обучения по той или иной траектории. Эта система способствует подтверждению и признанию результатов обучения, приобретенных как в формальном, так и неформальном контексте.

1. Олейникова О.Н., Муравьева А.А., Аксенова Н.М. Зачетные единицы в среднем профессиональном образовании: методическое пособие / О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева, Н.М. Аксенова, Т.А. Голубева, Е.В. Сартакова. – М.: Университетская книга, 2016. – 160 с.
2. Олейникова О.Н., Муравьева А.А., Аксенова Н.М. Обеспечение качества профессионального образования и обучения в Европе: современное состояние и основные тенденции. М.: АНО Центр ИРПО, 2012. – 104 с.
3. Олейникова О.Н., Муравьева А.А., Аксенова Н.М. Современное состояние и международные тенденции развития профессионального образования. – М.: Логос, 2014. – 160 с.
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/96a55e6276d23fa2609de2846df744c4feecd927/.

Пономарёв А.С., Биркун Н.И.

Самостоятельная физическая тренировка как средство развития специальных физических качеств и навыков у будущих военных специалистов (в области обеспечения связи)

*Академия ФСО России
(Россия, Орел)*

doi:10.18411/lj-06-2018-08

idsp: 000001:lj-06-2018-08

По словам римского философа, поэта и государственного деятеля Луция Анея Сенеки: «Если нет дальнейшего роста, значит, близок закат». Человек, который считает, что ему больше некуда развиваться, постепенно начинает терять знания, умения и навыки. Развитые качества и способности становятся менее значимыми ввиду отсутствия постоянной подпитки организма испытаниями, способными сохранить их на достигнутом уровне. Это касается всех сфер человеческой деятельности: педагогической, управленческой, научной, сферы искусства, экономической, экологической, медицинской и сферы физической культуры. Последняя сфера способствует выработке ценности собственного здоровья и способов его укрепления, а также повышению физических возможностей человека в определенных профессиональных направлениях.

Физкультурная деятельность вызывает в данной работе исключительный интерес, так как, по нашему мнению, именно средствами самостоятельной физической активности, возможно, достичь совершенствования специальных физических качеств и военно-прикладных навыков, а также вывода их на значительно более качественный уровень. Это также способствует профилактике отката уже достигнутых способностей в выполнении своих должностных обязанностей военными специалистами, рассматриваемой нами профессиональной направленности (в области обеспечения связи).

В процессе обучения будущего военного специалиста важно не только достигнуть успеха в закладке основных профессиональных компетенций, но и сформировать понимание самим обучающимся залога успешной деятельности офицера, которым он планирует стать. Одним из значимых результатов вследствие достижения этой цели является понимание обучающимся важности постоянной самостоятельной активности в различных областях его деятельности. Осознание современных требований к профессионалу предполагает постоянное развитие себя в профессии,

повышение своей профессиональной квалификации – степени специальной подготовленности работника, наличия знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения конкретной работы [1]. Укрепление в сознании будущего военного специалиста этих мыслей позволит ему, после окончания вуза, оставаться в русле полноценного профессионального саморазвития, тематике которого уделяется большое внимание в отечественной психолого-педагогической литературе. Различные подходы к пониманию сущности процесса профессионально саморазвития отражены в работах Л.И. Анциферовой [2], М.Р. Битяновой [3], А.А. Деркача [4], Э.Ф. Зеер, [5], Л.М. Митиной [6], Н.В. Самоукиной [7], В.А. Сластенина [8] и других. Проведенный анализ работ этих авторов позволил рассмотреть профессиональное саморазвитие как активную целенаправленную деятельность по расширению возможностей своей профессиональной компетентности под влиянием личностно-значимых профессиональных устремлений и внешних требований. Различные направления расширения данных способностей дают возможность разграничивать активность в саморазвитии, ввиду чего осуществляется выбор необходимого направления и характера данной деятельности. В нашем случае физическая активность является одной из сторон профессионального саморазвития, осуществляемого будущим специалистом в ходе процесса обучения в военном вузе. Активность такого характера интерпретируется через самостоятельную физическую тренировку – неотъемлемую часть физической подготовки будущего офицера.

Самостоятельная физическая тренировка (СФТ) – является одной из пяти форм физической подготовки военнослужащих, занимающихся индивидуально, используя методические рекомендации специалистов по физической подготовке и врача воинской части, и направлена на решение общих и специальных задач физической подготовки, развития и совершенствования физических и профессионально значимых качеств военнослужащих [9].

Применение СФТ широко распространено как в военном, так и гражданском обществе. При этом, стоит обратиться к материалам, раскрывающим особенности СФТ, а также значимость физической активности для становления будущего профессионала, в соответствии с которыми следует: «Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность» [10]. Опираясь на данное заключение, а также анализ работ, посвященных влиянию физической нагрузки на обучающегося в вузе [11, 12, 13], стоит отметить, что занятия физической подготовкой влияют на сам процесс обучения студентов в вузе, повышая не только физические, но и адаптивные, умственные, волевые показатели, имеющие весомое значения для становления будущего специалиста как в процессе обучения в вузе, так и в профессиональной деятельности, после его окончания.

В сфере высшего военного образования исследования близкие к теме самостоятельной физической тренировки активно пропагандируют данную форму физической подготовки как одно из лучших средств достижения, как физической развитости военнослужащих, так и поддержания работоспособности и эффективности труда с учетом профессиональных особенностей конкретной специальности [14, 15].

Но процесс организации самостоятельной физической тренировки в сфере высшего военного образования сталкивается с рядом значительных преград, которые оказывают основополагающее воздействие на развитие будущего офицера. В исследовании Бочковой В.Л. [16] приводятся факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов военных вузов. Эти факторы, согласно мнению участвовавших в исследовании респондентов, зависят от особенностей военно-профессиональной деятельности офицеров, а также сильного негативного воздействия неблагоприятных

особенностей военно-профессиональной деятельности на физическое состояние военнослужащих. Основной причиной отказа от самостоятельных занятий физическими упражнениями респонденты называют отсутствие времени.

В рамках нашего исследования, также была проведена работа с курсантами разных годов обучения, в рамках которой проводились анкетирования с целью выявления отношения к самостоятельным физическим тренировкам, а также причин отказа от занятий данной формой подготовки [17]. В анкетировании участвовали 200 человек, одна половина из которых обучалась на 1-2 году обучения, а вторая на 4-5. Так, положительное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями выразили 74 % опрошенных, 68 % курсантов готовы заниматься данным видом деятельности регулярно, при этом 80 % утверждают, что занятиям физической тренировкой им мешает отсутствие времени. Достаточными знаниями в области физических тренировок для достижения индивидуальных целей обладают лишь 23 % опрошенных, большая часть которых обучается на 4-5 курсе.

Таким образом, проведя анализ этих двух исследований, нами были выделены следующие факторы, обеспечивающие успешное использование самостоятельной физической тренировки в процессе обучения в военном вузе.

Фактор обеспечения доступа к самостоятельной физической тренировке. Предусматривает предоставление времени для занятий, с учетом режима сна и отдыха, нагрузки различного характера (умственного и физического) воздействующие на курсанта в течение учебно-боевой деятельности. Также учитывается предоставление материальной базы для занятий, соответствующей целям и задачам конкретной тренировки.

Фактор информационного обеспечения самостоятельной физической тренировки. Заключается в получение курсантом необходимой методической оснащенности относительно самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также полноты знаний как устоявшихся, так и новейших систем развития необходимых конкретному военнослужащему способностей.

Фактор взаимодействия занимающегося и специалистов в области физической подготовки и медицинского обеспечения. Данный фактор подчеркивает значимость контроля специалистом в области физической подготовки за каждым занимающимся. Но и курсанты должны регулярно обращаться за консультацией как к специалисту по физподготовке, так и медицинским работникам, с целью постоянного мониторинга используемых тренировочных подходов в рамках самостоятельных занятий и состояния здоровья.

Фактор привития курсантам устойчивого желания заниматься физической подготовкой. Обеспечивает увеличение числа занимающихся физической активностью, как спортивного характера, так и несущей военно-профессиональную направленность.

Учитывая данные факторы в процессе подготовки будущего военного специалиста (в области обеспечения связи), возможно достичь обеспечение рационального подхода к самостоятельной физической тренировке и полноценное использование ее как средства достижения определенных целей. Это касается как области физической подготовленности военнослужащего, так и некоторых аспектов его конкретной профессиональной готовности, обеспечивающей эффективное выполнение служебных обязанностей.

Следует также учитывать тот факт, что после окончания военного вуза, военнослужащий, по сути, становится личным тренером самого себя. Занятия по физической подготовке в структурных подразделениях рассматриваемой нами военной специальности носят преимущественно самостоятельную направленность. Участие специалиста по физической подготовке в данном процессе минимально, по причине его фактического отсутствия в подразделении, либо охвату специалистом значительного

количества военнослужащих, что лишает его возможности уделить внимание индивидуальным занятиям и консультациям. Следовательно, тот багаж знаний, умений и навыков в области самостоятельной физической тренировки, который подучает будущий военный специалист в военном вузе, остается основным источником, который он использует в ходе своей профессиональной деятельности в качестве офицера.

Опираясь на вышеизложенный материал, возможно сделать вывод о том, что самостоятельная физическая тренировка может являться эффективным средством подготовки будущего военного специалиста (в области обеспечения связи) в военном вузе. При этом, посредством грамотного применения физической нагрузки осуществляется не только развитие основных физических качеств, но и формируются специальные физические качества и навыки, характерные для определенного вида военно-профессиональной деятельности. Самостоятельная физическая тренировка является наиболее распространенной формой проведения физической подготовки для военного специалиста (в области обеспечения связи), после окончания военного вуза. И именно ее грамотное использование способствует разностороннему развитию и поддержанию тех его качеств и навыков, на которые оказывает положительный эффект физическая нагрузка.

1. Общая и профессиональная педагогика: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В 2-х книгах / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых. Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. Кн.1. 174 с.
2. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. М. 1989. С. 426-433.
3. Битянова М.Р. Психология личностного роста. М.: Междунар. пед. академия, 1995. 64 с.
4. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2003. 256 с.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2006. 240 с.
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: «Академия», 2004. 320 с.
7. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем». ЭКМОС, 1999. 352 с.
8. Сластенин В.А. Педагогика. М.: МАГИСТР-ПРЕСС. 2000. 452 с.
9. Болотин А.Э. О преимущественной направленности физической подготовки курсантов военного училища // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка. Л., 1982. С. 78-79.
10. Курс лекций по дисциплине физическая культура. НИУ ВШЭ (Высшая Школа Бизнес-Информатики). Лекция 3: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Москва., 2014 г.
11. Воронин С.М., Буриков А.В., Шаоайкин Л.Ю. Принцип влияния личностно ориентированной физической подготовки на успешность освоения профессиональной деятельности. В мире научных открытий. 2010. № 5-1. С. 32-34.
12. Миронов В.В. Адаптация к физическим нагрузкам и перенос подготовленности военнослужащих – объективная основа физической подготовки на боеспособность войск. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2013. № 1. С. 10-18.
13. Попов Ф.И., Засядько К.И., Лотоненко А.А. Научно-теоретическое обоснование влияния специальной физической подготовки на показатели профессиональной и психологической готовности летного состава. Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 45-48.
14. Митьков Д.Ю., Климентов М.В. Совершенствование физической подготовки военнослужащих – основа повышения боеспособности воинских подразделений. ЦИТИСЭ. 2016. № 5 (9). С. 29.
15. Суховеев А.Ф. Самостоятельная физическая тренировка как форма физической подготовки. В сборнике: НАПРАВЛЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ВОЕННЫХ ИНСТИТУТАХ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Сборник научных статей VIII Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 214-218.
16. Бочковская В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 6 (136). – С. 21-24.
17. Отчет о НИР «Буран-12». Формирование профессионально-значимых физических качеств у курсантов младших годов обучения средствами организации самостоятельной подготовки. Пономарёв А.С., Образцов П.И. Академия ФСО России. – 2017. 206 с.