

Ахмедов А. С., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции
(Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, г. Караганда, Республика Казахстан);

Кусаинов Д. А., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной подготовки
(Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан)

Физическая культура в высших учебных заведениях МВД РК

Аннотация. В статье рассматриваются важнейшие положения педагогической системы, на которых базируется концепция формирования физической культуры. Последовательная реализация рассмотренных в статье положений и принципов физического воспитания предоставляет возможность достижения духовного и физического развития личности молодого специалиста органов внутренних дел. Рациональное соотношение развития физических качеств, их оптимальное распределение в учебном процессе, применение новых технологий проведения занятий существенно повысит эффективность занятий физической культурой и спортом. Анализ качества учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности курсантов показывает, что наиболее существенные резервы повышения эффективности занятий физической культурой и спортом заключаются в рациональном соотношении развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, их оптимального распределения в учебном процессе, в применении новых технологий проведения занятий.

Ключевые слова: физическая культура, физическое образование, физическое самосовершенствование.

Физическое воспитание молодежи — дело государственной важности. В своем послании Президент Казахстана Н. А. Назарбаев обратился к молодежи страны: «Вы — воплощение наших надежд на будущее. Все, что делается нами сегодня,— делается для вас. Большинству из вас столько же лет, сколько и нашему независимому Казахстану. А к 2050 году вы — уже зрелые граждане, принявшие участие в исполнении этой программы. Дальнейший путь страны определять вам» [i]. Для реализации поставленных перед молодежью целей потребуются не только знания, опыт, профессионализм, но и здоровье— физическое, психологическое.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи — одна из важнейших задач, стоящих сегодня перед высшим образованием. Каждое высшее учебное заведение должно стремиться к повышению уровня физического развития студентов, развивать их спортивные навыки и вести пропаганду здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении МВД РК — неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективные средства социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения здоровья сотрудников органов внутренних дел.

Главной целью физического воспитания курсантов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни [ii].

Ряд исследователей отмечает ведущую роль физической культуры в адаптации курсантов-первокурсников к условиям обучения в вузе. Курсанты, проявляющие активность в спортивных мероприятиях, как правило, быстро адаптируются в новом коллективе. Современная физкультура — это образ жизни, рассчитанный на длительную

систематическую работу над своим телом. И, кроме того, — это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Задача современной физкультуры — сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студентов любого вуза очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное внимание. В ходе обучения в вузе в процессе физического воспитания предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

3. Всесторонняя физическая подготовка студентов.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности и тренировки.

5. Воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Как учебный предмет физическое воспитание отличается от других спецификой задач, средствами формами организации учебных занятий. Студенту в процессе занятий недостаточно услышать, увидеть, понять, запомнить, здесь необходимо активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять специальные двигательные задания. Овладение умениями и двигательными навыками, их совершенствование будут проходить успешнее тогда, когда они будут базироваться на хорошо усвоенных теоретических знаниях. Умение применить на практике основы техники, познавать новое о физиологических закономерностях развития и деятельности организма, знать содержание и методы обучения, а также правила спортивных соревнований.

Преподаватель физической культуры должен развивать у студентов потребность осознанно заниматься физическими упражнениями и спортом не только на занятиях физической культурой, но и во внеурочное время поддерживать свою физическую форму, т. к. физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно [iii].

Содержание учебного процесса усиливает образовательную функцию занятия, пополня

ет запас о подводящих упражнениях, а это, в свою очередь, укрепляет базу студенческих знаний. Самостоятельная деятельность студентов на занятии прежде всего должна находиться под контролем преподавателя, основным средством которого являются ответы и действия студентов, аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характер ошибок [iv].

Анализ качества учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности студентов показывает, что наиболее существенные резервы повышения эффективности занятий физической культурой и спортом заключаются в рациональном соотношении развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и их оптимального распределения в учебном процессе, в применении новых технологий проведения занятий [v].

Подготовка студентов должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Преэминентность задач, средств, методов, направленных на достижение основной цели физического воспитания, содействие в подготовке всесторонне развитых специалистов. Комплекс тренировочных средств и методов, применяемых на всех этапах учебно-тренировочного процесса, должен обеспечить создание прочной базы всесторонней двигательной подготовленности;

2. Постепенный рост объемов средств разносторонней и специальной физической подготовки, соотношение которых постепенно меняется в сторону увеличения удельного веса комплексного развития двигательных способностей;

3. Важен сознательный подход к учебно-тренировочному процессу;

4. Непрерывное внимание следует уделять умению управлять движениями занимающихся во всех видах упражнений, входящих в программу по физической культуре;

5. Для выполнения программных требований необходим высокий уровень развития всех двигательных способностей. Это произойдет более интенсивно в том случае, когда применяется разнообразный арсенал средств и методов, которые противодействует узкому преимущественному развитию отдельных двигательных способностей;

6. Рациональная организация тренировочных нагрузок. Повышение функциональных возможностей занимающихся и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней подготовки обеспечивается посредством поступательного увеличения объема и интенсивности нагрузок;

7. Строгое соблюдение принципов постепенности, доступности индивидуализации при возрастании тренировочных нагрузок. Воспитание двигательных способностей и формирование двигательных навыков на всех этапах учебно-тренировочного процесса происходит под воздействием условий жизни студентов, повседневных занятий физическими упражнениями, бытовых движений, учебной и производственной деятельности;

8. Эффективность процесса физического воспитания во многом зависит от мотивационной сферы студентов. Задача каждого преподавателя — повысить мотивационный фон на уроке инновационными средствами, найти новый, более интегральный подход к реализации главной оздоровительной задачи физического воспитания, используя новые средства и методы воздействия на организм студентов [vi].

Период студенчества — время бурного расцвета физических способностей молодого человека, формирования его телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Главное — не опоздать с формированием физического потенциала. В связи с этим основной задачей преподавателя по физической культуре является воспитание у студентов любви к физической культуре, а проще говоря, — к движению во всем его многообразии, физической активности, т. е. воспитание такой любви, которая обратится в потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни.

Түйін

Мақалада дене тәрбиесін қалыптастырудың концепциясы базасында педагогикалық жүйенің маңызды ережелері тұжырымдалған. Осы мақалада қарастырылған студенттердің дене тірбиесіне деген қажеттіліктерін қалыптастырудың ережелері мен қағидаларын жүйелі жүзеге асыру жас маманның рухани және физикалық тұлғасын дамытуға мүмкіндік ашады. Физикалық қасиеттерін дамытудың ұтымды коэффициенті, оларды оқу үдерісінде оңтайлы болу, сабақтарды өткізудің жаңа технологияларын пайдалану дене шынықтыру мен спорттың тиімділігін едәуір жақсартады.

RESUME

In the article are formulated the most important provisions of the pedagogical system on which is based the concept formation of physical culture. Consistent implementation of the provisions discussed in the article and the principles of shaping the needs of students in physical culture provide an opportunity to achieve spiritual and corporal development of the personality of a young specialist. The rational attitude of the development of physical qualities, their optimal distribution in the educational process, the application of new technologies for the conduct of lessons, significantly increases the effectiveness of physical training and sports.

Список использованной литературы:

- i. Обращение в будущее: 1000 цитат Президента о молодежи // URL:<http://el.kz/kz/news/archive/обращение-в-будущее-1000-цитат-президента-о-молодежи-дополняется-в-режиме-live-2014-10-08>
- ii. Бабенов А. И. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения. — М., 2009. — С. 49-60.
- iii. Белкина Н. В. Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе. — Хабаровск, 2012. — С. 111-112.
- iv. Виленская М. Я. Студент как субъект физической культуры. — М., 2012. — С. 73.
- v. Виленский М. Я. Физическая культура в образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2016. — С. 8-9.
- vi. Выдрин В. М. Теория физической культуры: Учеб. пос. — Л., 2008. — С. 34.