

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №1, Том 10 / 2022, No 1, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-1-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/18PDMN122.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Варинов, В. В. Опыт организации и проведения практических занятия по прикладной физической подготовке преподавателями в паре / В. В. Варинов, М. Ю. Нохрин, Т. И. Шишкина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/18PDMN122.pdf>

For citation:

Varinov V.V., Nokhrin M.Yu., Shishkina T.I. Experience in organizing and conducting practical classes on applied physical training by teachers in pairs. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(1): 18PDMN122. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/18PDMN122.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Варинов Владислав Владимирович

ФКОУ ВО «Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России», Новокузнецк, Россия
Начальник кафедры «Боевой и физической подготовки»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: Vladvarin@mail.ru

Нохрин Михаил Юрьевич

ФКОУ ВО «Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России», Пермь, Россия
Доцент кафедры «Огневой и физической подготовки»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Шишкина Татьяна Иосифовна

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, Новокузнецк, Россия
Доцент кафедры «Огневой и физической подготовки»
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: tish.ffk@gmail.com

Опыт организации и проведения практических занятия по прикладной физической подготовке преподавателями в паре

Аннотация. В соответствии с регламентирующими документами в вузах Федеральной службы исполнения наказаний России на занятиях по физической подготовке численность группы не должна превышать 15 человек. По штатному расписанию численность учебной группы должна составлять от 20 до 30 человек. Для того, чтобы соблюсти все требования на занятиях по физической подготовке учебная группа должна быть разделена на две подгруппы.

Основу содержания рабочих программ дисциплин (модулей) по прикладной физической подготовке составляет раздел боевые приёмы борьбы, поэтому занятия проходят в спортивных залах. В Кузбасском институте Федеральной службы исполнения наказаний России два спортивных зала. Один из них предназначен для игровых видов спорта, другой для единоборств. Как правило, оба этих зала задействованы пять дней в неделю по 3–4 пары в день. Площади зала для игровых видов спорта достаточно для того, чтобы в нём занимались две подгруппы каждая под руководством своего преподавателя. В зале для единоборств это сделать затруднительно.

В данной научной статье представлен опыт проведения практических занятий по прикладной физической подготовке в двух подгруппах одновременно двумя преподавателями

в паре. Вводные части занятия один преподаватель проводил с использованием фронтальной формы организации, при которой упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. В этот момент другой преподаватель отдельным обучаемым указывал на ошибки и поправлял их, используя индивидуальную форму организации занятия. В основной части занятия были использованы следующие варианты взаимодействия преподавателей. Один преподаватель показывал боевые приёмы борьбы на другом преподавателе. Преподаватели демонстрировали учебные схватки, реалистично разыгрывали учебные ситуации из служебной деятельности, в которых сотруднику необходимо применять боевые приёмы борьбы. При проведении учебных схваток один преподаватель выступал в роли судьи на ковре, другой вёл счёт, следил за временем, комментировал действия обучающихся. В заключительной части один преподаватель заполнял учебный журнал и выставлял оценки, а другой — подводил итоги. Педагогический эксперимент показал, что проведение занятий по боевым приёмам борьбы с курсантами в учебных группах по 22–25 человек одновременно двумя преподавателями в паре более качественно, чем проведении занятий отдельно в подгруппах численностью не более 15 человек.

Ключевые слова: прикладная физическая подготовка; боевые приёмы борьбы; курсанты; вузы; Федеральная служба исполнения наказаний; ведение занятия двумя преподавателями в паре

Актуальность

В Федеральной службе исполнения наказаний России (далее ФСИН России) ежегодно ведётся статистика применения сотрудниками физической силы в отношении осужденных или лиц, заключённых под стражу [1]. По данным, представленным в аналитическом обзоре «Обеспечение законности применения физической силы и специальных средств», в 2020 году сотрудниками ФСИН России физическая сила применялась в 3602 случаях, в 2019 году — в 2623 случаях, в 2018 г. — в 2457 случаях. В отношении персонала следственных изоляторов, тюрем, исправительных колоний, лечебно-исправительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений осужденные или заключённые под стражу в 2020 году применяли физическую силу в 318 случаях, что больше чем в 2019 году на 22 случая, а в 2018 — на 115 случаев. По случаям неправомерного применения физической силы сотрудниками ФСИН России в 2020 году зарегистрировано всего 10 уголовных дел, в 2019 — 22 уголовных дела, в 2018 — 40 уголовных дел¹. Из этого следует, что в большинстве случаев сотрудники применяли физическую силу правомерно.

На основе приведённых данных можно сделать вывод, что вопрос совершенствования методики обучения способам применения физической силы для сотрудников ФСИН России не теряет своей актуальности.

В приказе ФСИН России от 14 июня 2019 г. N 440 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным профессиональным образовательным программам, реализуемым в интересах обеспечения законности и правопорядка в федеральных государственных образовательных организациях, подведомственных ФСИН России» указано, что для проведения практических занятий по физической культуре (физической подготовке) формируются учебные группы численностью

¹ Кутаков Н.Н. Обеспечение законности применения физической силы и специальных средств сотрудниками УИС: аналитический обзор / Н.Н. Кутаков, А.Н. Кимачев. — Рязань: Академия ФСИН России, 2021. — С. 5.

до 15 человек. Также предписано наставлением по физической подготовке для сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России [2].

В вузах ФСИН России все обучаемые по основным профессиональным образовательным программам, реализуемым в интересах обеспечения законности и правопорядка распределяются по группам (взводами) по 20–27 человек. В каждом взводе три отделения по пять–десять человек. Таким образом, для проведения занятий по физической подготовке взвода необходимо делить на две подгруппы.

В Кузбасском институте ФСИН России в 2021–2022 учебном году обучается 27 учебных групп курсантов. Помимо этого обучение проходят еще и студенты, а так же обучающиеся по программе первоначальной подготовки лиц, впервые принятых на службу в ФСИН России.

Основу программ по дисциплинам физкультурного профиля составляют боевые приемы борьбы [3; 4]². Это обусловлено тем, что на таких занятиях формируются профессионально важные для сотрудника ФСИН России качества и умения, появляется уверенность в своих силах при отражении нападения нарушителей и их задержании [3; 4].

В Кузбасском институте ФСИН России для проведения занятий по боевым приемам борьбы используются два спортивных зала, один из которых предназначен для игровых видов спорта (площадью около 300 м²), другой специально предназначен для занятий единоборствами (площадью около 100 м²). Как правило, оба этих зала задействованы пять дней в неделю по 3–4 пары в день.

Если в зале, предназначенном для игровых видов спорта, одновременно каждый из преподавателей может проводить занятие со своей подгруппой по 10–15 человек не мешая другому преподавателю, то в зале площадью 100 м² это сделать затруднительно. Курсанты одной подгруппы группы, отвлекаются на действия другой подгруппы, а также на голос не своего преподавателя.

Для разрешения данной проблемы преподаватели физической подготовки Кузбасского института ФСИН России провели педагогический эксперимент.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы. Контрольную группу составили курсанты, обучающиеся в подгруппах не более 15 человек одним преподавателем. Экспериментальную группу составили курсанты, обучающиеся в группах по 22–27 человек одновременно двумя преподавателями в паре.

Целью данного исследования стало изучение эффективности обучения боевым приемам борьбы учебных групп численностью по 20–27 человек одновременно двумя преподавателями в паре.

Организация и методы исследования

Для оценки эффективности ведения занятий двумя преподавателями был использован метод рейтинга. Сущность метода заключается в том, что эксперты изучали 34 частно-дидактических навыка и умения преподавателей, проводивших занятия по 5-бальной шкале. Свои суждения эксперты вносили в соответствующий протокол оценки. После этого по каждому из 34 навыков высчитывались средние арифметические оценки. Затем вычислялся

² Физическая подготовка в образовательных организациях ФСИН России: учебник для образовательных организаций высшего образования Федеральной службы исполнения наказаний / К.А. Астафьев, Н.В. Анкудинов, А.Е. Батуринов [и др.]; под общей редакцией К.А. Астафьева; Федеральная служба исполнения наказаний, Воронежский институт ФСИН России. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. — 272 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41583957> (дата обращения: 31.01.2022).

коэффициент выраженности педагогических навыков преподавателей. Для этого сумма усреднённых баллов делилась на 170 (сумма максимально возможных баллов³).

В качестве оцениваемых частно-дидактических навыков и умений использовались такие как: организованность обучающихся, объяснение задачи урока и доступность, правильность подбора общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, определение последовательности подготовительных и подводящих упражнений, обеспечение наглядности, осуществление профилактики возникновения ошибок в технике выполнения двигательных действий, определение наиболее характерных ошибок, индивидуальный подход, использование страховки и само страховки, поддержание интереса к занятию, поддержание рабочей дисциплины и т. д. В качестве экспертов выступили начальник кафедры боевой и физической подготовки и два доцента кафедры. Все эксперты имеют ученую степень кандидата науки и опыт педагогической деятельности более 15 лет. В качестве оцениваемых преподавателей выступили два преподавателя имеющие педагогический стаж более 5 лет.

Посещения занятия экспертами было оформлено как взаимопосещение занятия и рассмотрено на заседании предметно методической секции кафедры боевой и физической подготовки. Для обеспечения объективности оценивались занятия, которые ведут одни и те же преподаватели, как отдельно, так и в паре.

Результаты исследования

Практические занятия по боевым приёмам борьбы, как правило, имеют следующую структуру. В вводно-подготовительной части проводится не продолжительная, но высокоинтенсивная разминка. В основной части занятия сначала включаются блок упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, потом обучение боевым приёмам борьбы, затем блок упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. В заключительную часть занятия включаются упражнения на развитие гибкости, дыхательные упражнения, подводятся итоги занятия.

Взаимодействие между преподавателями было налажено в каждой части занятия. Вводные части занятия один преподаватель проводил с использованием фронтальной формы организации, при которой упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися. В этот момент другой преподаватель указывал на ошибки отдельным обучающимся и поправлял их, используя индивидуальную форму организации занятия [5]. При проведении занятий по темам из раздела «Боевые приёмы борьбы» это актуально в связи с тем, что во вводной части занятия используются не только общеразвивающие, но специально-подготовительные упражнения [6]. Некоторые из них потенциально опасны и сложны в исполнении, особенно для курсантов младших курсов. Примером таких упражнения является кувырок вперёд через плечо из стойки, кувырок назад из упора присев через плечо, само страховки при падении на грудь, спину и т. д. [7].

В основной части занятия были использованы следующие варианты взаимодействия преподавателей. Один преподаватель показывал боевые приёмы борьбы на другом преподавателе. На наш взгляд это более эффективно чем показ приёмов на обучаемых, поскольку преподаватель лучше владеет навыками безопасного падения и умеет оказывать оптимальное сопротивление, которое с одной стороны даёт возможность тому кто проводит приём понять его верно, а с другой стороны не вызывает травм. Преподаватели реалистично

³ Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — С. 224.

разыгрывали учебные ситуации из служебной деятельности, в которых сотруднику необходимо применять боевые приёмы борьбы [8]. При прохождении темы «Способы помощи и взаимодействия» преподаватели демонстрировали действия в паре, что сложно сделать в том случае, когда занятия ведёт один преподаватель. Обязательным элементом обучения боевым приёмам борьбы являются учебные схватки [9; 10]. При проведении учебных схваток пока один преподаватель выступал в роли судьи на ковре, другой вёл счёт, следил за временем, комментировал действия.

Каждое занятие по «Боевым приёмам борьбы» в Кузбасском институте ФСИН России включает в себя не только отработку специально-прикладных двигательных навыков, но и блок развития физических качеств [11]. Общеизвестно, что мужчины и женщины отличаются друг от друга по антропометрическим данным и уровню физической подготовленности [12]. У мужчин более высокий процент мышечной массы чем у женщин и высокое содержание тестостерона, а следовательно они более предрасположены к скоростно-силовой работе. У женщин больше, чем у мужчин процент медленно-сокращающихся мышечных волокон, выше плотность капилляров и высокая концентрация эстрогена, поэтому они более устойчивые к усталости и быстрее восстанавливаются.

По этой причине в экспериментальной группе для курсантов женского пола под руководством одного преподавателя проводились одни комплексы упражнений, а для курсантов мужского пола под руководством второго преподавателя — другие [13]. При выборе содержания и формы физических упражнений для курсантов мужского пола преподаватели акцентировали внимание на развитии мышц плечевого пояса и спины, а для курсантов женского пола на развитии мышц нижних конечностей и живота. Упражнения для женщин выполнялись с большим количеством повторений и более высокой частотой чем для мужчин. Величина внешнего сопротивления в одном повторении у мужчин была выше, чем у женщин.

В контрольной группе мужчины и женщины выполняли одни комплексы упражнений.

В заключительной части один преподаватель заполнял учебный журнал и выставял оценки, а другой — подводил итоги.

Результаты исследования выраженности педагогических умений преподавателей физической подготовки представлены в таблице.

Таблица

Данные исследования выраженности педагогических умений преподавателей физической подготовки

№ обследуемого преподавателя	Коэффициент выраженности педагогических умений на занятии по физической подготовке	
	в экспериментальной группе	в контрольной группе
1	0,82	0,78
2	0,87	0,81

Составлено автором

Из данных, представленных в таблице видно, что при работе с экспериментальной группой оба преподавателя смогли продемонстрировать более высокие показатели выраженности педагогических умений и навыков. Коэффициент выраженности педагогических умений на занятии по физической подготовке у преподавателя №1 составил в экспериментальной группе 0,82 единицы, а в контрольной 0,78 единицы. У преподавателя №2 этот показатель в контрольной группе составил 0,87 единицы, в контрольной — 0,81.

Обсуждение результатов исследования

При анализе первичных анкет было установлено, что преподаватели смогли продемонстрировать более высокие итоговые показатели выраженности педагогических умений и навыков в экспериментальных группах из-за того, что эксперты поставили им более высокие оценки за уместное сочетание различных форм организации занятия, обеспечение наглядности, за профилактику возникновения ошибок в технике выполнения двигательных навыков, за использование индивидуального подхода, приёмов страховки и само страховки, за умение активизировать деятельность учащихся, поддержание интереса к учебному материалу, поддержание дисциплины.

Заключение

На основе исследования было установлено, что проведение занятий по боевым приёмам борьбы с курсантами в учебных группах по 22–25 человек одновременно двумя преподавателями в паре более качественно, чем проведение занятий отдельно в подгруппах численностью не более 15 человек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конарев М.Ю. Ответственность сотрудников уголовно-исполнительной системы России за вред, причинённый при применении физической силы, специальных средств и оружия: гражданско-правовой аспект / М.Ю. Конарев // Вестник общественной научно-исследовательской лаборатории «Взаимодействие уголовно-исполнительной системы с институтами гражданского общества: историко-правовые и теоретико-методологические аспекты». 2018. № 1. — С. 109–115. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35605592> (дата обращения: 31.01.2022).
2. Москвичев А.М. Наставление по физической подготовке (НФП-2001) сотрудников Уголовно-исполнительной системы / М.А. Москвичев, Н.Н. Маргацкий, Ф.М. Зезюлин. — М.: Изд-во «Фонд Столярова», 2002. — 88 с.
3. Кошкин Е.В. Значение приёмов рукопашного боя для сотрудников уголовно-исполнительной системы профиля охрана и конвоирования / Е.В. Кошкин // Материалы XVIII Международной научно-практической конференции «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств», 16-17 июня 2016 г. Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации — С. 115–118. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26465573> (дата обращения: 31.01.2022).
4. Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: монография / Ф.М. Зезюлин. — Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2006. — 160 с.
5. Раджапов У.Р. Формы организации работы по физической культуре и спорту / У.Р. Раджапов, А.Т. Ибрагимов // Молодой учёный. — 2016. — № 25(129). — С. 580–582. — URL: <https://moluch.ru/archive/129/35721/> (дата обращения: 31.01.2022).

6. Нохрин М.Ю. Универсальная структура методики формирования навыков боевых приёмов борьбы / М.Ю. Нохрин, А.С. Михайлов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2018. — № 8(162). — С. 145–148. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35630066> (дата обращения: 31.01.2022).
7. Кошкин Е.В. Организационно-методические основы изучения приемов самостраховки на примере Пермского института ФСИН России / Е.В. Кошкин, К.И. Парфенова // Вестник пермского института ФСИН России. — 2014. — № 4(15). — С. 74–77.
8. Радченко О.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки к ведению рукопашного боя сотрудников уголовно-исполнительной системы: монография / О.В. Радченко, К.А. Астафьев, В.В. Кадуринов и др.; Федеральная служба исполнения наказаний, Воронежский институт ФСИН России. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — 95 с.
9. Нохрин М.Ю. Учебно-тренировочные поединки как средство формирования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма курсантов образовательных организаций федеральной службы исполнения наказаний России / М.Ю. Нохрин, Р.В. Пузыревский, Д.В. Гордеев, В.В. Тихов, Д.Н. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2019. № 10(176). — С. 252–257. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41318688> (дата обращения: 31.01.2022).
10. Донсков Д.А. Использование метода сопряженного воздействия на обучающихся в процессе физической подготовки сотрудников УИС к действиям в экстремальных ситуациях ограниченного пространства / Д.А. Донсков, Р.В. Пузыревский // Ведомости уголовно-исполнительной системы. — 2015. — № 2(153). — С. 30–35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24183996> (дата обращения: 31.01.2022).
11. Астафьев К.А. Развитие физических качеств у курсантов образовательных организаций ФСИН России: монография / К.А. Астафьев, О.В. Радченко; Федеральная служба исполнения наказаний, Воронежский институт ФСИН России. — Воронеж: Изд-во Воронежский институт ФСИН России. — 2018. — С. 187. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36812961> (дата обращения: 31.01.2022).
12. Замчий Т.П. Половой диморфизм в морфологических характеристиках спортсменов силовых видов спорта / Т.П. Замчий, Ю.В. Корягина // Современные проблемы науки и образования. 2011. № 3. С. 11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=16903862> (дата обращения: 31.01.2022).
13. Астафьев К.А. Индивидуализация педагогического взаимодействия при развитии физических качеств у курсантов УИС / К.А. Астафьев, Р.А. Гниломедов // Материалы Международной научно-практической межведомственной конференции «Техника и безопасность объектов уголовно-исполнительной системы» 19–20 октября 2016. — г. Воронеж: ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. — С. 574–576. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27661038> (дата обращения: 31.01.2022).

Varinov Vladislav Vladimirovich

Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk, Russia
E-mail: Vladvarin@mail.ru

Nokhrin Mikhail Yurievich

Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm, Russia
E-mail: nohrin.mihail2013@yandex.ru

Shishkina Tatyana Iosifovna

Kemerovo State University
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Novokuznetsk, Russia
E-mail: tish.ffk@gmail.com

Experience in organizing and conducting practical classes on applied physical training by teachers in pairs

Abstract. In accordance with the regulatory documents in the universities of the Federal Penitentiary Service of Russia, in physical training classes, the size of the group should not exceed 15 people. According to the staffing table, the size of the study group should be from 20 to 30 people. In order to meet all the requirements for physical training classes, the study group must be divided into two subgroups.

The basis of the content of the work programs of disciplines (modules) in applied physical training is the section of combat techniques of wrestling, so classes are held in sports halls. The Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia has two sports halls. One of them is designed for team sports, the other for martial arts. As a rule, both of these halls are involved five days a week for 3–4 couples a day. The area of the hall for team sports is enough for two subgroups, each under the guidance of their teacher, to study in it. It's hard to do that in a martial arts room.

This scientific article presents the experience of conducting practical classes in applied physical training in two subgroups simultaneously by two teachers in a pair. The introductory parts of the lesson were conducted by one teacher using the frontal form of organization, in which the exercises are performed simultaneously by all students. At this moment, another teacher pointed out mistakes to individual students and corrected them using an individual form of organizing the lesson. In the main part of the lesson, the following options for interaction between teachers were used. One teacher showed combat techniques of wrestling on another teacher. The instructors demonstrated training fights, realistically played out training situations from their official activities, in which the employee needs to apply combat fighting techniques. During the training bouts, one teacher acted as a referee on the mat, the other kept the score, kept track of time, and commented on the actions of the students. In the final part, one teacher filled in the educational journal and gave grades, and the other summed up the results. The pedagogical experiment showed that conducting classes on fighting techniques against cadets in training groups of 22–25 people at the same time by two teachers in a pair is better than conducting classes separately in subgroups of no more than 15 people.

Keywords: applied physical training; combat fighting techniques; cadets; universities; Federal Penitentiary Service; teaching by two teachers in pairs