

6. Демидко, В. В. Видео TikTok как новый формат обучающего видео / В. В. Демидко // Медиафера и медиаобразование: специфика взаимодействия в современном социокультурном пространстве : сб. науч. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: С. В. Венидиктов (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. – С. 65–69. – 1 CD-ROM.

7. Игнатович, А. Е. Онлайн-сервисы для визуализации информации в образовательном процессе: из опыта использования / А. Е. Игнатович, М. А. Игнатович // Цифровая среда: возможности и риски : материалы межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Нижний Новгород, 12 окт. 2022 г. / Сормовский ресурсный культ.-просвет. центр им. преподобного Сергия Радонежского ; сост. К. А. Лангуев, отв. ред. С. В. Краснова. – Н. Новгород, 2022. – С. 19–24.

УДК 37+796.011.3

Ю. В. Кривенков
заместитель начальника кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF THE METHODOLOGY AND FORMS OF CONDUCTING PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING

Аннотация. Одним из актуальных вопросов в методике преподавания профессионально-прикладной физической подготовки является обеспечение моделирования, адекватного требованиям, предъявляемым профессиональной деятельностью к функциональным возможностям организма. Точно и полно воспроизвести эти требования возможно лишь путем выполнения двигательных действий в режиме и условиях, характерных для профессионального труда. Данная статья посвящена особенностям методики и форм проведения профессионально-прикладной физической подготовки с курсантами учреждений высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, методика, двигательные качества, умения, навыки.

Annotation. *One of the pressing issues in the methodology of teaching professional applied physical training is ensuring the quality and adequacy of the requirements imposed by the professional sphere on the functional capabilities of the body. It is possible to accurately and completely reproduce these requirements only by performing motor actions in the mode and conditions characteristic of professional work. This article is devoted to the peculiarities of the methodology and forms of conducting professional-applied physical training with cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Belarus.*

Keywords: *professional and applied physical training, methodology, motor qualities, skills, abilities.*

Особенности методики преподавания профессионально-прикладной физической подготовки (далее — ППФП) в учреждениях высшего образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь (далее — МВД) заключаются главным образом в реализации в профессионально-служебной деятельности общепедагогических и специальных методик, которые основываются на применении принципов теории и методики физического воспитания. Они имеют свою специфику и особенности, зависящие от характера и условий профессиональной деятельности.

Ключевое значение в ППФП имеет взаимодействие общей и специальной физической подготовки. Это говорит о том, что ППФП основывается на логичном построении этапов формирования профессионально важных двигательных качеств, воспитании жизненно важной базы моторных возможностей и навыков. Уровень физической подготовки в будущем, в процессе профессионально-трудовой деятельности, в значительной степени обусловлен содержанием и рациональным построением разделов ППФП.

Реализация теории единства общей и ППФП подразумевает адаптацию общей физической подготовки с учетом особенностей профессии как во время обучения, так и в дальнейшей профессиональной деятельности. На основе ее особенностей в программе ППФП уделяется большое внимание тем частям физической подготовки, которые помогают развивать важные профессиональные качества и навыки. В обучение входят упражнения, направленные на сохранение здоровья и работоспособности, защиту от негативного влияния профессиональной гиподинамии. Также используют специально подобранные комплексы упражнений для предотвращения и исправления физических проблем, для устранения факторов, негативно влияющих на профессионально-трудовую деятельность.

Общая подготовка должна соответствовать требованиям профессиональной деятельности. При психофизиологическом отборе важно точно воспроизвести те условия, которые предъявляются к организму в процессе профессиональной деятельности. При этом эти требования должны постепенно возрастать [1].

Модельное воспроизведение при осуществлении ППФП становится все важнее по мере роста возможностей организма, что помогает лучше справляться с профессиональными задачами.

Если требования очень высоки, их сначала моделируют с меньшими нагрузками, а потом постепенно увеличивают, чтобы подготовить организм к реальным условиям. Такой подход помогает развивать резервные возможности организма, особенно в экстремальных ситуациях. Одним из лучших способов тренировать такие навыки является профессионально-прикладной спорт в рамках регулярных тренировок и соревнований. Для моделирования требований работы используют методы профессионально-прикладной гимнастики.

В методике организации физической подготовки используют принцип постепенного увеличения нагрузки. Это делается для обучения профессиональным трудовым навыкам и для общего укрепления здоровья. Обычно занятия по ППФП проходят по стандартным программам, разработанным для групп с похожими профессиями или специальностями. Основная форма занятий — это уроки в учебных заведениях МВД. На уроках ППФП профессионально-прикладные упражнения сочетаются с другими видами физической подготовки, потому что времени на отдельные занятия недостаточно. Поэтому важно правильно организовать комплексный урок, чтобы эффективно развивать необходимые умения, навыки и физические возможности. Если задача сложная и требует развития специальных движений или физических качеств, следует отрабатывать навык в течение нескольких занятий подряд. Лучше сосредоточиться на одной конкретной цели за один урок. В зависимости от времени и сложности задач рекомендуется чаще проводить однопредметные занятия, особенно если времени много и задачи сложные. При ограниченном времени лучше больше заниматься в комбинированной форме, сочетая разные упражнения в одном занятии.

Важную роль в программе физической подготовки и воспитания играют самостоятельные физкультурные занятия, которые не связаны напрямую со спортивными дисциплинами. Такие занятия включают профессионально-прикладные упражнения и другие методы физического воспитания, физического самовоспитания, части в виде однообразных действий и длительного активного отдыха. Их использование

оправданно, потому что они помогают участникам лучше понять значение физической культуры, освоить методы и средства самостоятельной физической деятельности. Для достижения целей программы можно также применять небольшие формы занятий, связанные с производственной физкультурой. Хотя их возможности ограничены, их не стоит игнорировать.

Внеурочные формы занятий играют важную роль в комплексном процессе физической подготовки, они способствуют реализации необходимого объема физических упражнений, что обязательно для приобретения требуемого уровня подготовки. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом организуются в свободное от учебы время. Эти занятия направлены на улучшение общего уровня физической подготовки, увеличение спортивного мастерства. Спортивно-массовая работа в учебных заведениях МВД также имеет профессионально-прикладной характер. Утренняя физическая зарядка продолжительностью не менее 25–30 минут, проводимая согласно расписанию дня, включает компоненты профессионально-прикладной направленности [2; 3].

Многие популярные и утвержденные формы физического воспитания применяются с целью ППФП. Однако содержание этих форм зависит от условий профессиональной деятельности. Программы физической подготовки и воспитания изучаются в рамках всей системы воспитания, учитывая ее единство и особенности каждого человека. На разных этапах можно подобрать разные виды занятий, которые помогают достигать личных и социальных целей.

Таким образом, ППФП в учебных заведениях МВД является ключевым элементом подготовки специалистов правоохранительных органов. В программу также входят практические методы и средства, которые помогают развивать у курсантов специальные двигательные умения и навыки, улучшать двигательные качества для действенного урегулирования служебных вопросов, сохранения общественного порядка, в том числе и под влиянием экстремальных ситуаций, в условиях ограниченного пространства и психоэмоционального напряжения.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что в целом ППФП в учебных заведениях МВД основывается на требованиях, описанных в положениях теории физического воспитания, отражающих роль, место и особенности использования физических упражнений для повышения эффективности профессиональной деятельности.

Список основных источников

1. Леонов, В. В. Обучение двигательным действиям в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов Академии МВД Республики Беларусь в связи с совершенствованием координационной подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Леонов Владимир Владимирович ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – 22 с.

2. Наскалов, В. М. Совершенствование методов и форм организации занятий по физическому воспитанию с профессиональной направленностью // Совершенствование физического воспитания в учебных заведениях : тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Гродно, 19–21 мая 1993 г. : в 2 ч. / Гродн. Сельскохоз. ин-т ; редкол.: Е. Р. Витун [и др.]. – Гродно, 1993. – Ч. 1. – С. 12–13.

3. Положение по физической подготовке и спорту военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь. – Минск : Белконт, 2001. – 335 с.

УДК 37.025.7

Е. Н. Лаппо

*преподаватель кафедры
социально-гуманитарных дисциплин
Могилевского института МВД*

МЕТАКОГНИЦИЯ КАК КЛЮЧЕВОЙ КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

METACOGNITION AS A KEY COMPONENT OF THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' UNIVERSAL LEARNING ACTIONS

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы развития универсальных учебных действий в современном образовательном процессе. Особое внимание уделяется роли метакогнитивных компонентов как ключевых механизмов саморегуляции, рефлексии и повышения эффективности обучения. Анализируются теоретические концепции российских и зарубежных исследователей, раскрываются структурные элементы метакогниции и ее связь с формированием ответственности, самостоятельности и критического мышления у обучающихся.

Ключевые слова: универсальные учебные действия, метакогниция, саморегуляция, компетенция, рефлексия, образовательные стратегии, педагогические технологии, критическое мышление, учебная мотивация.