7. Tkachenko, A. I. Methods of teaching combat fighting techniques-students of women's universities of the MIA of Russia : dis. kand. PED. Sciences : 13.00.04 / Tkachenko Alexei Ivanovich. – M., 2007. – 145 C.

УДК 796:011

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЕМЫХ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ

Оксана Александровна Швачун, кандидат педагогических наук, доцент
Сергей Сергеевич Михайлов, кандидат технических наук, доцент
Светлана Викторовна Фролова
Центральный филиал Российского государственного университета правосудия,
г. Воронеж, Россия

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.

Abstract. This article discusses the health-preserving technology of physical culture, contributing to the successful adaptation of trainees to the educational environment. Given the author's technique of vocational-adaptive physical training has been successfully implemented not only in the paramilitary environment of educational institutions, but in this case in such a "civic" University as the University of justice.

Index terms: vocational adaptive physical training, the trainees, the traditional system of physical training.

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 совершенствования 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. ешение 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, в уменьшении количества молодого пополнения сегодня, ухудшении качества обучения в средних общеобразовательных школах и образовательного уровня абитуриентов, снижении уровня развития физических качеств и общефизической подготовленности и здоровья молодых людей накладывает негативный отпечаток на систему подготовки военизированных учебных заведений. Основу образовательного процесса любого военизированного учебного заведения составляет адекватная физическая подготовка его воспитанников (курсантов и слушателей).

Ведь условия жизни и деятельности курсантов военизированного учебного заведения существенно отличаются от тех, которые у них были до поступления в вуз, в связи с чем им необходима адаптация к новому социальному статусу. Немаловажную 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 постоянен и непрерывен.

В настоящее время разрабатывается большое множество авторских методик, 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:

- при проведении аудиторных занятий и самостоятельной подготовки обязательно проводить физкультминутки (физкультпаузы),
- первые два часа самоподготовки планировать для проведения физкультурно-спортивных занятий (учебно-тренировочных, индивидуальных и самостоятельных),
- каждые выходные и праздничные дни (в первой половине дня) обязательно проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

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 вооружении некоторые элементы методики при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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. Askinazi, 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.

УДК 796:011

ГИПОДИНАМИЯ КАК ОДНА ИЗ НАСУЩНЫХ ПРОБЛЕМ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузнецова Татьяна Михайловна, учитель
Отрадненская СОШ, пос. Отрадное Воронежской области
Кузнецова Елена Борисовна, студент 4 курса
Воронежский государственный педагогический университет
г. Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни обучаемых: рациональный суточный режим и адекватная двигательная активность. Приводятся результаты влияния интенсивной мышечной работы на организм человека. Даются рекомендации по совершенствованию подходов к соблюдению здорового образа жизни обучаемыми.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональный режим дня, интенсивная мышечная работа, физическая тренировка.

Abstract. This article discusses the basics of a healthy lifestyle of learners: rational daily regime and adequate physical activity. The results of the effect of intensive muscular work on the human body. Recommendations for improving approaches to healthy lifestyles learners.

Index terms: healthy way of life, rational mode of the day, intense muscular activity, physical exercise.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная