

Бибяев В.Н.¹, Лопатин С.Б.², Севрюков В.В.³

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ

¹ Рязанское училище ВДВ, Рязань

² Санкт-Петербургский институт повышения квалификации работников ФСИН России, СПб

³ ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного исследования по применению технологии индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии. Проведённое исследование по изучению учебно-тренировочного процесса при развитии физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России, позволило определить причины, требующие использования индивидуального подхода. К их числу относятся: отсутствие чётких показателей адекватности применения тренировочных нагрузок соответствующей предстоящей профессиональной деятельности; недооценка преподавательским составом индивидуального характера восстановления организма после напряжённой мышечной работы у каждого курсанта; разный характер адаптации курсантов к условиям учёбы в высшем учебном заведении; различный уровень их физического состояния. В процессе дальнейшего исследования экспериментально проверялась разработанная технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики реализации индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России.

Ключевые слова: индивидуальный подход; физическая выносливость; курсанты вузов ФСИН России.

Bibyaev V.N.¹, Lopatin S.B.², Sevryukov V.V.³

CONTENTS OF TECHNOLOGY FOR APPLYING AN INDIVIDUAL APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ENDURANCE AT CADETS OF UNIVERSITIES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

¹ Ryazan Airborne Forces School, Ryazan

² St. Petersburg Institute for Advanced Studies of Workers of the Federal Penitentiary Service of Russia, St. Petersburg

³ S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. The paper presents the results of a study on the application of technology of an individual approach to the development of physical endurance among cadets of higher educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia. The high efficiency of the developed technology has been experimentally proven. A study on the educational process during the development of physical endurance among cadets of higher educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia made it possible to determine the reasons requiring the use of an individual approach. These include: the lack of clear indicators of the adequacy of the use of training loads corresponding to upcoming professional activities; underestimation by the teaching staff of the individual nature of the restoration of the body after intense muscular work for each cadet; the different nature of the adaptation of cadets to the conditions of study in a higher educational institution; different levels of their physical condition. In the process of further research, the developed technology for applying an individual approach to the development of physical endurance among cadets was experimentally verified. The results of the pedagogical experiment indicate the high efficiency of the developed methodology for the implementation of an individual approach to the development of physical endurance among cadets of higher educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Keywords: individual approach; physical endurance; cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Введение. В современных условиях требуется постоянное совершенствование форм и методов обучения курсантов вузов ФСИН России. [2].

Это вызвано, прежде всего, предназначением вузов ФСИН России. Деятельность выпускников вузов ФСИН России характеризуется активным боевым противодействием чрезвычайно жестокому противнику. [2]. Они выполняют задачи в условиях экстремальных психологических, эмоциональных и физических нагрузок. [2].

Поэтому находясь в стенах вузов ФСИН России, курсанты должны готовиться к будущей экстремальной профессиональной деятельности.

Как показал анализ процесса физической подготовки, существующие методические рекомендации по тренировке курсантов вузов ФСИН России на выносливость зачастую не учитывают специфических врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей, а также специфики обучения в вузах ФСИН России.

Это существенно тормозит разработку рациональных форм и методов физической подготовки курсантов вузов ФСИН России.

Цель исследования. Предложить технологию применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России

Результаты и обсуждение. Эффективное управление тренировочным процессом требует глубоких знаний об индивидуальном характере адаптации организма курсантов к тренировочным и будущим профессиональным нагрузкам, а

также при развитии выносливости. [1, 3-12]. В связи с этим в теории и практике подготовки курсантов назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся индивидуализации тренировочного процесса по развитию физической выносливости. Проведенный анализ профессиональной деятельности выпускников вузов ФСИН России, а также опрос опытных педагогов, свидетельствует о высокой значимости развития физической выносливости. Значимость развития этого качества для эффективного выполнения профессиональных задач, респонденты оценили выше всех остальных физических качеств.

Проведённое исследование по изучению учебно-тренировочного процесса при развитии физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России, позволило определить причины, требующие использования индивидуального подхода. К их числу относятся: отсутствие чётких показателей адекватности применения тренировочных нагрузок соответствующих предстоящей профессиональной деятельности; недооценка преподавательским составом индивидуального характера восстановления организма после напряжённой мышечной работы у каждого курсанта; разный характер адаптации курсантов к условиям учёбы в высшем учебном заведении; различный уровень их физического состояния.

Концептуальная схема реализации индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России представлена на рисунке 1.

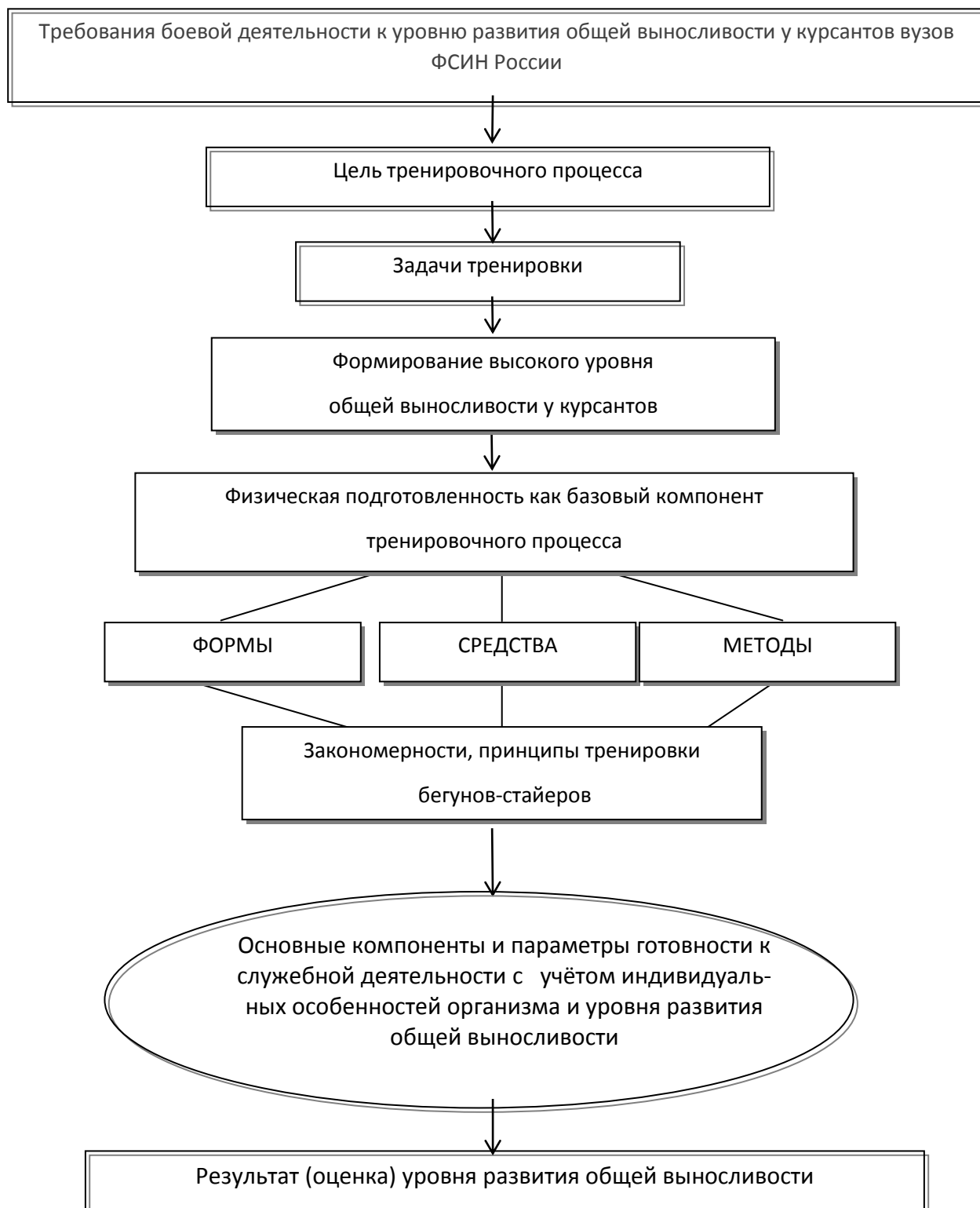


Рис. 1. Концептуальная схема реализации индивидуального подхода к развитию общей выносливости у курсантов вузов ФСИИ России

Методика применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИИ России включает:

- на первом «проектировочном» этапе – проектирование роста результатов развития выносливости у курсантов и улучшение их физического состояния; разработку цели, задач тренировки, исходя из особенностей службы и учёбы в высшем учебном заведении и индивидуального уровня их подготовленности;
- на втором «познавательном» этапе – изучение индивидуальных особенностей переносимости нагрузки, образа жизни курсантов и на основе этого побуждение их к саморазвитию для достижения высоких результатов в развитии общей выносливости;
- на третьем «деятельностном» этапе – использование всего многообразия средств, форм и методов воздействия на курсантов с целью стимулирования их к достижению высоких результатов в развитии выносливости; определе-

ние оптимального соотношения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности с учётом индивидуального характера энергообеспечения двигательной деятельности; разработку индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие ведущих сторон подготовленности и корригирование «отстающих» физических способностей; определение эффективных педагогических тестов, позволяющих прогнозировать результат в развитии общей выносливости;

– на четвёртом «корректировочном» этапе – изучение результатов каждого курсанта, достигнутых в тренировочном процессе; корректировку и оказание помощи курсантам в планировании самосовершенствования.

Кроме вышеизложенной методики нами была разработана технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России, включающая комплекс педагогических средств, методов и форм, которыми должен пользоваться преподаватель кафедры физической подготовки (рис. 2).

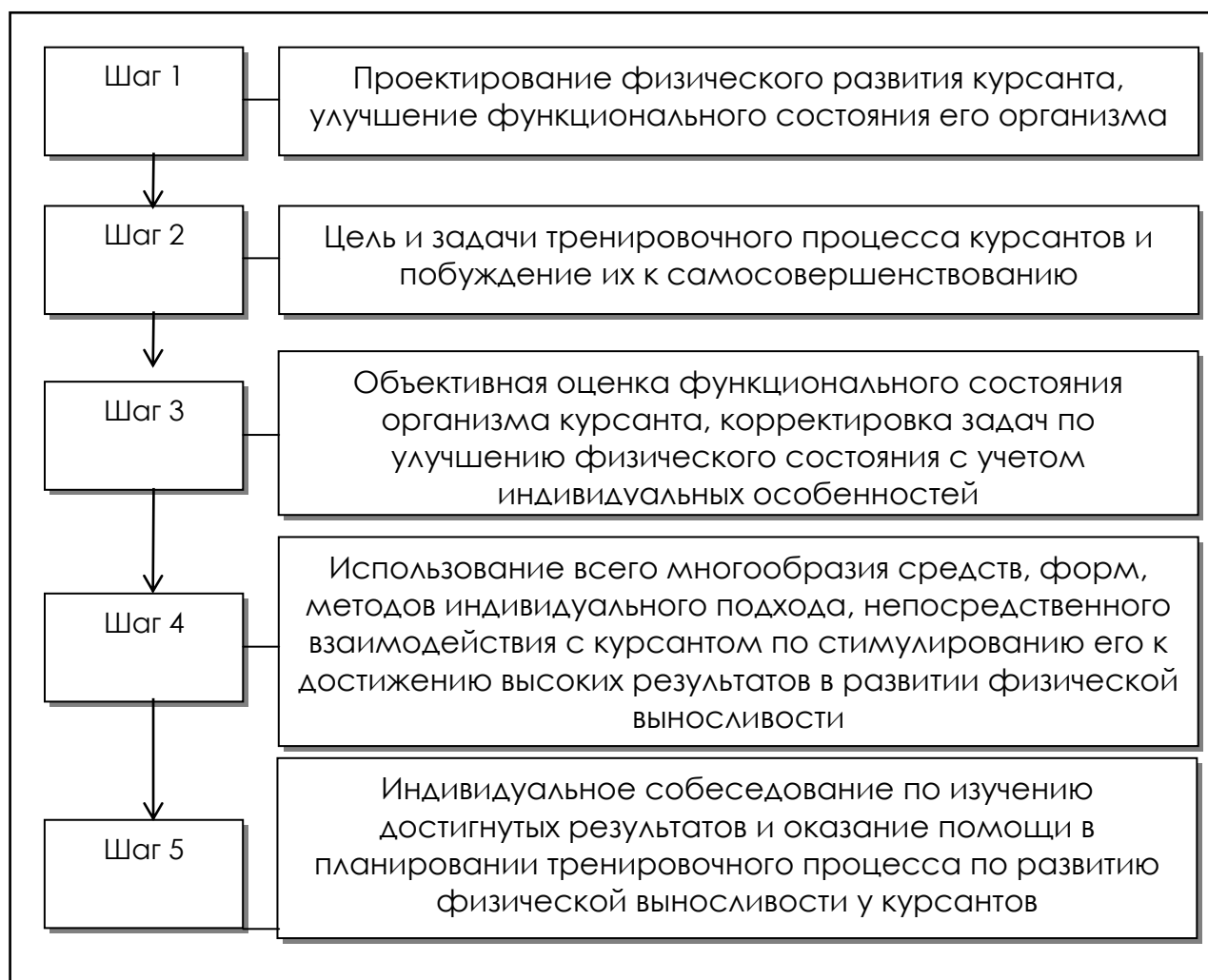


Рис. 2. Технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России

В процессе дальнейшего исследования экспериментально проверялась разработанная технология применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики реализации индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России. Результаты, показанные курсантами экспериментальной группы (ЭГ) оказались достоверно выше результатов испытуемых контрольной группы (КГ) (таблица 1).

У курсантов ЭГ прирост результатов в беге на 3000 м составил $53,2 \pm 11,2$ с ($p < 0,05$).

У курсантов контрольной группы достоверного прироста в результатах развития выносливости не выявлено: $12,1 \pm 9,7$ с ($p > 0,05$).

Заключение

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности разработанной технологии применения индивидуального подхода к развитию физической выносливости у курсантов вузов ФСИН России.

Уровень показателей функционального состояния курсантов контрольной (n = 23) и экспериментальной (n = 23) групп до и после эксперимента (x ± m)

Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента	P
ЧСС в покое (уд./мин)	ЭГ	70,9 ± 2,1	64,5 ± 1,2	< 0,05
	КГ	68,9 ± 1,2	68,2 ± 0,5	–
Систолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ	123,9 ± 2,0	120,4 ± 1,6	–
	КГ	122,5 ± 1,3	118,0 ± 1,6	–
Диастолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ	70,6 ± 1,4	69,9 ± 1,1	–
	КГ	70,8 ± 1,4	70,1 ± 0,9	–
ИГСТ (баллы)	ЭГ	81,3 ± 2,0	94,3 ± 2,2	< 0,05
	КГ	82,0 ± 2,5	87,2 ± 1,3	–
КВ (усл. ед.)	ЭГ	12,8 ± 0,4	12,2 ± 0,7	< 0,05
	КГ	13,2 ± 0,6	13,1 ± 0,5	–
КЭК (усл. ед.)	ЭГ	39,6 ± 2,1	34,7 ± 1,1	< 0,05
	КГ	35,7 ± 1,5	32,9 ± 1,0	–
Проба Штанге (с)	ЭГ	63,1 ± 4,2	78,7 ± 4,5	< 0,05
	КГ	63,8 ± 4,4	67,2 ± 5,2	–
Проба Генча (с)	ЭГ	36,9 ± 2,8	39,4 ± 2,9	–
	КГ	31,1 ± 2,9	35,4 ± 2,7	–
САН (баллы)	ЭГ	143,7 ± 12,9	159,4 ± 13,1	< 0,05
	КГ	141,2 ± 13,7	127,6 ± 4,9	–

Список источников

- Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков. Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2 – С.40-41.
- Болотин, А.Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 5 (99). – С. 16-21.
- Болотин А.Э., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих. Вестн. Рос. воен.-мед. акад. – 2015. – № 2 (50). – С. 154-156.
- Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестн. Рос. воен.-мед. акад. – 2016. – № 1 (53). – С. 256-259.
- Яцык, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у бегунов. «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. - № 1. – С.30-36.
- Bakayev V.V., Bolotin A.E. and You C. (2018), "Reaction of vegetative nervous system to loads in female long - distance runners with different fitness level", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 245-252.
- Bolotin A.E. (2015), "Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 15(3), pp.417-425.
- Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Response of the respiratory system of long and middle distance runners to exercises of different types", Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17(5), Art. 231, pp.2214-2217.
- Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 12(2), pp. 405-413.
- Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), "Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity", 5-th International Congress on sport sciences research and technology support (icSPORTS 2017) (30-31 Oktober, 2017, Funchal, Madeira, Portugal), pp.126-131.
- Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
- Bolotin A.E., Bakayev V.V. and You C. (2018), "Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels", Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE) 13(2), pp. 240-244.
- Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
- Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
- Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
- Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
- Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
- Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
- Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
- Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
- Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
- Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
- Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
- Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
- Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
- Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
- Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2011. (3-е издание, дополненное). 318 с.
- Куралшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
- Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.