

3. Volkova, L.M. and Mitenkova, L.V. (2015), “Wellness programs”, *Adaptive physical culture*, No. 3 (63), pp. 24–27.

4. Mironova, O.V., Dementiev, K.N., Bailiff, O.V., Ustinova, O.N. and Grigoriev, V.I. (2015), “Possibilities of using fitness resources in ensuring the competitiveness of physical culture of students”, *Theory and practice of physical culture*, No.9’ pp. 8–10.

5. Ustinova, O.N., Volkova, L.M., Dasko, M.A., Golubev, A.A., Datsenko, A.A. and Vasiliev, D.A. (2021), “Digitalization of education in modern conditions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 433–436.

6. Khaertdinov, I.M. (2015), “The main problems and strategies for improving the training of competitive specialists in the aviation industry”, *Bulletin of the Catherine Institute*, No. 4 (32), pp. 101–106.

7. Shalupin, V.I., Rodionova, I.A. and Romanyuk D.V. (2019), “Dynamics of indicators of mental and physical performance of students of faculties of aviation systems and complexes (FACS)”, *Modern problems of science and education*, No. 4, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28999>.

8. Shalupin, V.I. and Pismensky, I.A. (2015), “Professionally applied physical training of students of MSTU GA”, *Scientific Bulletin of MSTU GA*, No. 213 (3), pp. 81–84.

Контактная информация: volkovalm@bk.ru

Статья поступила в редакцию 17.04.2023

796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Роман Аркадьевич Солоницын, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, Пермь; Адик Накиевич Шарипов, кандидат педагогических наук, профессор, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь

Аннотация

В последнее время среди учащейся молодёжи актуальным становится вопрос не только в развитии и совершенствовании физических качеств, но и в приобретении знаний о своем здоровье и формировании установок на здоровый образ жизни. На сегодняшний день в системе высшего образования, на занятиях по физической культуре согласно статье 43 пункту 3 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", каждый обучающийся обязан заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Учебный процесс в рамках занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с курсантами ведомственных образовательных организаций направлен на реализацию задач, связанных со спецификой служебной деятельности, и имеет прикладной характер, в отличие от учащихся гражданских вузов. Научная новизна результатов исследования заключается в разработке содержания профессионально-прикладных умений и навыков оздоровительной деятельности курсантов в соответствии с функциональными компонентами профессиональной деятельности (гностический, коммуникативный, конструктивный, организационный). Практическая значимость результатов исследования позволит преподавателям ведомственных и гражданских вузов планировать образовательный процесс с учетом профессионально-прикладных умений и навыков в области оздоровительной деятельности обучающихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курсанты, физическая культура, оздоровительная деятельность.

FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED SKILLS IN THE FIELD OF HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES OF STUDENTS

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Roman Arkadyevich Solonitsin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm National Research Polytechnic University, Perm; Sharipov Adik Nakievich, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Perm

Abstract

Recently, among young students, the issue of not only developing and improving physical qualities, but also acquiring knowledge about their health and forming attitudes and principles for a healthy lifestyle has become relevant. Today, in the higher education system, in physical education classes, according to article 43, paragraph 3 of Federal law No. 273-FZ of 29.12.2012 "On education in the Russian Federation", each student, regardless of the direction of training and the profile of training, must take care of preserving and strengthening their health, strive for moral, spiritual and physical improvement. The educational process within the framework of the discipline "Elective disciplines in physical culture and sports" with cadets of departmental educational organizations is aimed at implementing tasks related to the specifics of service activities and has an applied nature, in contrast to students of civilian universities. The scientific novelty of the results of the study lies in a comprehensive assessment of the effectiveness of technical actions of kickboxers of ring disciplines in the process of competitive activity. The practical significance of the results of the study will allow specialists in martial arts to model the training process and competitive activity of kickboxers of different age groups at the stage of sports improvement.

Keywords: healthy lifestyle, cadets, physical culture, health-improving activities.

На современном этапе развития общества и совершенствования системы высшего образования Российской Федерации огромное внимание уделяется физическому воспитанию учащейся молодежи. На занятиях по физической подготовке в ведомственных образовательных организациях, в том числе образовательных организациях Федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН России) носят прикладной характер и ориентированы на специфику прохождения службы. В этой связи, согласно статье 15 Федерального закона от 19.07.2018 № 197-ФЗ «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации» и о внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» (с изменениями и дополнениями) каждый сотрудник обязан соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям для замещения должности в уголовно-исполнительной системе. Помимо этого, согласно статье 16 этого же Федерального закона, каждый сотрудник обязан проходить периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

Всё это говорит о том, что помимо уровня функционально-физического развития, каждый сотрудник должен обладать знаниями в формировании навыков здорового образа жизни и применять полученные знания на практике, как в повседневной, так и в профессиональной деятельности [2]. Ряд данных требований позволит сотрудникам вносить коррективы в процесс физической подготовки, а также грамотно заботиться о своем здоровье, предотвращая возникновение различных заболеваний и функциональных нарушений, возникающих в процессе профессиональной и учебной деятельности [4].

Согласно пункту 3.1. Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы, утвержденным приказом Минюста России от 12.11.2001 № 301, в целях повышения уровня физической подготовленности и успешного выполнения оперативно-служебных задач каждый сотрудник обязан регулярно посещать занятия по физической подготовке, активно участвовать в спортивных тренировках и соревнованиях,

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, систематически выполнять утреннюю физическую зарядку, а при длительных нахождении в командировках заниматься физической подготовкой самостоятельно [5].

Цель исследования – повышение эффективности физического воспитания курсантов ведомственного вуза в рамках самостоятельной подготовки на основе использования экспериментальной программы с оздоровительной направленностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие курсанты 3 курса ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России в количестве 100 человек. Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод анкетирования и педагогическое тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Вопросом в формировании современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни взрослого и детского населения занимались такие ученые как А.Г. Щедрина, 1986, И.И. Брехман, 1987, Э.М. Казин, 1994, В.В. Колбанов, 1998, В.К. Бальсевич, 2015, Л.И. Лубышева, 2020, А.С. Михайлов (2022). Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что формирование у курсантов профессионально-прикладных знаний, умений и навыков необходим не только для будущей профессиональной деятельности, но и для профилактики различных заболеваний в период обучения. Именно в этот период у большинства курсантов наблюдается рост показателей физического и функционального развития, но, увы, не каждый занимающийся обладает знаниями в том, как эти показатели улучшить, или поддержать на должном уровне. На основании этого нами были определены виды и разработано содержание профессионально-прикладных умений и навыков в оздоровительной деятельности курсантов в соответствии с функциональными компонентами профессиональной деятельности (гностический, коммуникативный, конструктивный, организационный).

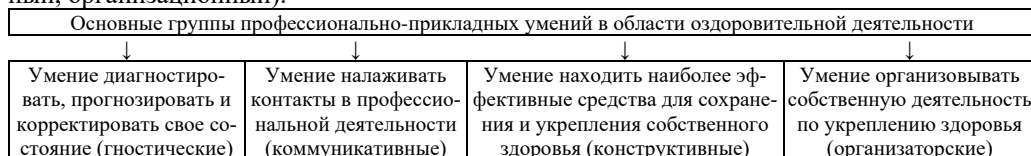


Рисунок – Профессионально-прикладные умения в области оздоровительной физической культуры

Основные группы умений оздоровительной деятельности, в свою очередь, делятся на индивидуальные и профессиональные. К индивидуальным умениям можно отнести деятельность, направленную на укрепление, повышение и сохранение уровня своего здоровья, а также поддержание и сохранение физического и психоэмоционального состояния. Профессиональные умения и навыки направлены на формирование и применения основ здорового стиля жизни посредством включения оздоровительных технологий в распорядок дня и служебную деятельность.

Основным блоком в системе подготовки курсантов является учебно-воспитательный процесс. Анализ его показал, что формирование физкультурно-оздоровительных знаний, умений и навыков у курсантов реализуется на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», утренней физической зарядке, спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, и в процессе занятий избранными видами спорта.

Анализ федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС 3++) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» позволил выявить различные результаты обучения дисциплинам. Так большинство требований к выпускнику ориентировано на усвоение знаний, в том числе в области физического воспитания, а вот формированию

умений и навыков реализации принципов ведения здорового стиля жизни, уделяется незначительное внимание.

В связи с этим на наш взгляд, усвоение базовых знаний практическими умениями целесообразно проводить при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» как интегрального предмета, изучающего основы и принципы здорового стиля жизни. В данных условиях целесообразно формирование физкультурно-оздоровительных знаний и их использование как в профессиональной, так и в повседневной деятельности, в том числе в процессе самостоятельных занятий.

Проведённое исследование среди курсантов 3 курса, набора 2020 года, обучающихся по направлению подготовки «Юриспруденция», выявило снижение эффективности занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а именно:

- определена низкая мотивационная составляющая занятий физкультурно-оздоровительной деятельности в часы самоподготовки и в процессе самостоятельных занятий;
- выявлен низкий уровень сформированности знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Проведенный анализ литературных источников, собственный опыт и наблюдения, позволили нам разработать экспериментальную программу по физической подготовке для курсантов 3 курса Пермского института ФСИН России, набора 2020 г. Особенностью данной программы является то, что основная её цель это приобретение курсантами необходимых знаний и практических навыков сохранения и укрепления здоровья. Программа состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

В базовом компоненте программы реализуются требования, утвержденные приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 №1011 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция», и своим содержанием соответствуют рабочей программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 40.03.01., утвержденной методическим советом ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России от 23.05.2019 протокол №9.

В вариативную часть программы включены оздоровительные технологии и программы с учетом специфики служебной деятельности курсантов и их распорядка дня. Помимо этого, программу наполняют лекционные занятия, основу которых составляет практическая и мотивационная составляющая по применению средств и методов физкультурно-оздоровительной деятельности в процессе обучения.

Занятия в вариативной части направлены на повышение уровня функциональных возможностей и сопротивляемости организма курсантов к неблагоприятным факторам окружающей среды. Для того чтобы реализовать данный вид подготовки, нами были модифицированы физические упражнения, способствующие развитию основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации) и внедрены в программу подготовки. Для повышения уровня функциональных возможностей нами применялись дыхательные упражнения по методике В.Ф. Фролова, А.Н. Стрельниковой и комплексы динамических дыхательных упражнений [3].

Вариативная часть разработанной программы представляет собой целенаправленный, систематический учебно-воспитательный процесс, направленный на достижение поставленной цели, с решением ряда задач на определенном этапе подготовки.

На первом этапе, основной задачей являлось совершенствование и корректировка двигательных навыков, приобретенных в повседневной либо физкультурно-спортивной деятельности до поступления в институт. Помимо этого, осваивалась техника выполнения упражнений оздоровительной направленности и формировалась база для дальнейшей работы.

На втором этапе происходило формирование практических навыков и создание необходимых условий для их реализации. В первую очередь курсантам было предложено оформить дневник самоконтроля, в котором они в свободной форме производили описание своего эмоционального и физического состояния. В данном дневнике курсанты записывали методику проведения занятий, технику выполнения отдельных видов упражнений, их дозировку и наиболее распространенные ошибки при выполнении того или иного вида упражнений. Основной задачей второго этапа является формирование потребности в систематических занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Основной акцент, который был сделан на третьем этапе, это процесс совершенствования приобретенных навыков ведения здорового стиля жизни в повседневной деятельности.

В результате данного эксперимента выявлено следующее:

1. В ходе экспериментальной работы достоверно улучшились профессиональные умения и навыки курсантов экспериментальной группы.

2. Достоверные различия отмечены также в показателях экспертной оценки ($p < 0,05$), что свидетельствует о наличии более глубоких знаний, прочных двигательных и педагогических умений и навыков курсантов экспериментальной группы.

3. Экспериментальная работа позволила выявить позитивные изменения в степени сформированности физкультурно-оздоровительных навыков в индивидуальной деятельности курсантов экспериментальной группы. При анализе анкетных данных обнаружены как внутри- ($8,5 \pm 1,6$ и $13,3 \pm 1,2$), так и межгрупповые ($10,0 \pm 1,4$ и $14,3 \pm 1,5$) статистически значимые различия ($p < 0,05$) средних значений результатов опроса.

4. Применение на практике экспериментальной программы позволило достоверно повысить общий уровень физической подготовленности курсантов экспериментальной группы. Статистически значимые увеличения обнаружены в показателях тестов, характеризующих силовые способности (подтягивание из виса на высокой перекладине, юноши – 98%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки 81%; поднимание туловища из положения лежа, юноши 77%, девушки – 81%), выносливость (бег 1000 м, юноши 94%, девушки – 96%), гибкость (юноши 71%, девушки – 61%), координационные способности (юноши 94%, девушки – 94%) ($p < 0,05$), что стало возможным благодаря изменению направленности занятий физической культурой и использования оздоровительных методик при развитии физических качеств.

5. В показателях скоростных и скоростно-силовых способностей у курсантов экспериментальной группы выявлены достоверные различия во всех показателях.

6. На основании проведенного исследования среди курсантов контрольной группы в представленных тестах не выявлено достоверных изменений показателей физической подготовленности ($p > 0,05$), в следующих тестах: «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Поднимание туловища, из положения, лежа» у курсантов-юношей и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Бег на 1000 м» у курсантов-девушек.

7. Использование в учебном процессе курсантов 2 курса Пермского института ФСИН России дополнительной экспериментальной программы позволило повысить уровень функционального состояния курсантов экспериментальной группы, при этом наибольшие сдвиги обнаружены в динамике Гарвардского степ-теста как по внутри-, так и по межгрупповым показателям, что свидетельствует о больших функциональных возможностях систем кровообращения и дыхания, большей аэробной производительности организма, более ярко выраженном оздоровительном эффекте занятий по экспериментальной программе.

8. При относительной стабилизации результатов дифференцированной самооценки в экспериментальной группе, отмечено достоверное ухудшение субъективных оценок по всем показателям на конец каждого учебного года в контрольной группе, что свидетельствует о большей устойчивости к эмоциональным стресс-факторам и

накапливающемуся в течение учебного года утомлению курсантов экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного эксперимента выявлено, что помимо физкультурно-спортивной деятельности в вузе должна присутствовать физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на получение знаний и умений по ведению здорового стиля жизни. Несомненно, данный вид деятельности должен органично вписываться в учебно-воспитательный процесс курсантов и мотивировать их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации и о внесении изменений в Закон Российской Федерации. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» (с изменениями и дополнениями) : федеральный закон от 19 июля 2018 г. № 197 // КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/ (дата обращения: 03.04.2023).
2. Гофман А.А. Некоторые особенности организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы / А.А. Гофман // Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика. – 2019. – №4 (22). – С. 15–21.
3. Михайлов А.С. Функционально – физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Н.Челны, 2013. – 150 с.
4. Опыт организации и проведения занятий динамическими дыхательными упражнениями с лицами зрелого возраста в период ограничительных мер. / А.С. Михайлов, Т.В. Швецова, Н.В. Валкина, Е.О. Панова, В.В. Зибзеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С.257–261.
5. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России : приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301 (ред. от 19.05.2008). КонсультантПлюс : [справочно-правовая система]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/

REFERENCES

1. Ministry of Justice of the Russian Federation (2018), "In the criminal-Executive system of the Russian Federation and on amendments to the Law of the Russian Federation. About the institutions and bodies executing criminal punishment in the form of deprivation of liberty", *Order of the dated 19.07.2018 N 197*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/ (date of access: 03.04.2023).
2. Hoffman, A.A. (2019), "Some features of the organization of professional training of employees of the penitentiary system", *Penitentiary Law: Legal Theory and Law Enforcement Practice*, No. 4 (22), pp. 15–21.
3. Mikhaylov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N.Chelny.
4. Mikhailov, A.S., Shvetsova, T.V., Valkina, N.V., Panova, E.O. and Zebzееv V.V. (2021), "Experience in organizing and conducting dynamic breathing exercises with mature persons during the period of restrictive measures", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (195), pp. 257-261.
5. Ministry of Justice of the Russian Federation (2001), "On approval of the Manual on physical training of employees of the criminal executive system of the Ministry of Justice of the Russian Federation", *Order of the dated 12.11.2001 N 301*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_135551/ (date of access: 03.04.2023).

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2023