

2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе./ Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.

3. Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 103 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

2. Sapegina T.A. Modeling of the educational process in physical education in the university. / Problems of modern pedagogical education. - 2016. - No. 51-3. - P. 249-255.

3. Olkhovskaya EB, Sapegina TA Professional and educational potential of physical culture in higher educational institutions: monograph. - Ekaterinburg: Publishing house GOU VPO "Ros. state. prof.-ped. un-t ", 2008. - 103 p.

УДК 796:011

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Акулова Любовь Николаевна, доктор педагогических наук, профессор  
Воронежский государственный педагогический университет, г. Воронеж*

*Усков Валентин Михайлович, доктор медицинских наук, профессор  
Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина,*

*Кузнецов Борис Вячеславович, кандидат педагогических наук*

*Центральный филиал Российского государственного*

*университета правосудия*

*г. 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.

*Abstract.* This article discusses the author's methodology of vocational-adaptive physical training. Reveals its elements. The results of the formative pedagogical experiment aimed at studying the influence of professional adaptation of physical training on training and professional activities of students of universities of EMERCOM of Russia.

*Index terms:* professional adaptation of physical preparation, adaptation, training and professional activities, performance analysis, dynamics of performance.

При формировании личностных качеств курсантов военизированных 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 ведомственного 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 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; попут-

ную 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 во время проведения формирующего эксперимента. Результаты эксперимента показали:

1. Что 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 10x10 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 ( $p \leq 0,05$ ).

2. 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 10x10 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 ( $p \leq 0,01$ ).

3. 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 %.

4. 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.

5. 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 проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

- 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 полготовки 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.

### **THE LITERATURE**

1. Akulova L.N. Vocational adaptive physical training as the basis of successful adaptation of students to educational process of power departments of Russia /

L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Scientific notes of University named after P. F. Lesgaft. 2015. № 5 (123). Pp. 13-18.

2. *Akulova L.N.* Some results of introduction of the methods of vocational-adaptive physical of professionalism in the practice of the perfection of physical qualities / L.N. Akulova, B.V. Kuznetsov // Problems of safety in liquidation of consequences of emergency situations: collection of articles. Voronezh. 2017. Pp. 3-6.

3. *Ashkinazi S.M.* On the necessity of amendments to the manual on the physical training of employees of state fire service of EMERCOM of Russia / S.M. Ashkinazi, A.M. Gavrilov, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2016. No. 3. Pp. 7-11.

4. *Kuznetsov B.V.* Influence of professional adaptation of physical training on professionally important personal qualities of cadets / B.V. Kuznetsov // Physical Culture and health. 2013. No. 5 (47). Pp. 62-65.

5. *Kuznetsov B.V.* The use of advanced pedagogical technologies of physical education of students in the educational process of universities of power departments of Russia / B.V. Kuznetsov, S.M. Ashkinazi // Olympic sport and sport for all: Scientific Congress, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 732-735.

6. *Kuznetsov B. V.* Effect of different types of physical exercises on the educational and professional activity of students in universities of EMERCOM of Russia / B. V. Kuznetsov, V. M. Uskov, A.N. Nedosekin // Physical Culture and health. 2017. No. 2 (62). Pp.. 76-79.

7. *Obvintsev A.A.* Influence of means and methods of physical education teaching is a professional activity and physical fitness of cadets of the first courses of universities of the state fire service of EMERCOM of Russia / A.A. Obvintsev, S.M. Ashkinazi, B.V. Kuznetsov // Actual problems of physical and special training of defence and law enforcement agencies. 2014. No. 1. Pp. 58-69.

8. *Teslinov I.V.* Adaptive physical culture in the education of children with autism spectrum disorders / I.V. Teslinov, V.M. Uskov, B.V. Kuznetsov // Paralympic movement in Russia on the results of the Rio de Janeiro 2016: results and ways of further development, collection of articles, St. Petersburg. 2016. Pp. 163-167.