицеров вуза должна быть – индивидуальная физическая тренировка во внеслужебное время [2, с 10].

Потому, что индивидуальные особенности каждого офицера: возраст, уровень физического развития и подготовленности, специфические особенности служебной деятельности, вариативность формирования двигательных навыков, функциональное состояние организма, предполагают содержание индивидуальной тренировки с учетом перечисленных факторов.

Индивидуализация физической тренировки офицеров вуза предопределяет не только ее направленность, но и место в системе физической подготовки, как в педагогическом процессе.

Рассматривая индивидуальную физическую тренировку офицеров вуза именно с этих позиций, необходимо разработать оптимальные тренировочные программы, методику контроля и самоконтроля, которые наиболее полно будут учитывать все многообразие вариантов и специфические индивидуальные особенности офицеров. Офицеры, пользуясь методическими советами специалистов физической подготовки и врачей, сами планируют содержание и время занятий, величину физических нагрузок. При такой форме занятий легче учитывать уровень физической подготовленности каждого офицера, правильно дозировать и регулировать физическую нагрузку, согласовывать время занятий.

Разработка индивидуальных планов тренировок и методических рекомендаций по содержанию и методике дозирования нагрузки на каждое занятие, а также обучение офицеров методам самоконтроля являются важными мероприятиями, как и периодический контроль для определения эффективности занятий и внесения коррективов в тренировочный процесс.

Необходимо также офицерам вести дневники самоконтроля, где учитывать объем нагрузки, показатели ЧСС в процессе каждой тренировки.

Обобщение положительного опыта позволит разрабатывать более подробные методические рекомендации по содержанию, планированию и организации этой формы физической подготовки офицеров вуза.

Список используемых источников:

1. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России. Москва, 2005. С. 4-93.
2. Прокопенко В.В., Цирульников Н.Н. Индивидуальная физическая тренировка офицеров // Методическое пособие. Санкт-Петербург, 2015. С. 3-54.

© 2015, Прокопенко В.В.

Физическая тренировка офицеров военного института внутренних войск

© 2015, Prokopenko V.V.

Physical training of the officers of the military institut of the internal troops