3. Олюнин, А.П. Особенности предсоревновательной психологической подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Олюнин Андрей Петрович ; С.-Петерб. гос. акад .физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 17 с.

4. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Никифорова Г.С. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 1991. – 152 с.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.07

СОСТАВ ПРИОРИТЕТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

***Игорь Валерьевич Кулекин**, преподаватель,*
Морская государственная академия имени адмирала Ф.Ф. Ушакова
(МГА им. адм. Ф.Ф. Ушакова),
Новороссийск

Аннотация

В статье на основе анкетирования курсантов-судоводителей младших и старших курсов, а также специалистов по судовождению обосновывается состав приоритетных с позиции привлекательности и реальной доступности в условиях судна физических упражнений, которые целесообразно использовать в процессе самостоятельных занятий во время выполнения рейса.

Ключевые слова: физическое воспитание, курсанты-судоводители, физическое упражнение, плавательная практика.

COMPLEX OF THE PRIORITY PHYSICAL EXERCISES FOR NAVIGATION DEPARTMENT CADETS IN THE CONDITIONS OF PROLONGED SHIPBOARD TRAINING

***Igor Valerevich Kulekin**, the teacher,*
Admiral Ushakov Maritime State Academy,
Novorossiysk

Annotation

The article gives proof of the complex of physical exercises developed for navigation department cadets based on the polling of junior and senior cadets as well as navigation officers. This complex of exercises has been developed with respect to their attractiveness and availability in conditions of individual shipboard training.

Keywords: physical training, navigational cadets, physical exercises, shipboard training.

ВВЕДЕНИЕ

В вузах водного транспорта необходимо осуществлять специальную профессионально ориентированную физическую и функциональную подготовку курсантов-судоводителей, как в рамках академических занятий физической культурой, так и в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями на судне во время рейса [1-10].

Для решения данной проблемы необходимо разработать и обосновать содержательный и процессуальный компоненты физической и функциональной подготовки курсантов-судоводителей к условиям длительной плавания на основе методики занятий физическими упражнениями в условиях вуза и самостоятельных занятий в процессе плавательной практики на судне.

Одной из задач, позволяющих решить эту проблему, является определение состава

приоритетных по привлекательности и реальной доступности в условиях судна средств самостоятельных занятий физическими упражнениями курсантов-судоводителей в процессе многомесячной плавательной практики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Определение состава привлекательных средств физического воспитания и возможностей их использования в процессе плавательной практики на судах осуществлялось путем анкетирования 92 курсантов-судоводителей первого и второго курсов, 116 – третьего и четвертого курсов, а также 29 специалистов по судовождению.

В результате исследования установлено, что курсанты младших курсов (табл. 1) для повышения своей самостоятельной физической активности на судне в свободное от вахты время хотели бы заниматься, прежде всего, атлетической гимнастикой на тренажерах (85,9%), настольным теннисом (63,0%), беговыми упражнениями на тренажерах (54,3%) и общей физической подготовкой (52,2%).

Таблица 1

Приоритетные виды спорта курсантов 1-2 курсов специальности «Судовождение» (n=92)

Вопрос	Виды спорта	Варианты и число ответов, %			
		да	скорее да	скорее нет	нет
Какими видами спорта (или элементами из них) Вы хотели бы заниматься на судне?	Мини-футбол	18,5	10,9	21,7	48,9
	Гандбол	5,4	6,5	27,2	60,9
	Волейбол	15,2	14,1	20,6	50,1
	Баскетбол на одно кольцо	20,6	18,5	13,0	47,9
	Теннис (настольный)	**63,0**	12,0	5,4	19,6
	Бадминтон	16,3	20,6	15,2	47,9
	Гимнастика спортивная	25,0	15,2	16,3	43,5
	Бег, прыжки, метания	12,0	16,3	19,6	52,1
	Бокс	38,1	20,6	10,9	30,4
	Виды борьбы	29,3	22,8	13,0	34,9
	ОФП	**52,2**	17,4	7,6	22,8
	Тренажеры (сила)	**85,9**	7,6	2,2	4,3
	Тренажеры (бег)	**54,3**	32,6	8,7	4,4

Курсанты старших курсов, которые уже проходили шестимесячную плавательную практику в начале третьего года обучения и реально оценивают имеющиеся на судах условия, более уверены в выборе средств для самостоятельных занятий физическими упражнениями (табл. 2). В частности, при выполнении своих профессиональных обязанностей непосредственно в море курсанты старших курсов в условиях судна хотели бы в процессе самостоятельных тренировок заниматься атлетической гимнастикой на тренажерах (91,4%), настольным теннисом (77,7%), беговыми упражнениями на тренажерах (73,3%) и общей физической подготовкой (51,7%).

Ответы специалистов по судовождению относительно условий и возможностей самостоятельных занятий физическими упражнениями на судне в процессе выполнения рейса, в связи с наличием у них большого практического опыта работе в море, можно считать более реальными (табл. 3). В частности, они в период выполнения рейса в свободное от вахты время хотели бы заниматься атлетической гимнастикой на тренажерах (58,6%), настольным теннисом (48,3%) и беговыми упражнениями на тренажерах (41,4%).

В целом же специалисты по судовождению, исходя из своего опыта, считают, что на судах реально имеются условия для того, чтобы в период выполнения рейса плавсостав мог заниматься атлетической гимнастикой на тренажерах (89,6%), беговыми упражнениями на тренажерах (75,9%) и настольным теннисом (69,0%). Для занятий же другими видами спорта имеются условия лишь на небольшом количестве судов.

Таблица 2

Приоритетные виды спорта курсантов 3-4 курсов специальности «Судовождение» (n=116)

Вопросы	Виды спорта	Варианты и число ответов, %			
		да	скорее да	скорее нет	нет
Какими видами спорта (или элементами из них) Вы хотели бы заниматься на судне?	Мини-футбол	16,4	6,9	21,6	55,1
	Гандбол	6,0	6,0	22,4	65,6
	Волейбол	13,8	9,5	19,0	57,7
	Баскетбол на одно кольцо	34,5	13,8	12,9	38,8
	Теннис (настольный)	**77,7**	3,4	1,7	17,2
	Бадминтон	9,5	10,3	23,3	56,9
	Гимнастика спортивная	29,3	11,2	15,5	44,0
	Бег, прыжки, метания	10,3	15,5	18,1	56,1
	Бокс	39,7	14,6	8,6	37,1
	Виды борьбы	31,0	12,9	12,9	43,2
	ОФП	**51,7**	11,2	5,2	31,9
	Тренажеры (сила)	**91,4**	6,0	0	2,6
	Тренажеры (бег)	**73,3**	17,2	6,0	3,5

Таблица 3

Приоритетные виды спорта специалистов судоводителей (n=29)

Вопросы	Виды спорта	Варианты и число ответов, %			
		да	скорее да	скорее нет	нет
Какими видами спорта (или элементами из них) Вы хотели бы заниматься в свободное от вахты время в период выполнения рейса?	Футбол	20,7	10,3	0	0
	Мини-футбол	**37,9**	10,3	0	0
	Гандбол	3,4	3,4	0	0
	Волейбол	31,0	3,4	0	0
	Баскетбол	17,2	6,8	0	0
	Баскетбол на одно кольцо	17,2	10,3	0	0
	Теннис (большой)	0	0	0	0
	Теннис (настольный)	**48,3**	6,9	0	0
	Бадминтон	10,3	17,2	0	0
	Гимнастика спортивная	6,9	13,8	0	0
	Бег, прыжки, метания	13,8	10,30	0	0
	Бокс	17,2	13,8	0	0
	Виды борьбы	17,2	10,3	0	0
	ОФП	24,1	3,4	0	0
	Тренажеры (сила)	**58,6**	6,9	0	0
	Тренажеры (бег)	**41,4**	31,0		
Какими видами спорта (или элементами из них) можно заниматься на судне вообще?	Мини-футбол	13,8	20,7	0	0
	Гандбол	0	0	0	0
	Волейбол	10,3	3,4	0	0
	Баскетбол на одно кольцо	27,6	3,4	0	0
	Теннис (настольный)	**69,0**	31,0	0	0
	Бадминтон	6,9	20,7	0	0
	Гимнастика спортивная	20,7	17,2	0	0
	Бег, прыжки, метания	13,8	17,2	0	0
	Бокс	27,6	31,0	0	0
	Виды борьбы	34,5	37,9	0	0
	ОФП	31,0	51,7	0	0
	Тренажеры (сила)	**89,6**	10,4	0	0
	Тренажеры (бег)	**75,9**	20,7	0	0

Примечание: Специалисты по судовождению на эти вопросы анкеты выбирали лишь положительные варианты ответов.

Обобщение результатов анкетирования курсантов различных годов обучения и специалистов по судовождению позволяет говорить о том, что приоритетными для плавсостава средствами самостоятельных занятий физическими упражнениями на судне в условиях длительного плавания являются:

1. Атлетическая гимнастика с использованием тренажеров.
2. Беговые упражнения с использованием тренажеров.
3. Спортивные игры с малым количеством участников и уменьшенными размерами площадки (настольный теннис, мини-футбол, баскетбол на одно кольцо).
4. Комплексы общеразвивающих физических упражнений.

Различные виды единоборств, не смотря на свою привлекательность для части плавсостава, в условиях рейса не могут быть использованы в процессе самостоятельных занятий физической культурой в силу их повышенной травмоопасности и отсутствия у курсантов и плавсостава в целом соответствующей технической и тактической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Определение характера и степени значимости для курсантов-судоводителей физической активности, ее месте в режиме дня будущих и уже профессиональных судоводителей, а также приоритетных для них видов спорта и групп физических упражнений позволило установить:

1. Курсанты-судоводители разных годов обучения и специалисты по судовождению в своем подавляющем большинстве считают необходимыми систематические занятия физическими упражнениями на судне во время рейса.
2. Мнения курсантов старших курсов, которые уже участвовали в шестимесячной плавательной практике, практически полностью совпадают с ответами курсантов младших курсов. Хотя ответы первых по целому ряду вопросов в большей степени соответствуют реальному положению дел, что связано с приобретением не только знаний, но и опыта во время плавательной практики.
3. Мнения специалистов по судовождению в целом совпадают с приоритетами курсантов, как младших, так и старших курсов. Вместе с тем их ответы, как и ответы старшекурсников, более однозначны в своем подавляющем большинстве.
4. В процессе занятий физической культурой и спортом во время выполнения рейса должны решаться задачи, прежде всего, физического развития, развития физических качеств и укрепления здоровья.
5. По мере роста профессиональной компетентности состав выбираемых для самостоятельных занятий физических упражнений и видов спорта становится соответствующим реальным условиям профессиональной деятельности судоводителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Герасимова, И.В. Психологическое содержание деятельности операторов службы управления движением судов : автореф. дис. … канд. психол. наук / Герасимова И.В. – Владивосток, 2006. – 24 с.
2. Факторы условий труда и их влияние на заболеваемость моряков / Т.В. Демидова, Э.М. Псядло, Е.В. Антошина, И.В. Плетос // Вестник морской медицины. – 2001. – № 1. – С. 25-30.
3. Евстафьев, В.Н. Уровни физической работоспособности и эргометрические показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у моряков / В.Н. Евстафьев, А.В. Скиба, А.М. Поспелов // Актуальные проблемы транспортной медицины. – 2008. – № 3. – С. 77-78.
4. Мацеевич, Л. М. Охрана здоровья моряков / Л.М. Мацевич. – М. : Траснспорт, 1986. – 200 с.

5. Михайленко, Е.В. Личностные ресурсы как фактор адаптации-реадаптации моряков рыбопромыслового флота к измененным условиям жизнедеятельности : автореф. дис. … канд. психол. наук / Михайленко Е.В. – Хабаровск, 2007. – 24 с.

6. Пилипенко, А.В. Психологический анализ принятия решения судоводителями : автореф. дис. … канд. психол. наук / Пилипенко А.В. – Владивосток, 2006. – 24 с.

7. Шарина, Е.П. Методика физического воспитания, обеспечивающая повышение уровня адаптированности курсантов к условиям морской качки на учебном парусном судне / Е.П. Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 122-126.

8. Шарина, Е.П. Динамика результатов психофизического состояния морских курсантов методами вегетативно-резонансного тестирования и функциональной диагностики / Е.П. Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 7 (65). – С. 86-89.

9. Шарина, Е.П. Факторы, оказывающие влияние на успешность психофизической подготовки курсантов морских вузов к прохождению плавательной практики на учебном парусном судне / Е.П. Шарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 207-210.

10. Щодро, М. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших и средних специальных морских учебных заведений : методическое пособие / М.В. Щодро. — Л. : В/О «Мортехинформреклама», 1989. – 64 с.

Контактная информация: igor_kulekin@mail.ru

УДК 159.98

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПСИХОЛОГА ОВД В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

***Анна Петровна Кустова**, соискатель,*
Санкт-Петербургский университет МВД России (СПбУ МВД России)

Аннотация

В статье изложена авторская программа совершенствования профессиональных компетенций курсантов и слушателей факультета подготовки практических психологов ОВД. В целом программа совершенствования подготовки психологов ОВД включает в себя три уровня: базовый, формирующий и оценочный. На формирующем этапе обучения были выделены основные аспекты формирования и диагностики профессиональной компетентности с учетом пошагового анализа.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, компетенции, акмеологические инварианты, профессионально важные качества, тренинг.

PROGRAM OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF THE DISTRICT DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS PSYCHOLOGIST DURING THE EDUCATIONAL PERIOD

***Anna Petrovna Kustova**, the competitor,*
St. Petersburg University under Ministry of Internal Affairs of Russia

Annotation

The author's program of improvement of the professional competences of the students and listeners studying at the faculty of practical psychologists of departments of Internal Affairs is set forth in the article. As a whole, the program for the improving the psychologists training in the departments of Internal Affairs include three levels: basic, forming and estimated levels. The basic aspects of forming and diagnostics of professional competence with taking into account the step-by-step analysis have been defined at the forming stage of training.

Keywords: professional competence, competences, akmeological invariants, professionally im-