

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ОСНОВА ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Акулова Л. Н.¹, Усков В. М.², Кузнецов Б. В.³

*Воронежский государственный педагогический университет¹,
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина²,
Центральный филиал Российского государственного университета правосудия³,
Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки. Раскрываются её элементы. Приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента, направленного на изучение влияния профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность курсантов вузов МЧС России.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, адаптация, учебно-профессиональная деятельность, анализ успеваемости, динамика успеваемости.

При формировании личностных качеств курсантов ведомственных образовательных учреждений на главенствующую роль в этом процессе претендует их способность адаптации к изменяющимся условиям служебно-профессиональной деятельности. Особенно это проявляется на начальном этапе профессионального становления, а именно в процессе приобретения необходимых знаний, умений и навыков в стенах вуза. Условия нахождения в обозначенном выше образовательном учреждении разительно отличаются от «гражданского» образа жизни обучаемых. Это, во-первых, распорядок дня, ограничение свободы, ношение форменной одежды, соблюдение субординации, нахождение в замкнутом коллективе, высокие физические нагрузки и др. Всё это накладывает отпечаток на формирование личностных качеств вчерашнего школьника и вызывает необходимость педагогического сопровождения процесса вхождения молодого человека в образовательную среду военизированного вуза, адаптации к изменившимся условиям.

Существенное место в этом процессе играет физическая культура и спорт. Грамотно подобранные и применяемые физические упражнения, по нашему мнению, способствуют успешной адаптации обучаемых военизированных учебных заведений к образовательной среде. В научной литературе к настоящему времени накоплен значительный потенциал знаний, необходимый для постановки и решения проблемных задач адаптации. Однако проблема адаптации курсантов к образовательной среде вузов МЧС России специально не изучалась.

Мы полагаем, что адаптация курсантов младших курсов к образовательному процессу может осуществляться более эффективно на основе методики профессионально-адаптационной физической подготовки.

Профессионально-адаптационная физическая подготовка – это строго регламентированная система специализированных занятий физическими упражнениями, направленная на гармоничное развитие и совершенствование физических и психических качеств, адаптационных способностей курсантов первых курсов военизированных учебных заведений, позволяющая им успешно осуществлять служебно-профессиональную и учебную деятельность, а так же конструктивно выстраивать межличностные взаимоотношения в рамках военного социума.

Система профессионально-адаптационной физической подготовки включает следующие элементы: утреннюю физическую зарядку; учебные занятия по физической культуре; учебно-тренировочные занятия по культивируемым видам спорта; индивидуальные занятия физическими упражнениями под руководством преподавателя; самостоятельные занятия физическими упражнениями; физкультминутку (физкультпаузу) во время аудиторных занятий по теоретическим дисциплинам и занятий самостоятельной подготовкой; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия; попутную физическую тренировку; вечернюю прогулку.

Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на учебно-профессиональную деятельность, на взаимоотношения внутри курсантских коллективов, а также на развитие и совершенствование физических и профессионально важных личностных качеств было проверено вовремя проведения формирующего эксперимента. Результаты эксперимента показали что:

1. Реализация методики профессионально-адаптационной физической подготовки позволяет обеспечить устойчивое развитие и совершенствование физических качеств курсантов первого курса. Так, за два месяца ее проведения среднегрупповой результат в контрольных испытаниях, характеризующих развитие профессионально важных физических качеств курсантов экспериментальной группы (бег 100 м, челночный бег 10х10 м, бег 1000 м, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, кросс 5 км, подъём по штурмовой лестнице, преодоление полосы препятствий пожарного), увеличился на 0,7–8,3 %, через четыре месяца – на 2,6–10,1 %, а в конце учебного года – на 3,7–16,0 % . В конце эксперимента во всех восьми тестах среднегрупповые значения выросли статистически достоверно ($p \leq 0,01$), за исключением показателей в подъёме по штурмовой лестнице ($p \leq 0,05$). При этом к концу учебного года по всем восьми показателям тестирования экспериментальная группа превзошла контрольную, в том числе: в беге на 100 м – на 4,6 %, в челночном беге 10х10 м – на 1,9 %, в беге на 1000 м – на 6,1 %, в сгибании-разгибании рук в упоре лёжа – на 6,1 %, в подтягивании на перекладине – на 5,4 %, в кроссе на 5 км – на 1,2 %, в тесте «Подъём по

штурмовой лестнице» – на 1,9 % и в тесте «Полоса препятствий пожарного» – на 5,3 %. Статистические различия достоверны ($p \leq 0,01$).

2. Результаты оценки профессионально важных личностных качеств курсантов экспериментальной и контрольной групп выявили существенные положительные сдвиги в показателях экспериментальной группы по сравнению с контрольной: по дисциплинированности – на 28,2 %, по успешности в обучении – на 23,5 %, по состоянию здоровья – на 20,5 %, по активности в выполнении служебных обязанностей – на 14,5 %. Статистические различия достоверны ($p \leq 0,01$). Данные о заболеваемости за учебный год показали, что в контрольной группе заболевших было больше, чем в экспериментальной группе на 82 %, а в самый неблагоприятный по погодным условиям месяц – февраль эта разница составила 150 %.

3. Результаты исследования динамики развития неформальных взаимоотношений в курсантском коллективе показали, что в экспериментальной группе сложились деловые, более дружеские отношения, чем в контрольной. В течение учебного года из контрольной группы по различным причинам было отчислено 5 человек (в основном из-за проблем межличностных взаимоотношений и выполнения служебных обязанностей), а из экспериментальной группы отчислений не было. По показателям проблемности контрольная группа также оказалась существенно хуже экспериментальной: по количеству межличностных конфликтов, нарушений дисциплины, невыполнений служебных обязанностей, правонарушений, несоблюдения субординации.

4. Использование профессионально-адаптационной физической подготовки положительно повлияло и на динамику успеваемости курсантов. В экспериментальной группе по всем предметам наблюдался постепенный рост среднего балла, который к концу эксперимента составил: иностранный язык – 9,6 %, физическая культура – 11,7 %, высшая математика – 19,1 %, информатика – 12,5 %, химия – 14,2 %, военная подготовка – 19,2 %, автодело – 8,9 %. В контрольной группе также отмечен рост успеваемости, но он ниже, чем в экспериментальной, а именно: физическая культура – 6,5 %, высшая математика – 8,3 %, информатика – 4,8 %, химия – 9,2 %, военная подготовка – 8,0 %, автодело – 5,3 %, а по дисциплине иностранный язык наблюдалось снижение успеваемости на 1,8 %. Сравнительный анализ показал, что экспериментальная группа превзошла контрольную по всем предметам: по иностранному языку – в среднем на 11,4 %, по физической культуре – на 5,7 %, по высшей математике – на 8,8 %, по информатике – на 4,9 %, по военной подготовке – на 8,9 %, по автоделу – на 8,9 % и по химии – на 3,2 %.

По итогам проведенного исследования можно утверждать:

✓ Межличностные конфликты, возникающие особенно часто на начальном этапе служебной и военно-профессиональной деятельности курсантов первых курсов, отражают низкий уровень их адаптированности к новой

образовательной и социальной среде. Они могут быть нивелированы средствами физической культуры, которые при целенаправленном их планировании помогают улучшить межличностные взаимоотношения внутри учебно-строевых подразделений, способствуют ускорению адаптации курсантов к образовательному процессу.

✓ Адаптация курсантов первого курсов образовательному процессу может осуществляться более эффективно на основе методики профессионально-адаптационной физической подготовки, которая включает: цель, задачи, формы, средства и организацию занятий, которые направлены на создание положительной мотивации к обучению курсантов первого курса, на обеспечение положительного межличностного климата внутри учебных подразделений и повышение адаптационных способностей курсантов в изменяющемся служебно-профессиональном социуме.

✓ Методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная с учётом влияния физических упражнений на учебную и служебно-профессиональную деятельность курсантов и апробированная на практике, в отличие от традиционной системы физической подготовки, позволяет повысить уровень развития профессионально важных физических качеств, положительно влияет на динамику успеваемости и дисциплинированность, приводит к снижению заболеваемости, межличностных конфликтов и правонарушений среди курсантов, способствует улучшению процесса адаптации курсантов первого курса к образовательной среде военизированных учебных заведений.

Литература

1. Акулова, Л. Н. Профессионально-адаптационная физическая подготовка как основа успешной адаптации курсантов к образовательному процессу силовых ведомств России / Л. Н. Акулова, Б. В. Кузнецов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 5 (123). - С. 13-18.

2. Акулова, Л. Н. Некоторые итоги внедрения методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л. Н. Акулова, Б. В. Кузнецов // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: матер. VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: ВИ – филиал ФГБОУ ВО ИПСА МЧС России, Воронеж, 2017. - С. 3-6.

3. Ашкинази, С. М. О необходимости внесения изменений в наставление по физической подготовке сотрудников ГПС МЧС России / С. М. Ашкинази, А. М. Гаврилов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2016. - № 3. - С. 7-11.

4. Кузнецов, Б. В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на профессионально важные личностные качества курсантов / Б.В. Кузнецов // Культура физическая и здоровье. - 2013. - № 5 (47). - С. 62-65.

5. Кузнецов, Б. В. Использование перспективных педагогических технологий физического воспитания курсантов в образовательном процессе вузов силовых ведомств России / Б. В. Кузнецов, С. М. Ашкинази // Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. XX Междунар. науч. конгресса: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2016. -С. 732-735.

6. Кузнецов, Б. В. Влияние различных видов занятий физическими упражнениями на учебно-профессиональную деятельность обучаемых в вузах МЧС России / Б. В. Кузнецов, В. М. Усков, А. Н. Недосекин // Культура физическая и здоровье. - 2017. - № 2 (62). - С. 76-79.

7. Обвинцев, А. А. Влияние средств и методов физической культуры на учебно-профессиональную деятельность и физическую подготовленность курсантов первых курсов вузов ГПС МЧС России / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2014. - № 1. - С. 58-69.

8. Теслинов, И. В. Адаптивная физическая культура в воспитании детей с расстройствами аутистического спектра / И. В. Теслинов, В. М. Усков, Б. В. Кузнецов // Паралимпийское движение в России по результатам Рио-де-Жанейро-2016: итоги, пути дальнейшего развития: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - С. 163-167.

9. Усков, В. М. Стратегические решения в системе физического воспитания обучающихся в учебных заведениях МЧС России / В. М. Усков, Б. В. Кузнецов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – т.1. – № 8. – С. 386-389.

10. Усков, В. М. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов высших образовательных учреждений России / В. М. Усков, Б. В. Кузнецов, Н. Г. Сапожникова // матер. XVII Междунар. науч.-практич. конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 165-168.