

УДК 796.011.3

## **РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ**

*Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, Пермь; Адик Накиевич Шарипов, кандидат педагогических наук, профессор, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации», Пермь*

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрен вопрос организации и проведения занятий дыхательными упражнениями на тренажере В.Ф. Фролова (ТДИ-01) с курсантами ведомственного вуза. Так же представлена программа занятий и разработан дневник самоконтроля с учетом методических рекомендаций для занимающихся дыхательной гимнастикой. Научная новизна результатов исследования заключается в применении регламентированных режимов дыхательных упражнений в образовательном процесс курсантов ведомственного вуза. Практическая значимость результатов исследования заключается в применении данного режима дыхания в физической подготовке учащейся молодежи различных возрастных групп.

**Ключевые слова:** курсанты, тренажер В.Ф. Фролова, образовательный процесс, режимы дыхания.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p287-291**

## **REGULATED MODES OF BREATHING EXERCISES IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION OF CADETS OF DEPARTMENTAL UNIVERSITIES**

*Andrey Sergeevich Mikhailov, candidate of pedagogical sciences, docent, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; Adik Nakievich Sharipov, candidate of pedagogical sciences, professor, Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation*

### **Abstract**

This article discusses the issue of organizing and conducting additional breathing exercises on the simulator V.F. Frolov (TDI-01) with cadets of a departmental university. The program of classes is also presented and a diary of self-control is developed, taking into account the methodological recommendations for those involved in breathing exercises. The scientific novelty of the results of the study lies in the use of regulated breathing exercises in the educational process of cadets of a departmental university. The practical significance of the results of the study lies in the application of this mode of breathing in the physical training of young students of different age groups.

**Keywords:** cadets, simulator V.F. Frolova, educational process, breathing patterns.

### **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодняшний день одной из острых проблем социальной политики государства является проблема подготовки учащейся молодёжи к условиям профессиональной деятельности. Ни для кого, ни секрет, что в последнее время возникает тенденция к систематическому снижению уровня здоровья учащейся молодежи, в том числе образовательных организаций высшего образования. За время обучения в вузе в несколько раз увеличивается число хронических заболеваний. По данным выборочных медицинских обследований, в среднем, у 40% обучающихся имеются признаки различных хронических заболеваний, в основном нервно – психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания, а у 25% наблюдается снижение остроты зрения. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья детей и студенческой молодежи влечет за собой снижение уровня здоровья во всех возрастных группах и в дальнейшем скажется на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений.

В этой связи многие специалисты отмечают [1], что необходима радикальная модернизация процесса физического воспитания учащейся молодежи. Объясняется это множеством причин, одна из которых – это снижение интереса занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, которая вызвана однонаправленностью традиционных средств и методов физического воспитания. Таким образом, одной из тенденций, характеризующих современную ситуацию в сфере физической культуры и спорта, является снижение интереса к организованным занятиям физической культурой, сопряженного с недостаточной эффективностью таких занятий, недостатками в их методическом обеспечении, наличием множества проблем в организации процесса физического воспитания в целом.

В то же время в последние годы наблюдается и другая устойчивая тенденция – увеличение многообразия форм и средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и рост интереса к нетрадиционным формам физической культуры, о чем свидетельствуют научные публикации авторов по данной теме исследования. Одними из нетрадиционных форм, используемых в образовательном процессе курсантов и студентов Пермского института ФСИН России по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются дополнительные эргогенические средства.

Несомненно, основополагающая система образования является фундаментальной, и строится на дидактических принципах воспитания, образования и оздоровления. Но в связи с модернизацией, происходящей в системе современного образования, ведомственные и гражданские вузы ищут наиболее эффективные средства и методы обучения, которые должны соответствовать федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС). Анализируя работы современных авторов по организации и содержанию физической подготовки курсантов и студентов высших учебных заведений, можно смело утверждать об актуальности выбранной нами темы и её месте в системе физического воспитания.

На сегодняшний день на образовательные организации высшего образования, подчиненные ведомству Федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН) России, возлагается ответственность по подготовке специалистов для уголовно-исполнительной системы (далее УИС). Помимо того, что сотрудник должен хорошо думать и принимать обдуманные решения в нестандартных ситуациях, он должен быть физически развит, чтобы противостоять неблагоприятным факторам служебной деятельности, психофизическому утомлению, стрессовым ситуациям. В этой связи огромная роль в этом направлении принадлежит физической подготовке, ведь именно от её уровня зависит успешность прохождения службы, нейтрализующие негативные последствия.

Проведя анализ физической подготовленности курсантов 3 курса Пермского института ФСИН России, за 2022/2023 учебный год, выявлено следующее, что наиболее отстающим физическим качеством у курсантов-юношей в процессе обучения является общая выносливость, которая оценивается тестом «Бег на 3000 метров», согласно приказу Минюста России от 12.11.2001 № 301. Большая часть курсантов мужского пола набора 2020 года Пермского института ФСИН России имеют трудности в сдаче данного контрольного норматива. Таким образом, становится актуальным вопрос в повышении уровня функциональной подготовленности курсантов мужского пола с применением регламентированных режимов дыхательных упражнений, с целью повышения уровня общей выносливости и сдаче контрольного норматива.

Цель исследования – практически обосновать применение регламентированных режимов дыхательных упражнений в процессе физического воспитания курсантов-юношей Пермского института ФСИН России.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие курсанты-юноши 3 курса ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России в количестве 80 человек. Для постановления назначенной цели нами

были использованы следующие методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ

Образовательный процесс курсантов ведомственных вузов, в том числе вузов ФСИН России имеет свои специфические особенности в отличие от образовательных организаций гражданского профиля. Помимо образовательной деятельности, курсанты согласно распорядку дня задействованы в различных культурно-массовых мероприятиях, несут службу в нарядах, обеспечивают охрану общественного порядка и занимаются поддержанием порядка на закрепленной за ними территории. Всё это, несомненно, сказывается на уровне их здоровья и физическом развитии. Но не стоит искать этому оправданий, ведь согласно приказу Минюста России от 12.11.2001 № 301, п. 3.1., 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 длительном пребывании в командировках заниматься физической подготовкой самостоятельно. Таким образом, помимо выполнения должностных обязанностей, курсанты в должной мере должны соответствовать уровню физического развития согласно Федеральному закону от 19.07.2019 № 197 «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации».

Учебный процесс курсантов Пермского института ФСИН России по дисциплинам «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (далее ЭД по ФК и С) и «Физическая культура и спорт» (далее ФК и С) организован в соответствии с частью 2 статьи 81 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2021, №1 (ч.1), ст.56), подпунктом 9.1 пункта 7 Положения о Федеральной службе исполнения наказаний, утвержденного Указом Президента Российской Федерации от 13 октября 2004 г. № 1314 «Вопросы Федеральной службы исполнения наказаний» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2004, №42, ст.4109; 2021, №27 (ч.2), ст.5352; Федеральному закону от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказу Министерства юстиции Российской Федерации от 27.08.2012 № 169 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы», а также Наставлению по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России, утвержденным приказом Минюста России от 12.11.2001 № 301.

В достижении поставленной цели одним из наиболее доступных средств в повышении уровня функциональной подготовленности являются занятия по физической подготовке, проводимые в рамках учебных занятий, самостоятельной подготовке и различных формах физической активности. С целью того чтобы данные занятия проходили эффективно, необходимо в процессе их проведения применять и использовать дополнительные эргогенические средства и инновационные методы подготовки, которые на сегодняшний день пользуются большой популярностью среди учащихся ведущих вузов страны и применяются педагогами в процессе обучения.

На сегодняшний день в Пермском институте ФСИН России в рамках проведения дисциплины «ЭД по ФК и С» и «ФК и С» с курсантами набора 2020 года, активно применяются комплексы регламентированных режимов дыхательных упражнений с целью повышения уровня функциональной подготовленности и дальнейшей сдачи контрольных нормативов оценивающих общую выносливость. Несомненно, образовательный процесс по дисциплинам «ЭД по ФК и С» и «ФК и С» это последовательная структура обучения, которая требует от обучающихся определенной физической подготовленности и развития

основных физических качеств. Таким образом, чтобы разнообразить образовательный процесс и внести в него определенные коррективы, нами предложено включить в процесс самостоятельных занятий курсантов комплексы регламентированных дыхательных упражнений.

Если речь вести о физической подготовке в ведомственном вузе, то это процесс, направленный в первую очередь на повышение уровня физической и специальной подготовленности курсантов. Конечно, специфической особенностью физической подготовки является то, что её нельзя выучить, как другую теоретическую и поэтому занимающимся необходимо приложить физическое усилие при выполнении того или иного норматива с целью достижения положительного результата.

Помимо того, чтобы повысить уровень общей выносливости курсантов третьего курса, нами в образовательный процесс, помимо основных занятий, согласно расписанию учебных занятий, были включены комплексы регламентированных режимов дыхательных упражнений на дыхательном тренажере В.Ф. Фролова (ТДИ-01).

На первоначальном этапе обучения регламентированным режимам дыхательных упражнений, с курсантами были проведены вводные занятия в течение одного недельного цикла, на которых занимающимся объяснялись содержание и методика занятий по данному направлению. В дальнейшем по мере усвоения методики выполнения дыхательных упражнений занятия проходили в самостоятельном режиме, с обязательным ведением дневника самоконтроля, в котором указывались основные показатели и состояние здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Дневник самоконтроля занимающихся регламентированными режимами дыхательных упражнений

Дата занятия	Время суток	ЧСС до занятия	ЧСС после занятия	Продолжительность занятия	Объем воды (мл).	ПДА (с)	Самочувствие после занятия	Краткое описание процесса занятия.	Вес до занятия	Вес после занятия	Роспись ответственного лица
--------------	-------------	----------------	-------------------	---------------------------	------------------	---------	----------------------------	------------------------------------	----------------	-------------------	-----------------------------

В дневнике самоконтроля отображается основная информация процесса занятий и основные показатели в состоянии здоровья занимающихся. Данный дневник самоконтроля ведется ежедневно каждым курсантом и проверяется ответственным лицом о его выполнении в конце рабочего дня.

Дыхательная гимнастика на тренажере В.Ф. Фролова (ТДИ-01) проводилась согласно программе курса занятий и в своей основе предполагала выполнение дыхательных упражнений со следующими методическими указаниями, по следующей схеме (таблица 2).

Таблица 2 – Программа курсов занятий на тренажёре В.Ф. Фролова (ТДИ – 01)

Адаптационный аппаратный курс воздействия (вдох через рот, выдох через рот в ТДИ-01)					
Курс	День	V воды, (мл)	ПДА, (с)	Частота в день	Время занятий, (мин)
1	1–7	10	30–35	1	10–15
2	8–14	12	35–40	1	10–15
Основной аппаратный курс воздействия (первые 10 минут – вдох через рот выдох через рот в ТДИ-01. Вторые 10 минут – вдох через нос выдох через рот в ТДИ-01)					
3	15–21	12–14	40–45	1-2	20–25
4	22–28	15-16	45–50	1-2	20–25
5	29–35	17-18	50–55	1-2	20–25
6	36–42	19-20	55–60	1-2	20–25
«Переходный» аппаратный курс воздействия (вдох через нос выдох через рот в ТДИ-01)					
7	43–49	19–20	60–70	1-2	15–20
Аппаратный курс воздействия (первые 10 минут – вдох через рот выдох через рот в ТДИ-01. Вторые 10 минут – вдох через нос выдох через рот в ТДИ-01 + диафрагмальный подсос через нос, в каждом режиме дыхания)					
8	50–56	17–20	Более 70	1-2	15–20

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение необходимо отметить, что процесс физического воспитания курсантов является неотъемлемой частью всего периода обучения. Ведь именно в процессе обучения, у молодых людей формируются необходимые знания, умения и навыки, которые в дальнейшем определяют успешность прохождения службы. Конечно, для того чтобы повысить уровень общей выносливости существует огромное количество средств и методов, позволяющих занимающимся добиться успеха. Одними из таких средств являются регламентированные режимы дыхательных упражнений, которые являются хорошей альтернативой в подготовке организма занимающихся к аэробной и аэробной работе. Стоит отметить, что данные занятия дыхательными упражнениями ни в коем случае не заменяют беговые нагрузки и занятий физической культурой, а лишь дополняют процесс физического воспитания курсантов ведомственного вуза по повышению уровня функциональной подготовки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов / С.Ю. Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 28–30.
2. Михайлов А.С. Оптимизация процесса дыхания в тренировочном процессе кикбоксеров / А.С. Михайлов, Н.В. Гущина, Л.А. Кочурова / Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 288–292.
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. Михайлов А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений / А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 6. – С. 41–43.
5. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-лоу кик. Начальное обучение. Спортивное совершенствование / В.В. Подойницын. – Новосибирск, 2007. – 134 с.

## REFERENCES

1. Alkova, S.Yu. (2003). "Implementation of a differentiated approach in physical education based on the subjective experience of students", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 28–30.
2. Mikhailov, A.S. and Gushchina, N.V. and Kochurova L.A. (2021), "Optimization of the breathing process in the training process of kickboxers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 288–292.
3. Mikhailov, A.S. (2013), *Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises*, dissertation, N. Chelny.
4. Mikhailov, A.S. and Koshkin, Ye.V. (2015) "Improving the technical and tactical preparedness of athletes of shock martial arts using lead exercises", *Physical education: upbringing, education, training*, No. 6, pp. 41–43.
5. Podoinitsyn, V.V. (2007), *Boxing, kickboxing: light contact, full contact, full low kick. Initial training. Sports improvement*, Novosibirsk.

**Контактная информация:** starioss@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 11.09.2023*

УДК 378.1

## ЦИФРОВЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

*Светлана Викторовна Михайлова, кандидат педагогических наук, доцент, Юлия Валерьевна Подповетная, доктор педагогических наук, доцент, Евгений Владимирович*