РАЗДЕЛ VI. ПЕДАГОГИКА

Ларин А.Н., Брюханов Д.В.

Повышение саморегуляции поведения курсантов на практических занятиях по физической подготовке

*Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Пермь)*

doi:10.18411/spc-22-10-2017-11

idsp: 000001:spc-22-10-2017-11

Во все времена военная служба обязательно сопровождалась серьезными физическими и психическими нагрузками. Если опираться на практический опыт, можно отметить, что навыки самоуправления дают возможность будущему военному становиться выше обстоятельств в обычных ситуациях и в экстремальной обстановке. Умение опираться на свои силы, искать «ключ» к самому себе выступают важными предпосылками в военно-профессиональной деятельности.

Профессиональное становление личности военного – это длительный и сложный процесс, который сопровождается значительными психофизиологическими усилиями. Немаловажным является влияние не только учебной нагрузки, но и сложностей в обучении, появляющихся по разным причинам. Это отражается на эмоционально-личностной сфере курсантов, и, достигая определенной выраженности, может вызвать дисбаланс ее структуры. В итоге усугубляются имевшиеся или появляются новые отрицательные черты личности, затрудняющие освоение программы обучения в военном ВУЗе.

Во избежание в учебной деятельности названных проблем нужно использовать специальные методы формирующего воздействия, одним из которых выступает саморегуляция поведения.

Как отмечает В.Ф. Кулаков, саморегуляция означает направленность действий на того, кто их производит. Объектом регуляции для личности в данном случае будут являться его собственные действия и поступки, свойственные ему явления психики (состояния, процессы, свойства). Именно когда мы регулируем собственную сферу психики, мы имеем дело с саморегуляцией [5].

Важную роль в формировании саморегуляции поведения курсантов необходимо отводить физической подготовке, целенаправленное применение средств которой позволяет в процессе обучения развивать у курсантов саморегуляцию.

Существенным выступает и то, что только отбором конкретных упражнений, эффективно развить саморегуляцию поведения у курсантов на занятиях по физической подготовке не легко. Важны методически грамотное оформление занятий, вариативные подходы к требованиям по выполнению упражнений, компонование и последовательность их выполнения.

Для повышения саморегуляции поведения курсантов на практических занятиях по физической подготовке важно соблюдать следующие основные требования при проведении занятий:

- постепенное усложнение учебных задач, которые необходимо решить курсанту при выполнении уже освоенных упражнений;
- приобретение опыта деятельности в ситуации нервного психического напряжения с элементами оправданных рисков;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, которые свойственны для учебно-боевых действий и экстремальной ситуации;
- овладение обширным перечнем навыков деятельности в экстремальных ситуациях.

Для развития саморегуляции поведения курсантов на практических занятиях по физической подготовке может быть использован ряд методических приемов и специально направленных упражнений. Так, к примеру, по мнению М.А. Лямзина, можно после того, как место занятия предварительно подготовлено, разрешать самому курсанту сделать выбор, как преодолеть опасное и сложное препятствие, а также применить следующие приемы, эффективные для повышения саморегуляции поведения:

- изменение условий, которые определяют степень трудности и опасности упражнений (положение в пространстве, скорость, высота, среда, длительность и др.);
- разъяснение целей тренировок при выполнении трудных упражнений;
- рациональная организация повтора упражнений при обязательном условии окончания тренировки лишь при условии их успешного выполнения [8].

Необходимые методические приемы должны применяться систематически, в единстве и согласно поставленным конкретным задачам физической и психологической подготовки.

Для повышения саморегуляции поведения курсантов на практических занятиях по физической подготовке можно использовать все формы физической подготовки. Остановимся подробнее на особенностях некоторых разделов программы по физической подготовке, которые, по мнению автора статьи, более всего подходят для решения задач повышения саморегуляции поведения курсантов.

1. Преодоление препятствий.

Для повышения психической нагрузки можно рекомендовать ряд следующих методических приемов: применение шумовых эффектов, преодоление отдельных препятствий и всей полосы препятствий в осложненных условиях: ночью, в дождь, прохождение одного препятствия несколькими обучаемыми, встречное преодоление одного препятствия, с оружием, в условиях элементов огневой полосы, задымленности.

Особенно сильное нервное психическое напряжение испытывают курсанты при преодолении огневой полосы препятствий после марш - броска. Подобные занятия можно проводить ночью, т. к. от этого психологический эффект еще более возрастет.

2. Лыжная подготовка, легкая атлетика, ускоренные передвижения.

Главная цель лыжной подготовки и легкой атлетики - воспитание способности долгое время выполнять тяжелую работу, выносливости, что, в свою очередь, учит курсантов уменью терпеть, выдержке, [4].

Марш - броски и кроссы нужно проводить, изменяя длину дистанций, в любых условиях, систематически: в холод, в дождь, в жару, в ночное время, в защитных средствах. На младших курсах следует варьировать дистанции в сторону их уменьшения, но изменять условия подведения итогов соревнований. К примеру, при проведении соревнования по марш - броску, место группы определяется по результату последнего курсанта группы, разрешать либо не разрешать помогать друг другу, разрешать либо не разрешать передавать другим курсантам снаряжение, оружие и пр. На старших курсах возможно проведение марш - бросков ночью, можно разрешать группе подбор маршрута от точки старта до точки финиша, организовывать соревнования между старшим и младшим курсами, наконец, определять контрольное время прохождения дистанций.

А.М. Данченко считает, что перспективным выступает применение в целях саморегуляции поведения кроссов с метанием гранат и стрельбой; бег по разнообразным местностям; прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия; пролезание через окно, стенку, забор; преодоление элементов огневой полосы; перенос раненых; метание разных предметов [6].

3. Плавание.

Несомненно, главным и первым залогом психологической устойчивости военных при действиях на воде выступает умение хорошо плавать разными способами,

и особенно с оружием и в обмундировании. Методически грамотно организованные занятия по плаванию способствуют преодолению курсантами психического напряжения, которое вызывается боязнью воды и возникающими неожиданными ситуациями. Для этого на занятиях нужно проводить: ныряния с последующим раздеванием в воде, плавание в обмундировании, проныривание под водой конкретного расстояния, проныривание под участком горящего мазута, плавание с применением подручных средств.

Повышению саморегуляции поведения также способствуют прыжки в воду. Рост психической нагрузки при прыжках можно повышать путем выполнения разных по сложности прыжков: прыжок из седа, прыжок головой вниз, прыжок из положения стоя спиной к краю вышки, прыжок вдвоем, групповой прыжок, прыжок в обмундировании с подручными средствами, прыжок со снаряжением.

Больших перспектив в развитии саморегуляции поведения можно ждать от разработки новых подходов к содержанию комплексных занятий по физической подготовке, к примеру, включение в содержание занятий по плаванию рукопашного боя и пр.

4. Рукопашный бой.

Важная роль для повышения саморегуляции поведения курсантов на занятиях по физической подготовке отводят рукопашному бою. Само по себе исполнение приемов рукопашного боя способствует психической закалке обучаемых. Тем не менее, больший интерес имеет предельно возможное наращивание психологического воздействия на занятиях по рукопашному бою. Психологические эффекты могут достигаться при исполнении приемов в неожиданных ситуациях (в траншеях, в зданиях, после прыжков в глубину, прыжков с хода, на лестничных пролетах, против группы противников), в разных условиях (лед, снег, трава, асфальт), а также после утомления.

Подобная обстановка учит действовать и принимать решения в тяжелых условиях, в ограничении по времени и быть готовым психологически к борьбе с противником.

Резюмируя сказанное, можно отметить, что использование физических упражнений в целях повышения саморегуляции поведения будет способствовать более эффективной подготовке курсантов к действиям в экстремальных ситуациях, как в мирное, так и в военное время.

1. Актуальные проблемы педагогики и психологии высшей военной школы / Под ред. А.В. Барабанщикова. - М.: Прогресс, 2014. – 277 с.
2. Барабанщиков А.В. Методика исследования проблем военной педагогики и психологии. - М.: Дашков и К, 2013. – 136 с.
3. Биочинский И.В. Организационно-педагогические основы подготовки офицерских кадров. Автореферат дис... д. п. н. - Казань, 2013. – 40 с.
4. Вдовюк В.И. Основы педагогики высшей военной школы. - М.: Проспект, 2016. – 239 с.
5. Военная психология и педагогика / Под общ. ред. В.Ф. Кулакова. - М.: Совершенство, 2014. – 384 с.
6. Данченко А.М. Военно-педагогические способности и их формирование у офицеров. Автореферат дис... к. п. н. - М., 2012. – 26 с.
7. Кудрявцев Ю.М. Подготовка курсантов высших учебных заведений к работе по предупреждению и преодолению отклонений в поведении военнослужащих. – Казань: Издательство КфЧТИ, 2016. – 176 с.
8. Ларин А. Н. К проблеме саморегуляции в процессе физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский, В. П. Чердынцев // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2016, № 6. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25794>.
9. Ларин А. Н. Моделирование саморегуляции поведения как средства повышения результативности физической подготовки курсантов военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации. / А. Н. Ларин, А. В. Дубровский // Мир образования – образование в мире.– 2017. –№1 (65). С 210-216.
10. Лямзин М.А. Военно-педагогическая подготовка курсантов (слушателей) высших учебных заведений: история, теория, практика. - М.: Эксмо, 2014. – 107 с.