

Орлова Екатерина Львовна,  
кандидат педагогических наук, сотрудник,  
ФГКВОУ ВО Академия Федеральной службы охраны  
Российской Федерации, г. Орёл

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

**Аннотация:** В статье рассматривается вопрос проведения самостоятельной физической тренировки курсантов женского пола с учетом педагогических основ организации физической подготовки.

**Ключевые слова:** самостоятельная физическая тренировка, физическая подготовка, курсанты женского пола, ведомственные образовательные организации.

Физическая подготовка курсантов женского пола, обучающихся в ведомственных образовательных организациях, предполагает активную физическую нагрузку, связанную с выполнением физических упражнений в различных зонах мощности. Однако, как показывает практика, не все курсанты женского пола способны справиться с ударной нагрузкой в силу недостаточной тренированности систем организма. В связи с этим актуальность приобретает повышение тренированности организма курсантов женского пола не только посредством учебных занятий по физической подготовке, но и посредством обязательного проведения самостоятельной физической тренировки, которая позволит восполнить недостающие пробелы в физическом развитии, повысить функциональные возможности организма и обеспечить должную тренированность, способствующую дальнейшему успешному обучению курсантов женского пола в ведомственной образовательной организации.

Следует отметить, что самостоятельная физическая тренировка является неодномоментным явлением, а достаточно длительным и многоступенчатым процессом, который необходимо структурировать, начиная уже с первого года обучения курсантов женского пола в ведомственной образовательной организации. При этом девушки должны осознавать, что самостоятельная физическая тренировка – это неотъемлемая часть системы физической подготовки будущего военного специалиста. Соответственно, она не должна быть оторвана от образовательного процесса, а, наоборот, тесно с ним связана.

Мысль о важности самостоятельной физической тренировки закладывается преподавателем физической подготовки. Поэтому и формирование потребности в самостоятельной физической тренировке должно первоначально осуществляться на учебных занятиях по физической подготовке. Вместе с тем важно помнить, что без опоры на мотивационную составляющую личности нужных результатов не достичь. Мотивы есть та побудительная сила, которая направляет и мобилизует личность на проявление активности.

На практике показано, что на формирование мотивов курсантов женского пола к проведению самостоятельной физической тренировки могут оказать влияние следующие основные факторы:

- понимание значимости физической подготовки для профессии военнослужащего;
- недостаточный уровень развития отдельных физических качеств, препятствующий достижению намеченных целей в физической подготовке;
- слабые функциональные возможности организма;
- стремление физически совершенствоваться (удовлетворение личных потребностей);



- коррекция телосложения;
- поддержание требуемого уровня физической подготовленности.

Таким образом, из сказанного следует, что для выработки правильной педагогической стратегии по формированию потребности курсантов женского пола в самостоятельной физической тренировке важным является понимание их интересов и потребностей, выяснение у них отношения к физической подготовке и ее значимости для будущей профессиональной деятельности.

При этом большое влияние на формирование мотивации курсантов женского пола оказывает применение преподавателем в образовательном процессе методов убеждающего воздействия, бесед, дискуссий, рефлексии и др.

В системе физической подготовки будущих военных специалистов проведение самостоятельной физической тренировки осуществляется как правило в индивидуальной форме. В этой связи курсантам женского пола без достаточных специальных знаний в области теории и методики физической подготовки, основ спортивных тренировок, достичь желаемых результатов проблематично. Поэтому планирование самостоятельной физической тренировки должно проходить в тесной координации с преподавателем физической подготовки, который, учитывая закономерности физического воспитания, поможет оптимально подобрать физические упражнения, соотнести объем и интенсивность применяемых средств (спланировать нагрузку) и выстроить индивидуальную траекторию физического совершенствования сравнительно уровня физической подготовленности, личных потребностей, индивидуальных возможностей и способностей каждого курсанта женского пола в отдельности. Следовательно, данное обстоятельство предопределяет выделение предварительного алгоритма действий преподавателя, который ему необходимо выполнить для качественной реализации методического сопровождения самостоятельных физических тренировок курсантов женского пола:

- определить индивидуально-психологические особенности курсантов женского пола;
- определить сильные и слабые стороны физической подготовленности курсантов женского пола;
- наметить этапы подготовки;
- выделить методы и средства, которые целесообразно использовать курсантам женского пола на самостоятельной физической тренировке для достижения поставленных целей;
- спланировать тренировочный процесс, руководствуясь поставленными задачами;
- определить методы коррекции педагогической деятельности в случае отклонения от намеченной траектории физического совершенствования курсантов женского пола.

В тоже время следует упомянуть, что несмотря на тьюторское сопровождение курсантов женского пола в организации самостоятельной физической тренировки, формирование у девушек базовых знаний и практических навыков на учебных занятиях по физической подготовке является обязательным действием (учебные занятия представляют собой основную форму физической подготовки). Тем самым преподаватель обеспечивает не только усвоение девушками учебного материала, предусмотренного программой обучения, содействует сдаче промежуточной и итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в период обучения в ведомственной образовательной организации, но и готовит их к последующему самостоятельному построению тренировок, например, в фитнес залах после окончания ведомственной образовательной организации, для поддержания требуемого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности. Отметим, что это обстоятельство подразумевает под собой дополнение и углубление знаний, наталкивая курсантов женского пола к самообучению и самопознанию,



что способствует формированию познавательных свойств личности и вместе с тем открывает возможность курсантам женского пола получить индивидуальную консультационную помощь от специалиста по физической подготовке (преподавателя) по интересующим их вопросам, приобрести практический опыт на учебных занятиях. Впоследствии результатом таких действий будет являться продвижение курсантов женского пола по информационному кейсу с персонализированной траекторией самостоятельного физического совершенствования [2].

Между тем напомним, что в качестве источников получения дополнительных знаний, помимо преподавателя, могут выступать электронные учебные издания, выпускаемые кафедрой физической подготовки, а также цифровой контент (электронные книги, статьи, видео- и аудиоматериалы, блоги), находящийся на различных интернет-ресурсах.

С точки зрения содержательного наполнения самостоятельной физической тренировки курсантов женского пола, то оно должно быть вариативным, чтобы избежать снижения интереса к занятиям и застоя в физическом развитии, и подбираться из упражнений, которые гарантированно приведут к запланированному результату. При этом наиболее трудные упражнения должны выполняться в середине и во второй половине тренировки, когда организм оптимально подготовлен. Эффект от выполнения упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения (ближайший) и по истечении определенного промежутка времени (следовой). Поэтому, подбирая соответствующую методику самостоятельной физической тренировки, необходимо помнить, что последующие тренировки целесообразно проводить в фазе относительной нормализации или суперкомпенсаторной фазе следового эффекта упражнения [3]. Более того, планирование самостоятельной физической тренировки курсантами женского пола должно осуществляться с опорой на широко известные принципы построения спортивных тренировок: сознательность и активность, постепенность в повышении нагрузки, системное чередование нагрузки и отдыха, непрерывность и систематичность, направленность на максимально возможные достижения. Также курсантам женского пола следует помнить, что физические нагрузки разнообразного характера оказывают значительное влияние на их организм. В этом случае важное значение приобретает самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки. Следовательно, курсантам женского пола не стоит пренебрегать владением методами оценки собственного функционального состояния.

В заключении хотелось бы в целом сказать, что в процессе обучения, организация самостоятельной физической тренировки является совместной деятельностью субъектов образования. Преподаватель, будучи проводником в мире необходимых знаний, умений, навыков и опыта деятельности, создает пространство поддержки обучающихся, направленное в дальнейшем на переход их к самостоятельному планированию собственной физкультурной деятельности. Кроме того, проведение курсантами женского пола самостоятельных физических тренировок позволит не только устранить недочеты в физическом развитии, удовлетворить собственные интересы, но и сформировать у них навыки планирования самостоятельной физической тренировки.

*Список литературы:*

1. Скопинцов, В. И., Зайцев, О. С., Толпеев, Д. И., Синёв, А. Д. Педагогические технологии в системе физической подготовки военнослужащих на этапе организации самостоятельных физических тренировок / В. И. Скопинцов, О. С. Зайцев, Д. И. Толпеев, А. Д. Синёв // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 6. – С. 45-52.
2. Сорокин, В. П. Методические подходы в построении самостоятельной физической тренировки на основе применения цифровых устройств / В. П. Сорокин // Методологические и общетеоретические проблемы. – 2022. – № 2. – С. 57-61.



3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

