

Педагогические науки

УДК 796.011.3

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К САМОРАЗВИТИЮ СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Физическое совершенствование человека многогранный длительный процесс с накопительным фактором во времени. Проблема физического совершенствования в высших учебных заведениях усугубляется недостаточностью академического объема времени, отведенного на практические занятия по физической подготовке. Предполагается, что при высоком уровне сознательности, обучающиеся должны самостоятельно заниматься своим физическим развитием и совершенствованием физической подготовленности, что невозможно без мотивационного компонента. Изучение формирования мотивации к саморазвитию и совершенствованию является актуальной проблемой физического воспитания высшего образования.

Ключевые слова: сотрудники, физическая подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, мотивация, саморазвитие, совершенствование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p3-7

MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION FOR SELF-DEVELOPMENT OF EMPLOYEES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Anna Nikolaevna Akseanova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Evgeny Gen-nadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

Physical improvement of a person is a multifaceted long-term process with a cumulative factor in time. The problem of physical improvement in higher educational institutions is aggravated by the insufficient academic amount of time allocated for practical physical training. It is assumed that with a high level of consciousness, students should independently engage in their physical development and improvement of physical fitness, which is impossible without a motivational component. The study of the formation of motivation for self-development and improvement is an urgent problem of physical education of higher education.

Keywords: employees, physical training, physical development, physical fitness, motivation, self-development, improvement.

ВВЕДЕНИЕ

Готовность личности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации является одной из приоритетных задач в системе высшего профессионального образования. Саморазвитие и самосовершенствование подразумевает наличие и формирование мотивационного компонента, обеспечивающего добровольную целенаправленную работу личности. Формирование мотивационного компонента происходит в процессе выполнения поставленных задач, необходимых для достижения поставленной цели. Для того, чтобы достичь предполагаемой цели необходимо объективное оценивание собственного состояния, действий, результатов. Физическое воспитание, как ничто другое, способствует грамотному оцениванию своего физического состояния, анализу полученных результа-

тов и в конечном итоге достижению поставленной цели. Самосовершенствование личности тесно взаимосвязано с формированием мотивационного компонента, что обеспечивает единство психической и физической сферы личности человека [1].

Для многих специальностей физическое совершенствование является основополагающим фактором профессиональной успешности. Сотрудник Федеральной службы исполнения наказаний обязан иметь высокий уровень физического и психического развития, физической подготовленности, стрессоустойчивости, что способствует продолжительной продуктивной эффективности трудовой деятельности. Готовность личности к самосовершенствованию, формирование мотивации к самопознанию и саморазвитию способствует карьерному росту сотрудника в будущем. При этом именно физическое самосовершенствование, как один из параметров комплексного развития личности, является мотивационным компонентом.

Таким образом, целью нашего исследования явилось изучение средств физического воспитания в формировании мотивации у сотрудников ФСИН России.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить уровень мотивационного фактора сотрудников – готовности к саморазвитию и совершенствованию.
2. Определить уровень физической подготовленности сотрудников.
3. Разработать комплекс средств физической культуры для сотрудников, повышающих исходный уровень мотивации к саморазвитию и совершенствованию.

В исследовании приняли участие слушатели факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования по основной программе профессионального обучения граждан, впервые принятых на службу в УИС Российской Федерации на должности рядового состава и младшего начальствующего состава. Общее количество исследуемых 50 человек (38 мужчин и 12 женщин). Средний возраст группы 27 лет.

Для определения уровня мотивации к саморазвитию и совершенствованию было проведено тестирование по методике Т.А. Ратановой и Н.Ф. Шляхты «Готовность к саморазвитию» [2]. Обработка результатов проведена с выделением 4 групп: А) «могу совершенствоваться, но не хочу знать себя»; Б) «могу измениться, хочу знать себя»; В) не хочу измениться, не хочу знать себя; Г) «не могу измениться, но хочу знать себя».

Для определения уровня физической подготовленности были использованы стандартные тесты – 1) челночный бег 3х10, сек; 2) прыжок в длину с места, см; 3) комплекс силовых упражнений, кол-во раз (женщины); 4) подтягивание на перекладине, кол-во раз (мужчины); 5) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см.

После проведенного начального этапа исследования, на основании полученных результатов, был разработан комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Кроме того, использовался личностно-ориентированный подход по формированию мотивационных установок через воздействие на психоэмоциональную сферу.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проведенное тестирование по методике Т.А. Ратановой и Н.Ф. Шляхты «Готовность к саморазвитию» выявило следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования готовности к саморазвитию слушателей, %

Показатель готовности к саморазвитию	А) «могу совершенствоваться, но не хочу знать себя»	Б) «могу измениться, хочу знать себя»	В) не хочу измениться, не хочу знать себя»	Г) «не могу измениться, но хочу знать себя»
мужчины	28,3	17,8	2,5	51,4
женщины	16,0	32,5	-	50,3

Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно видеть, что наибольшее количество респондентов можно отнести к группе Г) (51,4% мужчин и 50,3% женщины): готовность к саморазвитию выражается в следующем виде – изменить себя не готов, не могу, но знать себя хочу. Наименьшее количество принадлежит к группе В): не готов измениться и не хочу знать себя. В группе Б), показывающей готовность к саморазвитию и совершенствованию, наибольшее количество принадлежит женщинам (32,5%).

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности слушателей, %

Баллы	«5» отлично	«4» хорошо	«3» удовл.	«2» неудовл.
Тесты	Мужчины			
1. Челночный бег 3х10, сек	22,1	47,5	28,6	1,8
2. Прыжок в длину с места, см	41,9	28,5	29,6	-
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	37,2	55,6	7,2	-
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимн. скамье, см	7,7	41,3	35,2	5,8
Тесты	Женщины			
1. Челночный бег 3х10, сек	12,4	32,8	52,3	2,5
2. Прыжок в длину с места, см	11,9	42,3	52,3	1,1
3. Комплекс силовых упражнений, кол-во раз	55,8	32,1	13,1	-
4. Наклон вперед из положения, стоя на гимн. скамье, см	59,8	30,1	9,1	-

Проведенное исследование физической подготовленности слушателей выявило:

1. У мужчин наибольшие затруднения вызвали тесты, характеризующие физические качества скорость, координацию и гибкость. На «отлично» и «хорошо» были сданы тесты, характеризующие силовые и скоростно-силовые качества.

2. У женщин худшие результаты были в тестах, характеризующих скоростно-силовые качества и скоростные, координационные качества. На «хорошо» и «отлично» сданы тесты на гибкость и силу.

Таким образом, в среднем слушатели, и мужчины, и женщины, показали хороший и удовлетворительный результат физической подготовленности. Если обратиться к индивидуальным результатам, то можно увидеть, что слушатели, отнесенные к группе В): не готов измениться и не хочу знать себя, имели неудовлетворительные результаты физической подготовленности. Это говорит о том, что неверие в себя, нежелание познать себя, нежелание саморазвития и совершенствования приводит к низким результатам физического развития, физической подготовленности и, соответственно, низкому профессиональному росту достижений.

Комплексы физических упражнений были разработаны с учетом индивидуального профиля физической подготовленности слушателей. Примерный индивидуальный план занятий составлен таким образом, чтобы подтянуть именно те физические качества, которые у данного сотрудника являются отстающими. Индивидуальный план занятий физической подготовкой предполагал дополнительную самостоятельную работу слушателей, так как сотрудники во время исследования проходили курсы по программе профессионального обучения, где дисциплине «Физическая подготовка» отведено 30 часов аудиторных практических занятий и 11 часов самостоятельной работы на совершенствование техники приемов задержания, сопровождения, защиты от оружия.

Индивидуальная работа предполагала наличие личностно-ориентированного подхода к формированию мотивации у каждого слушателя. Практически на каждом занятии проводилась беседа: сотрудникам с избыточной самоуверенностью нужно было указать, что их результаты физической подготовленности не являются выдающимися и требуют долгой, терпеливой работы по совершенствованию. Сотрудникам, неуверенным в своих силах и возможностях, наоборот, необходимо было акцентировать внимание на их сильные стороны и убедить в реальности изменений физической подготовленности до нужных кондиций. Также необходимо было указать, что без познания себя не возможно са-

моразвитие и совершенствование.

Для подтверждения положительной динамики в формировании мотивационного компонента в конце курса профессионального обучения было проведено повторное тестирование «Готовность к саморазвитию» (рисунок).

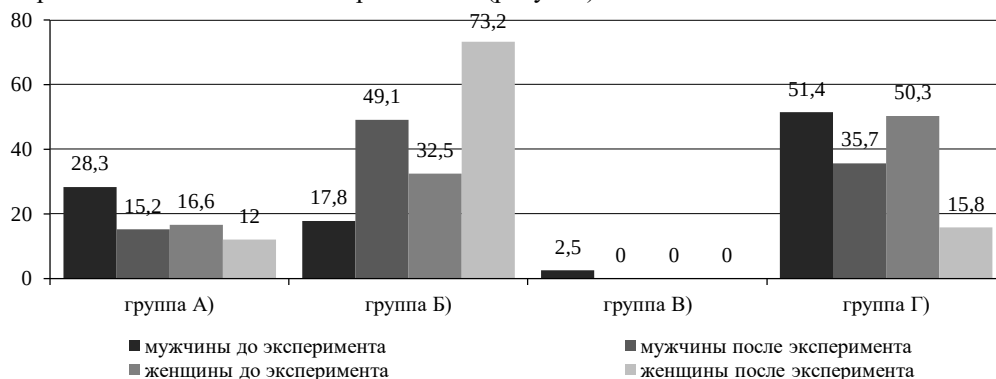


Рисунок – Результаты тестирования готовности к развитию до эксперимента и после эксперимента, %

Повторное проведение тестирования физической подготовленности выявило следующее – темпы прироста результатов в среднем составили 5–8%. Это говорит о том, что для получения достоверных результатов физической подготовленности необходимо большее количество времени, отведенное на практические занятия физической подготовкой. Так, например, мужчины челночный бег сдали на «хорошо» (47,8%) и «удовлетворительно» (30,1%), неудовлетворительных оценок нет. У женщин также челночный бег был сдан на «отлично» (13,5%), «хорошо» (33,4%) и «удовлетворительно» (53,1%), неудовлетворительных оценок нет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно сделать следующее заключение:

Проведенная работа по внедрению разработанных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных характеристик физической подготовленности каждого сотрудника, оказалась эффективной и способствует формированию мотивационного компонента. Существенно вырос показатель готовности к саморазвитию. Если на начало эксперимента к группе Б) относилось 17,8% мужчин и 32,5% женщин то, к концу эксперимента, это количество увеличилось вдвое и составило 49,1% у мужчин и 73,2% у женщин. Кроме того, значительно уменьшилось количество слушателей, которые считали, что способность к саморазвитию возможна без знаний о себе (группа А). Количество мужчин, которые считали, что не хотят изменяться и не хотят знать себя, после эксперимента приравнялось к 0% (группа В).

ЛИТЕРАТУРА

1. Курасбедиани, З.В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания / З.В. Курасбедиани, С.В. Токарева, О.В. Котова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С. 294–301.
2. Ратанова, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности : учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – 5-е изд. – Москва : Флинта : Московский психолого-социальный ин-т, 2008. – 319 с.

REFERENCES

1. Kurasbediani, Z.V., Tokareva, S.V. and Kotova O.V. (2020), "Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 294–301.

2. Ratanova, T.A. and Shlyakhta. N.F. (2008), *Psychodiagnostics methods of studying personality*, Flint : Moscow Psychological and Social Institute, Moscow.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 25.05.2022

УДК 796.332:378

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ФУТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО ЗОНАМ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ МОЩНОСТИ НА ОСНОВЕ ИНДЕКСА ПУЛЬСОВОГО НАКОПЛЕНИЯ ДОЛГА

Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, *Михаил Никонорович Комаров*, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский государственный социальный университет, г. Москва*; *Александр Викторович Доронцев*, кандидат педагогических наук, доцент, *Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань*; *Сергей Дмитриевич Старостин*, преподаватель, *Московский архитектурный институт, Москва*

Аннотация

В статье классифицировались тренировочные средства футболистов студенческих команд по зонам относительной мощности. Цель исследования – повысить эффективность тренировочного процесса футболистов на основе рационального распределения тренировочных средств по зонам относительной мощности. Методика и организация исследования. Показатели физической и технико-тактической подготовленности определялись с использованием стандартных методик. Зоны относительной мощности выявлялись по величине показателя индекса накопления пульсового долга. В исследовании принимали участие 46 футболистов студенческих команд и 15 тренеров по футболу. Результаты исследования свидетельствовали о высокой эффективности структурирования тренировочных нагрузок по зонам относительной мощности у футболистов на основе определения индекса пульсового накопления долга, что обеспечило более высокий уровень их физической и технической подготовленности

Ключевые слова: студенты-футболисты, физические упражнения, физическая нагрузка, индекс накопления пульсового долга, соревновательная деятельность, физическая и техническая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.5.p7-10

TRAINING EQUIPMENT DISTRIBUTION OF STUDENT TEAMS FOOTBALL PLAYERS BY RELATIVE CAPACITY ZONES BASED ON THE PULSE DEBT ACCUMULATION INDEX

Eldar Asafovich Alenurov, the candidate of social science, senior lecturer, *Mikhail Nikonorovich Komarov*, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, *Russian State Social University, Moscow*; *Alexander Viktorovich Dorontsev*, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, *Astrakhan State Medical University, Astrakhan*; *Sergey Dmitrievich Starostin*, teacher, *Moscow Institute of Architecture, Moscow*

Abstract

The article classified the training facilities of football players of student teams according to the zones of relative power. The purpose of the study was to increase the efficiency of the training process of football players based on the rational distribution of training facilities over zones of relative power. Methodology and organization of the study. Indicators of physical and technical-tactical readiness were determined using standard methods. Relative power zones were identified by the value of the pulse debt accumulation index. The study involved 46 football players of student teams and 15 football coaches. The results of the study testified to the high efficiency of training loads structuring by zones of relative power among football players based on the determination of the pulse debt accumulation index, which ensured a