

УДК 37.037.2

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ОСОБЕННОСТЕЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ПЕРСОНИФИКАЦИИ ПРИ
ДОЗИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КУРСАНТОВ**

Рашид Рушанович Муслимов, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Нуржан Нурлыбекович Аймухамбетов, старший преподаватель, Игорь Николаевич Мальцев, кандидат педагогических наук, преподаватель, филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Сызрань; Александр Анатольевич Ковалёв, кандидат технических наук, старший научный сотрудник, Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград; Александр Николаевич Ларин, заместитель начальника кафедры, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации

Аннотация

В статье рассматриваются современные педагогические технологии, применяемые в процессе развития физических качеств курсантов и особенностей саморегуляции через индивидуализацию локомоции. Отмечается, что обучение курсантов рефлексии своих физических качеств и себя через персонификацию при выполнении физических упражнений требует применения различных образовательных форм, методов и приемов с определенной последовательностью. Разработка учебных задач основывается на содержании образовательных материала, необходимого для усвоения на том или ином этапе обучения. Авторы представили анализ педагогических исследований, направленных на изучение формирования индивидуальных особенностей самоконтроля и их влияние на развитие физических качеств курсантов.

Ключевые слова: персонификация, педагогические технологии, физические качества, индивидуальные особенности саморегуляции, двигательная активность, дозирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p241-244

**DYNAMICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AND FEATURES
OF SELF-REGULATION THROUGH PERSONIFICATION WHEN DOSING THE
MOTOR ACTIVITY OF CADETS**

Rashid Rushanovich Muslimov, candidate of pedagogical sciences, head of department, Nurzhan Nurlybekovich Aimukhambetov, senior teacher, Igor Nikolaevich Maltsev, Candidate of Pedagogical Sciences, teacher, branch of the Military Educational and Scientific Center of the Air Force “Zhukovsky – Gagarin Air Force Academy”, Syzran; Alexander Anatolyevich Kovalev, candidate of technical sciences, senior researcher, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Alexander Nikolaevich Larin, deputy head of department, Perm Military Institute of the National Guard of the Russian Federation

Abstract

The article discusses modern pedagogical technologies used in the process of developing the physical qualities of cadets and the features of self-regulation through the individualization of locomotion. It is noted that training cadets to reflect on their physical qualities and themselves through personification when performing physical exercises requires the use of various educational forms, methods and techniques with a certain sequence. The development of educational tasks is based on the content of educational material necessary for assimilation at a particular stage of training. The authors presented an analysis of pedagogical research aimed at studying the formation of individual characteristics of self-control and their impact on the development of physical qualities of cadets.

Keywords: personification, pedagogical technologies, physical qualities, individual characteristics of self-regulation, motor activity, dosing.

Динамика инновационных разработок в области образовательных технологий, известных как образовательная инженерия, в значительной степени соответствует

социальным и экономическим требованиям развивающихся обществ, и в решении этой проблемы не было необходимости в каких-либо изменениях.

Резкое увеличение потока информации, связанный с достижениями научного прогресса в 21 веке, достиг такого уровня, что выпускники военных вузов получают необходимую информацию, практическую подготовку и умение развивать физические качества и саморегуляторные функции через антропоморфизм при выполнении двигательных действий с использованием традиционных методов обучения. В процессе такого обучения все более очевидными становятся противоречия, возникающие из-за несоответствия полученных знаний теоретическим требованиям, что порождает необходимость внедрения методик, позволяющих разрешить эти противоречия [2, 3].

Технологии будущего призваны решить три задачи: научное объяснение построения учебного процесса в его организационном аспекте; применение активных методов обучения и соответствующих дидактических материалов в его психологическом аспекте; использование современных технических средств обучения в планировании образования [6, 7].

Обычно системы обучения в идеале должны обеспечивать управление процессом обучения на основе знаний курсанта о реальной ситуации в каждый конкретный момент времени, и это можно сделать с помощью методов обучения, основанных на учебных задачах и познавательных заданиях [4, 5].

Умение решать типовые профессиональные задачи достигается одновременно с приобретением курсантами теоретических знаний об основах конкретных видов профессиональной деятельности. Теоретические знания играют важную роль в профессиональном образовании, и их приобретение осуществляется по элементам, причем каждый элемент этой деятельности представляет собой учебный цикл.

Практика объективного решения поставленных проблем создает потребность в новых занятиях для приобретения необходимых знаний. Другими словами, курсанты мотивированы на формирование физических качеств и самореализацию через индивидуализацию в процессе выполнения двигательных действий.

Таким образом, перспективная технология позволяет создавать принципиально новый дидактический материал, используя активные методы обучения для изучения не только теоретических аспектов, но прежде всего практических вопросов в подготовке методик физического самосовершенствования. Это дает возможность создавать гибкие и динамичные системы обучения.

В последние годы особое внимание уделяется информационному обеспечению всех сторон общественной жизни, военных вузов и процесса подготовки будущих специалистов. Однако оценка текущей ситуации показывает, что заметного прогресса в информационном обеспечении, особенно в области военно-технической подготовки, не наблюдается. Основной причиной этого является отсутствие четкого плана информатизации образования и подготовки будущих специалистов, а также общего понимания стоящих задач и направлений их решения [1, 2].

Целью данного эксперимента является исследование развития курсантов и особенностей самоконтроля путем индивидуализации занятий физическими упражнениями с использованием педагогических условий и комплексов физических упражнений, разработанных и принятых в учебном процессе.

Структура эксперимента является научным и педагогическим процессом, который обучает курсантов педагогическим технологиям, применяемые в процессе развития у физических качеств и особенностей саморегуляции посредством персонификации при дозировании двигательной активности [6, 7].

Анализ данных в конце эксперимента показал, что составленные конструкты самоконтроля претерпели значительные изменения между средним и высоким уровнями, причем контрольная группа достигла высокого уровня по всем конструктам.

Таблица 1 – Показатели экспериментальной группы

Компоненты саморегуляции	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Самостоятельность	4	4,26	18	19,2	72	75,6
Гибкость	5	5,3	19	20,22	70	74,5
Оценивание результатов	4	4,26	20	21,3	70	74,5
Программирование	3	3,2	19	20,22	72	75,6
Моделирование	5	5,3	17	18,1	72	75,6
Планирование	4	4,26	16	17,1	74	78,7

Таблица 2 – Показатели контрольной группы

Компоненты саморегуляции	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Самостоятельность	20	21,3	57	60,6	17	18,1
Гибкость	21	22,4	57	60,6	16	17,1
Оценивание результатов	23	24,5	58	61,7	13	13,8
Программирование	16	17,1	63	67,1	15	15,9
Моделирование	17	18,1	63	67,1	14	14,9
Планирование	22	23,4	60	63,8	12	12,7

Таблица 3 – Значение коэффициента корреляции

Коэффициент корреляции	Экспериментальная группа (n=94)	Контрольная группа (n=94)
Самостоятельность	-0,224	0,336
Гибкость	-0,025	0,341
Оценивание результатов	-0,308	0,387
Программирование	-0,143	0,482
Моделирование	0,194	0,479
Планирование	0,220	0,236

Результаты эксперимента показали, что существует необходимость разработки и применения в образовательном процессе в военных вузах педагогических условий и комплексов физических упражнений для развития физических качеств и комплекса физических упражнений для развития физических качеств и саморегуляторных функций курсантов через индивидуализацию двигательной деятельности.

Таким образом, для решения проблемы развития физических и психических качеств, саморегуляции курсантов, прежде всего, необходимо уточнить цели, концептуальный подход и квалификационные характеристики, подготовить соответствующий учебный план и программу, использовать антропоморфизм в управлении двигательной деятельностью курсантов для достижения физического состояния и психической саморегуляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. К вопросу об эффективности использования педагогических условий в физическом развитии курсантов / А.Н. Ларин, Т.Д. Шайхуллин, А.Н. Астафьев [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 398–401.
2. Методика подготовки курсантов Росгвардии на основе комплекса упражнений для физического самосовершенствования / А.Н. Ларин, А.В. Бугаев, А.В. Ворожейкин, Е.М. Панасенко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 5. – С. 28–35.
3. Кручинина К.С. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования / К.С. Кручинина, А.Н. Ларин // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 5 (22). – С. 252–261.
4. Анализ влияния комплекса физических упражнений на физическое развитие курсантов / А.Н. Ларин, А.В. Бугаев, Е.М. Панасенко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 59–63.
5. К проблеме самовоспитания и самосовершенствования в процессе физической подготовки курсантов вузов Росгвардии / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, К.С. Кручинина, К.С. Рыжов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 483–485.
6. Гнатюк В.И. Управление двигательной активностью морских специалистов в рейсе с использованием интеллектуальных технологий / В.И. Гнатюк, А.А. Зайцев, А.А. Шейнин // Морские

интеллектуальные технологии. – Москва : Научно-исследовательский центр «МОРИНТЕХ». – 2019. – Т. 4, № 4. – С. 88–93.

7. Шейнин А.А. Методика подбора рациона питания в системе физической подготовки курсантов на основе рангового анализа / А.А. Шейнин, А.В. Бугаев, В.Н. Лавренчук, А.Н. Шарипов, А.Н. Ларин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 482–486.

REFERENCES

1. Astafyev, A.N., Larin, A.N., Shaikhullin, T.D., Veretennikov, I.S. and Balovin, E.A. (2022), “On the question of the effectiveness of the use of pedagogical conditions in the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 398–401.

2. Vorozheikin, A.V., Larin, A.N., Bugaev, A.V. and Panasenko, E.M. (2022), “Methods of training cadets of the Rosgvardiya on the basis of a set of exercises for physical self-improvement”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 5, pp. 28–35.

3. Kruchinina, K.S. and Larin, A.N. (2019), “The use of modern pedagogical technologies in the training of cadets of higher educational institutions of the Russian Guard under the method of physical self-improvement”, *CITIZE*, No. 5 (22), pp. 252–261.

4. Lavrenchuk, V.N., Larin, A.N., Bugaev, A.V., Panasenko, E.M., Lavrenchuk, V.N. and Luzin, S.V. (2022), “Analysis of the influence of a set of physical exercises on the physical development of cadets”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 59–63.

5. Larin, A.N., Fedak, E.I., Kruchinina, K.S. and Ryzhov, K.S. (2020), “On the problem of self-education and self-improvement in the process of physical training of cadets of Rosgvardiya universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (182), pp. 483–485.

6. Sheinin, A.A., Gnatyuk, V.I. and Zaitsev, A.A. (2019), “Management of motor activity of marine specialists on a voyage using intelligent technologies”, *Research center «MARINE INTELLECTUAL TECHNOLOGIES»*, Moscow, Vol. 4, No. 4, pp. 88–93.

7. Sheinin, A.A., Bugaev, A.V., Lavrenchuk, V.N., Sharipov, A.N. and Larin, A.N. (2022), “Methodology for selecting a diet in the system of physical training of cadets based on rank analysis”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 482–486.

Контактная информация: larsan59@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.06.2023

УДК 796: 612.2

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРУЮТ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ТЕХНОЛОГИЮ» В САМОРАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дарья Дмитриевна Мясникова, тренер-преподаватель, Анатолий Александрович Оплетин, заведующий кафедры, кандидат педагогических наук, доцент, Леонид Александрович Зеленин, доктор педагогических наук, профессор кафедры, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь

Аннотация

Дыхание для организма наиважнейший процесс в саморазвитии личности воздействует на физиологические функции взаимосвязанные с психическими свойствами, физическими сферами и интеллектом. Приобретённые знания научной литературы позволили создать дыхательные техники на разработанном нами инновационном комплексе оздоровительных дыхательных аппаратах осваиваются педагогико-психологическими методическими принципами по направлениям: необходимость дыхания, целесообразность применения простых дыхательных тренажёров, адекватность воздействий дыхательной нагрузки, комплексность влияния дыхательных упражнений на тренажёрах, рациональность построения практических занятий, управляемость нагрузки психикой, стимулирование интересов новыми знаниями о здоровом дыхании формируют «Здоровьесберегающую оздоровительную дыхательную технологию». Методы и материал исследования проводились на занятиях физической культуры со студентами 1–3 курсов ПНИПУ, г. Пермь, Россия. Применялся