



**ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
НА ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**INFLUENCE OF THE PERSONAL EXAMPLE OF THE TEACHER
ON EDUCATION OF STUDENTS' VALUE ATTITUDE
TO PHYSICAL TRAINING**

УДК 378

**ЛЯМЗИН Евгений Николаевич
ИЛЬЮША Владислав Игоревич**

**LYAMZIN Evgeniy Nikolaevich
ILYUSHA Vladislav Igorevich**

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению личного примера преподавателя как основополагающего фактора при формировании ценностного отношения обучающихся к физической подготовке. Изучены вопросы, касающиеся воспитания и обучения, а также изложены требования к личности преподавателя по физической подготовке.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, преподаватель, упражнение, воспитание.*

***Abstract.** The article is devoted to the consideration of a personal example of a teacher as a fundamental factor in the formation of the value attitude of students to physical training. The issues related to upbringing and education are studied, as well as the requirements for the personality of a teacher in physical training are presented.*

***Keywords:** physical training, teacher, exercise, education.*

В системе высшего военного образования немаловажную роль играет физическая подготовка. Военные вузы готовят специалистов, сильных и физически подготовленных офицеров, для их дальнейшей службы и выполнения ими боевых и специальных задач. Именно поэтому преподавателю необходимо воспитать у курсантов чувство ответственности за совершенствование своих физических данных.

Физическая подготовка – комплекс мероприятий, служащий для физического совершенствования военнослужащих в целях обеспечения их физической готовности к выполнению боевых задач и требований, обусловленных военной службой. Физическая подготовка является одним из главных видов боевой подготовки личного состава Вооружённых Сил.

Цель физической подготовки в Вооружённых Силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для

выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [1].

Физическая подготовка – это прежде всего здоровье.

Нормативы по физической подготовке относятся к набору руководящих принципов относительно того, что курсанты и слушатели должны знать и уметь делать на занятиях по физической подготовке. Эти нормативы обеспечивают основу для того, чему следует учить на занятиях и какими должны быть результаты обучения. Они могут включать рекомендации по физической активности, здоровому образу жизни, личным и социальным навыкам и другим областям, связанным с физической подготовкой и хорошим самочувствием. Особенности нормативов физической подготовки направлены на содействие развитию привычек к физической активности на протяжении всей жизни.

Конкретные упражнения, включенные в программу физической подготовки, могут варьироваться в зависимости от целей программы, возраста и уровня способностей военнослужащих. Однако программа физической подготовки обычно включает в себя много упражнений, которые развивают различные физические навыки, такие как:

1) аэробные упражнения, например, бег, прыжки в длину с места и другие, которые повышают выносливость сердечно-сосудистой системы;

2) силовые упражнения, такие как отжимания, подтягивания и тяжелая атлетика, которые развивают мышечную силу и выносливость;

3) упражнения на гибкость, такие как выпады и седы на правую/левую ноги, которые улучшают амплитуду движений и снижают риск травм;

4) упражнения на равновесие и координацию, такие как подъем с переворотом, соскок махом вперед и другие, которые улучшают стабильность и контроль тела;

5) командные виды спорта и игры, такие как баскетбол, волейбол и лапта, которые развивают социальные навыки, командную работу и стратегическое мышление.

Преподаватель по физической подготовке – это педагог, который специализируется на преподавании физического воспитания, включающего в себя инструктаж учащихся по физической активности и содействие физической подготовке. Примером преподавателя по физической подготовке может быть тот, кто организует различные виды деятельности и игры, чтобы показать курсантам и слушателям необходимость дисциплины и повысить их физическую активность. Преподаватель должен также разъяснять обучающимся важность физических упражнений и здоровых привычек, таких как правильное питание и своевременное потребление достаточного количества воды, и подавать пример, поддерживая собственную физическую форму. Кроме того, преподаватель может использовать различные инструменты оценки для отслеживания прогресса учащихся и оказания им помощи в постановке и достижении целей в области физической подготовки. Цель преподавателя кафедры физической подготовки – привить своим ученикам любовь к физической активности и стремлению вести здоровый образ жизни.

На воспитание ценностного отношения к физической подготовке влияют многие факторы, важнейшим из которых является личный пример преподавателя. Именно личным примером должно достигаться методически правильное выполнение того или иного упражнения. Например, преподаватели могут поделиться собственным опытом участия в спортивных соревнованиях или личным планом тренировок и тем, как это повлияло на их здоровье. Они также могут продемонстрировать правильную технику выполнения различных физических упражнений, таких как прыжки, бег или метание гранаты. Для этого преподавателю необходимо самому поддерживать спортивную форму, чтобы формировать уважительное отношение обучающихся к дисциплине, в том числе и через внешний образ преподавателя, побудить курсантов и слушателей вести активный и здоровый образ жизни. Кроме того, преподаватель обязан регулярно участвовать в

собственной программе физической подготовки, чтобы подавать хороший пример своим подопечным.

Естественным для преподавателя является отличное знание терминологии, методологии в той или иной области, ведь невозможно представить учителя математики, который не может решить простую задачу [2]. Но если подавляющее большинство дисциплин являются теоретическими, то физическая подготовка носит практический характер.

Преподаватель не должен быть антипримером, не умеющим показать элементарные отжимания или приседания, а наоборот, стройным, подтянутым и с огромным опытом спортивных мероприятий за спиной [3]. Конечно, при такой характеристике нужно делать погрешность и на возраст, ведь учитель в свои годы мог показывать различные гимнастические упражнения, но ввиду возраста уже просто не способен на такое.

В качестве сравнения можно привести урок математики: преподаватель сначала знакомит нас с темой, показывает наиболее простые примеры по этой теме, а уже потом решает сложные задачи вместе с учениками. Также должно быть и на физической подготовке: преподаватель дает теоретические аспекты, демонстрирует практические упражнения и только потом требует их выполнения от курсантов.

Преподаватель по физической подготовке должен соответствовать определенным требованиям к данной профессии, а именно: наличие высшего образования, знание способов/техники и алгоритмов оказания первой помощи и (что не прописывается, но подразумевается) хорошее физическое состояние. Намного приятнее, когда видишь бодрого преподавателя, который отлично выполняет все нормативы и упражнения.

Преподаватели кафедры физической подготовки должны обладать определенными качествами, чтобы эффективно выполнять свою роль. Назовем некоторые из этих качеств.

- 1) Сильное желание заниматься спортом и постоянную привычку к физической активности: преподаватели физической подготовки должны

испытывать искреннюю любовь к физической активности и получать удовольствие от занятий спортом.

2) Знание анатомии и теории физических упражнений: преподаватель должен хорошо изучить организм человека, как в нем функционируют все системы и как они реагируют на физическую активность.

3) Сильные лидерские качества: преподаватель должен уметь мотивировать своих учеников на выполнение упражнений с помощью различных методик и форм обучения.

4) Способность создавать благоприятную среду: преподаватель должен уметь создавать среду, в которой все учащиеся чувствуют себя нужными, включенными в деятельность, независимо от их звания и должности или физических способностей.

5) Терпение и креативность: преподаватель должен быть терпелив к подчиненным и уметь адаптировать свои занятия и спортивно-массовую работу к потребностям различных групп обучающихся.

6) Хорошие коммуникативные навыки: преподаватель должен уметь четко объяснять требования безопасности к проведению занятий и предоставлять возможность получить ответ на вопросы.

7) Организация и подготовка: преподаватель должен быть хорошо подготовлен, проверить необходимое снаряжение и организовать качественное проведение всех видов учебных занятий.

Перечисленные качества помогут преподавателям физической подготовки создать позитивную и эффективную среду обучения для учеников, поощрять физическую активность и здоровые привычки.

Также преподаватель, на наш взгляд, обязательно должен рассказывать обучающимся о своих достижениях в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Значки ГТО, КМС, МС показывают, на что способен преподаватель. Это вызывает неподдельный интерес к личности преподавателя, а как следствие, и к дисциплине «Физическая подготовка» [4]. Заслуги преподавателя в области спорта повышают интерес обучающихся к

личности педагога и к дисциплине. Если обучающийся не может выполнить упражнение, преподаватель как профессионал не должен раздражаться, а обязан оказать помощь и поддержку слушателю или курсанту. Преподаватель физической подготовки, в отличие от других педагогов, имеет возможность поучаствовать в командной игре вместе с обучающимися, например, по футболу, волейболу, или посоревноваться с курсантами или слушателями при прохождении полосы препятствий. У обучающихся сразу появляется рвение, желание сделать упражнение лучше, авторитет к личности преподавателя возрастает. Личный пример преподавателя, любовь к своему предмету положительно влияют на формирование уважительного отношения обучающихся к дисциплине.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Для формирования ценностного отношения курсантов и слушателей к физической подготовке необходимо показывать личный пример при выполнении тех или иных упражнений и нормативов. Только при их образцовом выполнении самим преподавателем достигается понимание обучающимися нужности такого важного комплекса, как физическая подготовка.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Гринько С.В. Педагогическое общение как фактор адаптации студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Магнитогорск, 1998. 22 с.
3. Доронина Л.Н. Учитель физической культуры – личный пример // Избр. пед. соч. М.: Юрайт, 2020. С. 67-68.
4. Струнин И.А. Профессиональная двигательная подготовленность будущих учителей физической культуры: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1994. 26 с.

REFERENCES:

1. Order of the Minister of Defense of the Russian Federation of April 21, 2009 No. 200 "On approval of the Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation" (with amendments and additions).
2. Grinko S.V. Pedagogical communication as a factor of students' adaptation to professional and pedagogical activity: avtoref. diss. ... cand. ped. sciences. Magnitogorsk, 1998. 22 p.
3. Doronina L.N. The teacher of physical culture - a personal example // Chosen ped. op. M.: Yurayt, 2020. Pp. 67-68.
4. Strunin I.A. Professional motor readiness of future teachers of physical culture: avtoref. diss. ... cand. ped. sciences. M., 1994. 26 p.

Лямзин Евгений Николаевич

соискатель ученой степени кандидата педагогических наук

преподаватель кафедры физической подготовки

Военный университет Министерства обороны Российской Федерации

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

9160994466@mail.ru

SPIN-код: 3158-3888

Ильюша Владислав Игоревич

курсант факультета военно-политической работы и журналистики

Военный университет Министерства обороны Российской Федерации

123001, г. Москва, Б. Садовая ул., д.14.

vladislav_ilyusha@mail.ru

SPIN-код: 2508-0206

Lyamzin Evgeniy Nikolaevich

Candidate for a degree in Pedagogical Sciences

Lecturer at the Department of Physical Training

Military University of the Ministry of Defence of the Russian Federation

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

Ilyusha Vladislav Igorevich

Cadet of the Faculty of Military-Political Work and Journalism

Military University of the Ministry of Defence of the Russian Federation

B. Sadovaya ul., d.14, Moscow, Russia, 123001

6.3.1. Воинское обучение и воспитание, боевая подготовка, военная педагогика и военная психология, управление повседневной деятельностью войск.