

УДК 378:796 (Высшее образование. Университеты. Академическое обучение. Спорт. Игры. Физическая культура. Спортивные игры)

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ  
КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСИИ РОССИИ**

©2018 А.И. Газизулин

Газизулин Александр Ильдарович, старший преподаватель кафедры физической и тактико-специальной подготовки.  
E-mail: [sgazizulin1@gmail.com](mailto:sgazizulin1@gmail.com)

Самарский юридический институт ФСИИ России, Самара, России

Статья поступила в редакцию 25.09.2018

*Предмет статьи.* В данной статье предпринята попытка осмысления процесса совершенствования физической подготовки курсантов ведомственного вуза. *Основная тема:* создание системной модели формирования физической компетенции курсантов вузов ФСИИ России. *Цель работы:* совершенствование системы физической подготовки учащегося ведомственного вуза. *Методология проведения работы* включает анализ основных программ подготовки курсантов, создание и реализацию концептуальных положений для решения проблемы. *Результаты работы* содержат уточнение основных принципов формирования физической компетенции курсантов вузов ФСИИ России, базовые принципы, средства и основные направления их реализации. *Областью применения результатов* является системная модель управления формированием физической компетенции курсантов вузов ФСИИ России. *Вывод.* Комплексный подход к формированию физической компетенции курсантов вузов ФСИИ России в образовательном процессе способствует качественной подготовке специалиста высокого уровня.

*Ключевые слова:* спортивно-педагогическая деятельность; формирование разносторонне развитой личности; физическая компетенция курсантов; повышение и укрепление общего состояния здоровья; правила личной гигиены; психоэмоциональная составляющая человека; закаливание организма.

*Введение.* При довольно широком аспекте исследования физической культуры, ее разноплановости и углубленности в педагогический процесс спортивно-педагогической деятельности, культура имеет свою область исследования, свои методы, однако по-прежнему не рассматривается как самостоятельный феномен образования. Потенциальные возможности физической культуры позволяют решать сложные задачи формирования разносторонне развитой личности. Физическая культура обладает огромными потенциальными возможностями в развитии личности, в саморазвитии и самосовершенствовании учащегося как будущего профессионала [1].

Создание в вузе условий для формирования физической компетенции у курсантов как современного и продуктивного направления в физическом воспитании будет способствовать корректному формированию будущих профессионально-прикладных качеств у молодых людей. Только в единстве и взаимосвязи двигательной и умственной деятельности необходимо готовить современных специалистов в процессе обучения в вузе.

*Актуальность.* В педагогической теории и практике недостаточно разработаны организационно-методические подходы формирования двигательной компетенции как основы функционирования здорового образа жизни курсанта и продуктивного учебного труда в процессе обучения в ведомственном вузе.

*Педагогическими основами* формирования физической компетенции курсантов вузов ФСИИ России должны быть: 1) повышение и укрепление общего состояния здоровья; 2) необходимость формирования мотивации на активные занятия; 3) физической культурой и спортом в период обучения в вузе; 4) осознание взаимосвязи физического и умственного развития в будущей профессии.

*Анализ.* Повышение и укрепление общего состояния здоровья должно сопровождаться углубленными знаниями в области физиологии, методике и биомеханике тренировочного процесса [2], а также организации правильного питания и режима дня.

*Здоровье является основной ценностью,* залогом благополучия и долголетия человека. Это

совокупность физических, психических, социальных качеств и свойств каждого индивидуума, которые являются основными компонентами в жизни. Пока человек здоров, он не задумывается и не заботится о себе, а когда появляются болезни и патологические состояния, то, к сожалению, тратит много времени, сил и средств на его восстановление, однако, не всегда это возможно.

Одно из условий сохранения здоровья – соблюдение порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается [3].

Соблюдение элементарных правил личной гигиены таких, как: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта, позволяет избежать многих неприятных ситуаций со здоровьем [4].

*Проблема.* Повседневная жизнь курсанта непрерывно связана с учебным процессом, то есть сидячим и малоподвижным образом жизни, в связи с чем могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности – лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечнососудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные игры и занятия фитнесом.

Одним из важнейших условий здорового образа жизни является правильное и здоровое питание. Человек должен получать с едой определенное

количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.

*Разумное питание подразумевает несколько основных правил:* соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять как 1:1:4; рациональная калорийность, показатели которой зависят от возраста, пола и особенностей трудовой деятельности – соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует; частота приема пищи: не реже 3 раз в день для взрослого человека; качество пищи: полноценные белки, наличие достаточного количества клетчатки, витаминов, микроэлементов, минимальное количество тугоплавких жиров; качество приготовления пищи: достаточная термообработка, ограничение жареного, пряного, острого; ограничение соли. В ежедневном рационе должны присутствовать больше фруктов, овощей, рыбы, а также продуктов, изготовленных из муки грубого помола. Это позволит насытить организм необходимыми для нормальной работы веществами. Кроме того, такая пища укрепит иммунитет и улучшит самочувствие [5].

*Не маловажным компонентом выступает полноценный сон,* который позволяет всем органам и системам нашего организма отдохнуть, после напряженной дневной работы. Взрослый человек должен спать не менее восьми часов. Очень полезно перед сном совершить недолгую прогулку на свежем воздухе, а затем проветрить комнату. Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном.

*Психозомоциональная составляющая человека* играет важную роль в сохранении здорового фона организма. В современном обществе ежедневно мы сталкиваемся со стрессами: дома, на работе и дорогах; возможность им противостоять и не развивать конфликтные ситуации – есть наше с Вами психическое и социальное здоровье. Человек должен жить в спокойствии с самим собой и обществом, проще относиться к неурядицам и житейским неприятностям, заниматься вещами, которые доставляют ему удовольствие, в таком случае у него будет гораздо большая вероятность сохранить свое здоровье [6].

Также в повседневной жизни человека имеет огромное значение *закаливание организма* для повышения его сопротивляемости неблагоприятным

ятым воздействиям окружающей среды (повышение иммунитета, совершенствование функциональных систем) и как результат, способности противостоять заболеваниям. Главная цель закаливания – приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечные ингаляции. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Закаливание воздухом способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищева-

рения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Чистый свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому активному настроению, высокой работоспособности. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

*Вывод.* Таким образом, комплексный подход к формированию физической компетенции курсантов ведомственных вузов в образовательном процессе способствует качественной подготовке специалиста высокого уровня.

1. Страхова И.Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов // Интерэкспо ГЕО – Сибирь. 2011. Том №6. С. 56 – 59.
2. Комплексная программа «Вуз здорового образа жизни». Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования города Москвы «Московский городской педагогический университет», 2010 – 2015, 25 с.: <https://www.mgpu.ru>
3. Комплексная программа создания здоровьесберегающей образовательной среды ПНИПУ для формирования мотивации к здоровому образу жизни на 2016 – 2019 годы. Пермский национальный исследовательский политехнический университет. Пермь, 2016, 19 с.: <https://www.pstu.ru/>
4. Комплексная программа здоровьесберегающих технологий и профилактики наркомании в воспитательно-образовательной среде 77-51037/483916 «Создание здоровьесберегающей среды вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана)»: [www.bmstu.ru/](http://www.bmstu.ru/)
5. Программа «Образование и здоровье». (Оренбургский государственный университет) 2010: [www.osu.ru/](http://www.osu.ru/)
6. Морозов О.В. Валеологическое сопровождение образовательно-воспитательного процесса бакалавров в вузе // Известия Самарского научного центра РАН (Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки). 2015. Том 17, №1(3). С. 580 – 583.

## PEDAGOGICAL GROUNDS FOR PHYSICAL COMPETENCE FORMATION OF CADETS OF THE RUSSIAN FEDERAL PENITENTIARY SERVICE INSTITUTES

©2018 A.I. Gazizulin

*Aleksandr I. Gazizulin, seniorlecturer of the Physical, Tactical and Special Training Department.*

*E-mail: [sgazizulin1@gmail.com](mailto:sgazizulin1@gmail.com)*

Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service, Samara, Russia

*The subject of the article.* This article attempts to understand the process of improving the physical training of cadets of the departmental University. *The main theme*–the creation of a system model of formation of physical competence of students of the Russian Federal Penitentiary Service. The aim of the work is to improve the system of physical training of the student of the departmental University. *The methodology of the work* includes the analysis of the main training programs of cadets, the creation and implementation of conceptual provisions to solve the problem. *The results of the work* contain clarification of the basic principles of formation of physical competence of students of universities of the Russian Federal Penitentiary Service, the basic principles, tools and main directions of their implementation. The field of application of the results is a system model of management of the formation of physical competence of students of universities of the Russian Federal Penitentiary Service. *Conclusion.* An integrated approach to the formation of physical competence of students of universities of the Russian Federal Penitentiary Service in the educational process contributes to the quality training of high-level specialists.

*Keywords:* sports-pedagogical activity; the formation of multiple personality; the physical competence of cadets; improving overall health; personal hygiene; psycho-emotional part of man; the hardening of the body.

1. Straxova I.B. Valeologicheskoe obrazovanie kak faktor vosstanovleniya zdorov`ya studentov (Valeological education as a factor of students' health recovery). *Intere`kspo GEO – Sibir`*. 2011. Tom №6. S. 56 – 59.
2. Kompleksnaya programma «Vuz zdorovogo obraza zhizni» (The complex program "the University a healthy life-style»). Gosudarstvennoe obrazovatel`noe uchrezhdenie vy`shego professional`nogo obrazovaniya goroda Moskvy` «Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet», 2010 – 2015, 25 s.: <https://www.mgpu.ru>
3. Kompleksnaya programma sozdaniya zdorov`esberegayushhej obrazovatel`noj sredy` PNIPU dlya formirovaniya motivacii k zdorovomu obrazu zhizni na 2016 – 2019 gody` (A comprehensive program for the creation of health-saving educational environment of PNIPU for the formation of motivation to healthy lifestyle for 2016 – 2019). Permskij nacional`ny`j issledovatel`skij politexnicheskij universitet. Perm`, 2016, 19 s.: <https://www.pstu.ru/>
4. Kompleksnaya programma zdorov`esberegayushhix tehnologij i profilaktiki narkomanii v vospitatel`no-obrazovatel`noj srede 77-51037/483916 «Sozdanie zdorov`e sberegayushhej sredy` vuza (opyt` MGGU im. NE`. Baumana)» (A comprehensive program of health technologies and prevention of drug addiction in educational environment 77-51037/483916 "the Creation of the health saving environment of the University (the experience of Moscow state mining University them N.E`. Baumana)»): [www.bmstu.ru/](http://www.bmstu.ru/)
5. Programma «Obrazovanie i zdorov`e» (Education and health programme»). (Orenburgskij gosudarstvenny`j universitet), 2010: [www.osu.ru/](http://www.osu.ru/)
6. Morozov O.V. Valeologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel`no-vospitatel`nogo processa bakalavrov v vuze (Valeological support of the educational process of bachelors at the University). *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra RAN (Social`ny`e, gumanitarny`e, mediko-biologicheskie nauki)*. 2015. Tom 17, №1(3). S. 580 – 583.