

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Швачун О. А., Михайлов С. С., Фролова С. В.

Центральный филиал Российского государственного университета правосудия

Аннотация. В данной статье рассматривается здоровьесберегающая технология физической культуры, способствующая успешной адаптации обучаемых, к образовательной среде. Приводится авторская методика профессионально-адаптационной физической подготовки, успешно внедренная не только в среде военизированных учебных заведений, но и в данном случае в таком «гражданском» вузе как университет правосудия.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, обучаемые, традиционная система физической подготовки.

В настоящее время постоянно предъявляются высокие требования к профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, а также других ведомств, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства. Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, который, с одной стороны, несёт в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, способствует созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершения преступных деяний.

Руководство страны, отвечая на возросшие в настоящее время мировые угрозы, выразившиеся в политических, экономических и социальных санкциях развитых стран мира против России, уделяет большое значение военному строительству, в том числе и подготовке военных кадров, являющихся основой безопасности и суверенитета страны.

Решение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности, без высоких личностных, морально-волевых, психических и интеллектуальных качеств. При этом актуальна роль физической подготовленности в учебно-воспитательном процессе курсантов ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов.

В то же время, демографическая ситуация, сложившаяся за последние десятилетия в стране, выразившаяся в резком снижении рождаемости в 90-е годы прошлого века, накладывает негативный отпечаток на систему подготовки в военизированных учебных заведениях сегодня. Прежде всего, это выражается в уменьшении количества юношей и девушек, потенциальных абитуриентов, в ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и недостаточного образовательного уровня выпускников, снижении уровня

здоровья молодых людей, развития физических качеств и уровня их физической подготовленности.

Основу образовательного процесса любого военного учебного заведения составляет адекватная физическая подготовка его воспитанников (курсантов и слушателей). Ведь условия жизни и деятельности его курсантов, существенно отличаются от тех, которые у них были до поступления в вуз. В этой связи, необходима адаптация к новому социальному статусу, важную роль в этом процессе играет физическая культура. Грамотно подобранные её средства и методы не только развивают и совершенствуют в человеке физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на его внутренний мир, взаимоотношения между индивидуумами в социуме. Поэтому совершенствование процесса физической подготовки курсантов постоянно и непрерывно.

В настоящее время разработаны большое количество авторских методик (и этот процесс продолжается), способствующих повышению качества образовательного процесса в области физической культуры. Одной из наиболее перспективных, по нашему мнению, является методика профессионально-адаптационной физической подготовки, разработанная Кузнецовым Б.В.

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.

Основным документом, регламентирующим профессионально-адаптационную физическую подготовку, является распорядок дня. В нём строго определено место и время проведения основных элементов ПАФП. В предложенном нами варианте распорядка дня, в соответствии с концепцией профессионально-адаптационной физической подготовки внесены следующие изменения регламентирующие:

- обязательное проведение физкультминутки (физкультпаузы) во время проведения аудиторных занятий и самостоятельной подготовки;
- планирование в первые два часа самоподготовки проведения физкультурно-спортивных занятий (учебно-тренировочных, индивидуальных и самостоятельных);
- обязательное проведение в первой половине дня, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий каждые выходные и праздничные дни.

Основные положения методики профессионально-адаптационной физической подготовки были успешно внедрены в учебный процесс ЦФ РГУП. Причём её элементы были использованы не только при проведении практических занятий по дисциплине «Физическая культура», но и при проведении учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования по культивируемым видам спорта. Наиболее подготовленные студенты приняли на вооружение некоторые элементы методики при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

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 // Материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 165-168.