

11. Makhov, A.S., Zavalishina, S.Yu., Ospishchev, V.P. and Khodeev, D.A. (2023), "Influence of regular running on the level of general physical fitness of young men", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 39–41.

12. Vorobieva, N.V., Zavalishina, S.Yu., Krasnorutsky, S.V. and Shirokikh, S.F. (2023), "Correction of functional parameters of astenized young karatists", *Theory and practice of physical culture*, No.5, pp. 92.

Контактная информация: ilmedv1@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.11.2023

УДК 796.077.05

**ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АДАПТАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ОФИЦЕРСКИХ КАДРОВ
СИЛОВОГО ВЕДОМСТВА, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОГРАММУ ПРОФИЛЬНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Артем Андреевич Кошелев, соискатель, Артур Сергеевич Никиташев, магистрант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Алексей Викторович Кураков, Андрей Сергеевич Пинчуков, Краевой центр изучения проблем профессионального образования, Хабаровск

Аннотация

В данной статье обобщены результаты эксперимента годичной продолжительности, проведенного в одной из образовательных организаций высшего образования военного профиля, на контингенте слушателей, являющихся поступившими на службу молодыми офицерскими кадрами с высшим образованием, не совсем соответствующим их прямому должностному предназначению и, следовательно, которым было необходимо пройти профессиональную переподготовку. Именно к данной категории лиц и применимо понятие «профессионально-адаптационная физическая подготовка», в ходе которой происходит совершенствование психомоторных качеств и способностей, обеспечивающих лучшую адаптацию к избранной профессионально-служебной деятельности. Исследование проведено в рамках дисциплинарного курса программы дополнительного образования «Физическая подготовка» и предусматривало доказательность целесообразности его освоения на основе дифференцированного подхода. Последний предусматривал формирование подгрупп, занимающихся (в составе учебной группы) с учетом данных генетической предрасположенности их организма (установлена на основе использования аппаратно-программного комплекса для дерматоглифических исследований (АПКДИ) «Малахит») к тем или иным видам двигательной деятельности, различающимся по проявлению определенных физических качеств. Реализация такого подхода в ходе решения задач профессиональной физической подготовки офицеров-слушателей (учебные занятия и самостоятельные физические тренировки) оказалась достаточно эффективной, обеспечившей достижение ими более высокой результативности в показателях базовой и специально-прикладной физической подготовленности.

Ключевые слова: профессионально-адаптационная физическая подготовка, образовательная организация силового ведомства, дополнительное профессиональное образование, дифференцированный подход, офицеры-слушатели.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p431-439

**DIFFERENTIATION OF PROFESSIONAL-ADAPTATION PHYSICAL TRAINING
OF YOUNG OFFICERS OF THE POWER DEPARTMENT MASTERING THE
PROGRAM OF PROFILE ADDITIONAL PROFESSIONAL EDUCATION**

Vyacheslav Grigoryevich Tyutyukov, doctor of pedagogical sciences, professor, Artem Andreevich Koshelev, applicant, Artur Sergeevich Nikitashev, master's student, Far Eastern State

Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Peter Vladimirovich Borodin, candidate of pedagogical sciences, docent, Far State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk; Alexey Viktorovich Kurakov, Andrey Sergeevich Pinchukov, Regional center for studying problems of vocational education, Khabarovsk

Abstract

This article summarizes the results of a one-year experiment conducted in one of the educational organizations of higher education in a military profile, on a contingent of students who were young officers who entered the service with a higher education that did not quite correspond to their direct job purpose and, therefore, who needed to undergo professional retraining. It is to this category of persons that the concept of “professional-adaptive physical training” is applicable, during which the improvement of psychomotor qualities and abilities occurs, ensuring better adaptation to the chosen professional activity. The study was conducted as part of the disciplinary course of additional education “Physical Training” and provided evidence of the feasibility of its development on the basis of a differentiated approach. The latter provided for the formation of subgroups of students (as part of a training group) taking into account the genetic predisposition of their body (established based on the use of a hardware-software complex for dermatoglyphic studies “Malachite”) to certain types of motor activity, differing in the manifestation of certain physical qualities. The implementation of this approach in the course of solving the problems of professional physical training of officer-trainees (training classes and independent physical training) turned out to be quite effective, ensuring their achievement of higher performance in terms of basic and specially applied physical fitness.

Keywords: professional-adaptive physical training, educational organization of the law enforcement agency, additional professional education, differentiated approach, student officers.

ВВЕДЕНИЕ

Ориентация современной дидактики, в том числе и военной, на развитие личности обучающегося, его индивидуальность, на создание условий для саморазвития, актуализирует проблему более широкой реализации таких принципов как дифференциация и индивидуализация обучения. Именно они сегодня становятся основополагающими в системе образования, все еще подверженной реформированию [3]. Педагогическая целесообразность дифференцированно-индивидуального обучения вытекает из наличия у обучающихся неодинаковых учебных возможностей, разных уровней учебной активности и необходимости качественно развивать их индивидуальные задатки и способности.

Достаточно часто в образовательной практике встречается такое употребление понятий «индивидуализация» и «дифференциация», где они рассматриваются в качестве синонимов. Например, ранее, можно было встретить с утверждениями в соответствии, с которыми дифференциация признавалась разновидностью индивидуализации, при которой обучающиеся должны группироваться на основании каких-либо особенностей [5]. В современной отечественной классической педагогике в противовес тому, что, например, было принято у нас ранее, а сегодня принято и в ряде зарубежных педагогических практик, такая синонимичность считается нецелесообразной, поскольку это приводит к некоторой неопределенности восприятия этих понятий. Именно поэтому, принято считать, что индивидуализация предполагает необходимость учета в процессе обучения индивидуальных особенностей обучающихся применительно ко всем его формам и методам. При этом под дифференциацией понимается дидактический принцип, основывающийся на учете индивидуально-типологических особенностей человека (возрастных, физиологических, психологических, интеллектуальных) в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения [1].

В этом случае учет индивидуальных особенностей происходит лишь в той форме, когда обучающиеся могут быть сгруппированы на основании наличия каких-либо особых свойств, которые будут значимы для отдельного вида обучения и определять его специфику. В таком варианте обучение должно предполагать применение различающихся планов и программ. При таком подходе наличие гомогенного состава групп (подгрупп)

обучающихся, позволяет при отсутствии учета внутригрупповой индивидуализации предлагать им учебный материал, который соответствует уровню всего имеющегося в группе (подгруппе) контингента.

В военной педагогике индивидуализация и дифференциация рассматриваются в качестве эффективного механизма обеспечения достижения каждым курсантом учебных целей, имеющихся в основной образовательной программе. При этом, следует признать и то, что это довольно трудоемкие организационные формы, которые весьма сложны для применения на практике [4].

Полагаем, что все сказанное в полной мере может быть отнесено и к построению занятий физкультурно-спортивной направленности и, в частности, к занятиям по физической подготовке в образовательной организации высшего образования силового ведомства. По мнению А.Н. Аксеновой и В.В. Варинова реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании курсантов позволяет им работать в оптимальном режиме, контролировать затраты сил, что ведет к высокому результату обучения и совершенствованию двигательных качеств [1].

АППАРАТ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИЯ

Объектом предпринятого исследования являлся процесс профессионально-адаптационной физической подготовки молодых офицерских кадров обучающихся в системе профильного дополнительного профессионального образования, протекающего в организации высшего образования силового ведомства.

Предметной областью исследования были определены показатели физической подготовленности офицеров-слушателей, комплексно отражающие состояние их физического статуса, изменяющегося в результате воздействия дифференцированной методики профессионально-адаптационной физической подготовки.

Цель работы – научно-методическое обоснование условий необходимых для дифференциации процесса профессионально-адаптационной физической подготовки офицеров-слушателей, организуемого в системе дополнительного профессионального образования.

В ходе исследования были использованы общепринятые методы научного исследования, позволяющие осуществить: изучение состояния выявленной проблемы по данным информационного поиска; проведение эксперимента и сбор полученных научных данных; статистическую обработку цифрового массива.

Исследование было проведено в период 2022-2023 учебном году на базе образовательной организации высшего образования, учредителем которой является одно из силовых ведомств страны. Непосредственно к исследованию было привлечена группа офицеров-слушателей в количестве 20 человек, возраст которых в среднем составлял 24,2 года. В качестве состава квазиэкспериментальной (контрольной) группы выступили офицеры-слушатели предшествующего года обучения (2021-2022 гг.), численность которых тоже была определена в количестве 20 человек. Данный состав был специально подобран по имевшимся результатам их исходного тестирования с учетом того, чтобы среднегрупповые результаты в обеих группах были примерно однородными (статистические различия отсутствовали). Занятия по физической подготовке в группе контроля проводились по традиционно сложившейся методике, свойственной образовательной организации подобного рода.

Офицеры-слушатели экспериментального состава были разделены на подгруппы с учетом предрасположенности к тому или иному виду двигательной деятельности, установленной по результатам аппаратно-программной диагностики, выполненной в системе комплекса для дерматоглифических исследований «Малахит». АПКДИ «Малахит» обеспечивает установление взаимосвязи морфологических особенностей пальцевых узоров с индивидуальными физическими способностями человека. Это происходит на основе объективно-количественной оценки параметров структуры и формы пальцевых узоров, регистрируемых без использования краски геометрическим сканером и подлежащих

автоматической цифровой обработке.

По данным проведенной диагностики из экспериментального состава офицеров-слушателей было сформировано три подгруппы с условными названиями «Подгруппа выносливость», «Подгруппа быстрота и сила», «Подгруппа быстрота и координация». С учетом установленной функциональной типологии подгрупп, коллективом кафедры физической подготовки для обучающихся каждой из подгрупп были разработаны методические рекомендации с перечнем видов тренировочно-развивающих заданий для использования в ходе самостоятельной физической тренировки. Последняя, организовалась с учетом имеющейся в образовательной организации материально-технической базы физкультурно-спортивного предназначения. В данных рекомендациях также были приведены указания по контролю за переносимостью нагрузки и ее дозированию. Ход самостоятельных занятий (3 раза в неделю по 1,5 часа) контролировался преподавателем-тьютором. В ходе учебных занятий, проводимых по расписанию (академические занятия, 2 раза в неделю) осваивался предписанный образовательной программой учебный материал дисциплины «Физическая культура», но при этом в содержании этих занятий делался определенный акцент на выполнение заданий, обеспечивающих развитие способностей, согласующихся с установленной функциональной типологией офицеров-слушателей. Содержание этих заданий, расписанных по изучаемым темам дисциплины «Физическая подготовка», тоже было отражено в вышеупомянутых рекомендациях.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ХОДЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Уровень физической подготовленности и физического развития имеет большое значение для любого человека, поскольку во многом определяет состояние здоровья и психического благополучия, формирует уверенность в себе, обеспечивает позитивное восприятие окружающей действительности. Но когда речь идет о сотрудниках силовых ведомств, то уровень их физической подготовленности приобретает еще и особое прикладное значение, так как на этой основе формируется множество профессионально-значимых для них качеств. Именно поэтому физическая подготовка является для них не только одной из учебных дисциплин изучаемой, в том числе в системе дополнительного профессионального образования, но и одним из основных компонентов профессиональной подготовки.

Исходя из сказанного, совершенствованию процесса физической подготовки должно уделяться пристальное внимание. Именно достижению данного целевого параметра (усовершенствование указанного процесса) и способствовал предложенный нами подход к дифференциации процесса физической подготовки офицеров-слушателей обучающихся на факультете дополнительного профессионального образования в образовательной организации высшего образования силового ведомства. В данной статье введено в оборот понятие «профессионально-адаптационная физическая подготовка», под которой нами понимается вид профессиональной физической подготовки осуществляемой на начальном этапе профессиональной карьеры, помогающей ускорить процесс адаптации молодого специалиста к условиям профессиональной деятельности на основе совершенствования психомоторных качеств и формирования специфических адаптационных способностей. На последующих за начальным этапом освоения профессии, возможно, вести речь профессионально-сопутствующей физической подготовке.

В целях организации контроля за ходом предпринятого исследования была использована традиционная процедура оценивания (тестирование), сопровождающаяся выставлением участникам количественных показателей в виде балльных оценок: 5, 4, 3, 2. Каждому из указанных балльных значений соответствовали результаты, показанные офицерами-слушателями в ходе тестирования. Перевод результатов в балльные оценки проводился в соответствии со шкалами, имеющимися в ведомственном Руководстве по физической культуре. В таблице 1 представлены результаты начального оценивания

физической (базовой и специально-прикладной) подготовленности офицеров-слушателей входивших в состав экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Результаты начального оценивания физической (базовой и специально-прикладной) подготовленности слушателей-офицеров экспериментального состава (числитель) и находившихся в контроле (знаменатель)

Оцениваемые способности		Виды упражнений	Доля полученных оценок (%)				Средний балл
			«5»	«4»	«3»	«2»	
Базовые физические качества	Силовые	Подтяг. на перекладине	10 / 15	30 / 20	35 / 40	25 / 20	3,25 / 3,35
	Координационные	Акробатическое упр.	15 / 15	35 / 30	35 / 30	15 / 25	3,5 / 3,35
	Скоростные	Бег на 100 м	10 / 10	15 / 20	40 / 40	35 / 30	3,0 / 3,1
	Выносливость	Бег на 3 км	5 / -	10 / 15	35 / 45	50 / 40	2,7 / 2,75
Спец.-приклад. двигательные навыки	Рукопашный бой	Приемы обезоруживания	10 / -	10 / 20	40 / 45	40 / 35	2,9 / 2,85
	Преодол. препят.	ОКУ на ЕПП	5 / 5	10 / 10	45 / 45	40 / 40	2,8 / 2,8
	Плавание	Плав. на 100 м в обмундир.	5 / 10	10 / 10	50 / 40	35 / 40	2,8 / 2,9

Проведённые в таблице 1 процентные величины оценочных значений свидетельствуют о том, что на этом этапе наиболее успешными участники экспериментального состава выглядели в демонстрации координационных способностей (среднегрупповая балльная оценка равна 3,5 балла) и в специальных прикладных навыках, связанных с выполнением приёмов рукопашного боя (средняя оценка по группе равна 2,9 балла).

Вполне понятно, что данные значения не столь велики, тем более что по результатам остальных видов тестирования молодые офицеры-слушатели выглядели ещё менее впечатляюще. Самых низких оценочных баллов данная категория лиц заслужила за демонстрацию способностей, отражающих развитость выносливости (2,7 балла) и специально-прикладных навыков, проявляемых в прикладном плавании и преодолении полосы препятствий (2,8 балла).

Практически такой же уровень исходной двигательной подготовленности демонстрировали и офицеры-слушатели, отнесенные к составу контрольной группы (значения приведенные в знаменателе таблицы 1): их беговая подготовленность, связанная с демонстрацией выносливости, была оценена в 2,75 балла, а умения по преодолению полосы препятствий – 2,8 балла. Проведённая статистическая обработка исходных (начальных) данных показала, что включенный в состав двух групп контингент был достаточно однородным, то есть, нами было соблюдено условие максимального уравнивания характеристик свойственных исследуемому контингенту.

Далее перейдем к рассмотрению таблицы 2, в которой приведены оценочные показатели, отражающие результативность двигательной деятельности слушателей, которую они демонстрировали в контрольных упражнениях по базовой физической и специально-прикладной физической подготовке на этапе завершения образовательного цикла, продолжавшегося один учебный год.

Данные таблицы 2 служат подтверждением тому, что предложенный нами методический подход к организации занятий оказался достаточно прогрессивным, обеспечивающим достижение более высоких результатов во взятых для контроля образцах физкультурно-спортивной деятельности.

Расчётно-обобщенная средняя оценка по перечню всех базовых физических качеств в экспериментальной группе составила величину равную 3,8 балла. При этом самая высокая оценка была достигнута слушателями в подтягивании на перекладине (силовые способности) и составили 3,95 балла. Достаточно высокое обобщённое среднее значение было установлено в тестах специально-прикладной направленности, где она составила 4 балла.

Обычно проистекающий (традиционный) учебный процесс тоже обеспечивал достижение представителям контрольной группы более высокого двигательного статуса. В среднем по перечню упражнений, отражающих уровень базовой физической подготовленности, участники контрольной группы за учебный год достигли оценки равной 3,41 балла, а по перечню упражнений, характеризующих специально-прикладную двигательную

подготовленность – оценки равной 3,68 балла.

В контрольной группе наибольшие величины средней оценки были свойственны двигательной деятельности, связанной с демонстрацией координационных способностей (3,6 балла) и обезоруживания (рукопашный бой) – 3,9 балла.

Таблица 2 – Результаты оценки физической (базовой и специально-прикладной) подготовленности слушателей-офицеров на период итоговой выпускной аттестации: числитель – данные экспериментальной группы; знаменатель – данные контрольной группы

Оцениваемые способности		Виды упражнений	Доля полученных оценок (%)				Средний балл
			«5»	«4»	«3»	«2»	
Базовые физические качества	Силовые	Подтяг. на перекладине	35 / 20	30 / 25	30 / 45	5 / 10	3,95 / 3,55
	Координационные	АУ	25 / 25	35 / 25	35 / 15	5 / 3,6	3,8 / 3,6
	Скоростные	Бег на 100 м	20 / 15	35 / 30	45 / 40	5 / 15	3,6 / 3,45
	Выносливость	Бег на 3 км	30 / 10	25 / 15	45 / 45	- / 30	3,85 / 3,05
Спец.-приклад. двигательные навыки	Рукопашный бой	Приемы обезоруживания	40 / 30	40 / 35	20 / 30	- / 5	4,2 / 3,9
	Преодол. препят.	ОКУ на ЕПП,	35 / 25	45 / 30	10 / 20	10 / 25	4,05 / 3,55
	Плавание	Плав. на 100 м в обмундир.	25 / 20	30 / 30	40 / 45	5 / 5	3,75 / 3,6

О результативности работы, проделанной в ходе выполнения исследования, во многом свидетельствует и следующие данные, приводимые в таблице 3.

Таблица 3 – Результативность влияния дифференцированного подхода на изменение показателей базовой физической подготовленности слушателей экспериментальной (числитель) и контрольной (знаменатель) групп

Базовые физические способности	Виды упражнений и этапы обучения		Число полученных оценок				Общ. число оц. в гр.
			«5»	«4»	«3»	«2»	
Силовые	Подтяг. на перекладине	Исходные данные	2 / 3	6 / 5	7 / 6	5 / 4	20
		Конечные данные	7 / 4	6 / 5	6 / 9	1 / 2	20
Координац.	АУ	Исходные данные	3 / 3	7 / 6	7 / 6	3 / 5	20
		Конечные данные	5 / 5	7 / 5	7 / 7	1 / 3	20
Скоростные	Бег на 100 м	Исходные данные	2 / 2	3 / 4	8 / 8	7 / 6	20
		Конечные данные	4 / 3	5 / 6	10 / 8	1 / 3	20
Выносли- вость	Бег на 3 км	Исходные данные	1 / 2	2 / 3	7 / 9	10 / 6	20
		Конечные данные	6 / 2	5 / 3	9 / 9	- / 6	20
Число оценок по каждому уровню (по всем.)		Исходные данные	8 / 8	18 / 18	29 / 31	25 / 23	80
		Конечные данные	22 / 14	23 / 19	32 / 33	3 / 14	80
Доля оценок (в%) по каждому уровню (по всем упр.)		Исходные данные	10 / 10	22,5 / 22,5	36,25 / 38,75	31,25 / 28,75	100
		Конечные данные	27,5 / 17,5	28,75 / 23,75	40 / 41,25	3,75 / 17,5	100

В таблице 3 приведены (в виде сопоставления исходных и конечных данных) оценочные значения, отражающие изменения показателей базовой физической подготовленности за период освоения предписанной образовательной программы контингентом испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Обучение именно последней из указанных групп строилось с учетом данных, полученных с использованием дерматоглифического аппаратно-программного комплекса. Наличие этих данных позволило в достаточно полной мере реализовать идею дифференцированного подхода к освоению в образовательной организации высшего образования силового ведомства (в системе ДПО) дисциплины «Физическая подготовка». Наибольший интерес в таблице 3 вызывают данные числителя, отражающие рост в экспериментальной группе (за годичный период обучения) числа оценок наиболее высокого уровня (оценки «5» и «4») за выполнение нормативов по базовой физической подготовке.

В первом случае (оценки «5») их доля возросла с 10 до 27,5% (прирост составил 17,5%), а во втором (оценки «4») – с 22,5 до 28,75% (прирост составил 6,25%). Это оказалось возможным за счёт значительного снижения доли неудовлетворительных оценок, которое произошло с 31,25 до 3,75% (уменьшение их числа составило 27,5%).

В контрольной группе (таблица 3, знаменатель) тоже прослеживалась тенденция к увеличению числа более высоких оценок за выполнение нормативов в тестах, отражающих базовую физическую подготовленность (оценки «5» и «4») и снижение оценок категории «неудовлетворительно» («2»).

Однако значения величин прироста и снижения в данных оценочных показателях в контрольной группе были значительно меньшими и, соответственно, составили только 7,5, 1,25 и 11,25%.

Весьма значимым можно считать то, что указанным тенденция, более или менее ярко выраженным, были подвержены и показатели отражающие изменения результативности специально-прикладной двигательной подготовленности контингента слушателей, входящих в контрольный и собственно экспериментальный составы. Данные об изменении этого вида подготовленности приведены в таблице 4.

Так анализ таблицы 4, где в значениях числителя отражен характер роста результативности испытуемых экспериментальной группы в видах двигательной деятельности, носящей специально-прикладной характер, позволил установить следующее. За время исследования в данной группе доля оценок «5» увеличилась с 6,7 до 33,4% (прирост составил 26,7%), а доля оценок «4» с 10,0 до 38,3% (прирост составил 28,3%). Такие изменения оказались возможными за счёт снижения доли оценок уровней «2» и «3», соответственно на 33,3% (с 38,3 до 5,0%) и на 21,7% (с 45,0 до 23,3%).

Изменения подобной тенденционной направленности были свойственны и специально-прикладной двигательной деятельности офицеров-слушателей контрольной группы (таблица 4, данные знаменателя). В этой группе число оценок «5» за выполнение контрольно-нормативной деятельности прикладного характера к концу обучения по годичной программе увеличилось на 20% (с 5,0 до 25,0%), а число оценок «4» стало больше на 18,4% (исходные данные 13,3%, а итоговые – 31,7%). Подобная положительная динамика, которая, правда, была меньше, чем в экспериментальной группе, тоже привела к сокращению доли оценок уровня «3» и «2». В первом случае такое сокращение произошло на 13,3% (было 43,3%, а стало 30,0%), а во втором – на 25,1% (было 38,4%, а стало 13,3%).

Таблица 4 – Результативность влияния дифференцированного подхода на изменение показателей специально-прикладной двигательной подготовленности слушателей экспериментальной (числитель) и контрольной (знаменатель) групп

Прикладные двигательные навыки	Этапы обучения	Число полученных оценок				Общее число оценок
		«5»	«4»	«3»	«2»	
Владение приемами обезоруживания, баллы	Исходные данные	2 / -	2 / 4	8 / 9	8 / 7	20
	Конечные данные	8 / 6	8 / 7	4 / 6	- / 1	20
Преодоление полосы препятствий, баллы	Исходные данные	1 / 1	2 / 2	9 / 9	8 / 8	20
	Конечные данные	7 / 5	9 / 6	2 / 4	2 / 5	20
Прикладное плавание, баллы	Исходные данные	1 / 2	2 / 2	10 / 8	7 / 8	20
	Конечные данные	5 / 4	6 / 6	8 / 8	1 / 2	20
Число оценок по каждому уровню (по всем упражнениям)	Исходные данные	4 / 3	6 / 8	27 / 26	23 / 23	60
	Конечные данные	20 / 15	23 / 19	14 / 18	3 / 8	60
Доля оценок (в%) по каждому уровню (по всем упражнениям)	Исходные данные	6,7 / 5	10 / 13,3	45 / 43,3	38,3 / 38,4	100
	Конечные данные	33,4 / 25	38,3 / 31,7	23,3 / 30	5 / 13,3	100

Для установления достоверности различий между полученными в ходе исследования данными нами был использован непараметрический Т-критерий Уайта. Данный критерий имеет не очень сложную конструкцию, не требует большого числа вычислительных операций и позволяет оценивать вариационные ряды порядкового характера (занятые места, балльные оценки) [2].

Данные по подтверждению наличия между исследуемыми выборками статистически значимых (достоверных) различий в показателях базовой и специально-прикладной физической подготовленности приведены в таблицах 5 и 6.

Данные таблицы 5 подтверждают факт того, что на момент начала исследования различия между контрольной и экспериментальной группами (по обобщенным показателям базовой физической подготовленности) отсутствовали ($p > 0,05$), а концу годичного образовательного цикла они были установлены ($p < 0,05$) и, в среднем, составляли величину равную 11,76%.

Подобная тенденция была свойственна и показателям специально-прикладной двигательной подготовленности (таблица 6), где величина итоговых межгрупповых различий составил 8,69% и была статистически значима ($p < 0,05$).

Таблица 5 – Данные о статистическом подтверждении достоверности различий в показателях базовой физической подготовленности слушателей экспериментальной и контрольной групп (ЭГ; КГ)

Этапы обучения	КГ (средний балл)	ЭГ (средний балл)	Разница		Эмпирич. знач. Т-критерия Уайта	Достоверность различий
			в баллах	в%		
Начальный (исходные данные)	3,13	3,11	0,02	0,64	17	$> 0,05$
Итоговый (конечные данные)	3,40	3,80	0,40	11,76	10	$< 0,05$

Таблица 6 – Данные о статистическом подтверждении достоверности различий в показателях специально-прикладной двигательной подготовленности слушателей экспериментальной и контрольной групп (ЭГ; КГ)

Этапы обучения	КГ (средний балл)	ЭГ (средний балл)	Разница		Эмпирич. знач. Т-критерия Уайта	Достоверность различий
			в баллах	в%		
Начальный (исходные данные)	2,85	2,83	0,02	0,70	9,5	$> 0,05$
Итоговый (конечные данные)	3,68	4,0	0,32	8,69	6,0	$< 0,05$

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, использование предложенного дифференцированного подхода в решении задач профессионально-адаптационной физической подготовки молодых сотрудников (офицеры-слушатели) позволяет им добиваться достижения более высокого уровня развитости базовых физических качеств и сформированности прикладных двигательных навыков. Обретение такого уровня качественности в физическом состоянии молодыми офицерскими кадрами силового ведомства, прошедшими дообучение в системе дополнительного профессионального образования, является весьма важным фактором, который может обеспечить им достижение более высоких показателей профессионально-служебной деятельности.

В ходе проведенного исследования было подтверждено, что дифференциация процесса физической подготовки, проводимая на основе данных аппаратной пальцево-дерматоглифической диагностики, могут сделать этот процесс более управляемым и более результативным. В предложенном нами варианте дифференциацию обучения в процессе решения задач физической подготовки офицеров-слушателей системы дополнительного профессионального образования, можно представить, как совокупность взаимосвязанных элементов. Ими будут являться: целеполагание, основанное на задачах дисциплинарного курса «Физическая подготовка» и данных программно-аппаратного обеспечения, положенных в основу дифференциации; наличие четко параметризованного объекта (процесс физической подготовки слушателей образовательной организации силового ведомства) и предмета (показатели физической подготовки и подготовленности); грамотная деятельность субъектов, обеспечивающих осуществление процесса физической подготовки (преподаватели физической подготовки); качество формирующих методик, реализуемых в процессе академических занятий; система мотивирующих факторов и диагностических мероприятий. Именно наличие такой системности позволяет обеспечить достижение молодыми офицерами-слушателями высокого уровня профессионально-адаптационной физической подготовки, которая может быть полноценно реализована в избранной виде

службы (профессии).

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.Н. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании курсантов: проблемы и возможности / А.Н. Аксенова, В.В. Варинов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 23–26.
2. Ивантер Э.В. Введение в количественную биологию / Э.В. Ивантер, А.В. Коросов. – Петрозаводск : Из-во ПетрГУ, 2018. – 302 с.
3. Ларин С.Н. Реализация принципов индивидуализации и дифференциации обучения в современной образовательной программе / С.Н. Ларин, Т.С. Ларина // Бюллетень науки и практики. – 2018. – Т. 4, № 5. – С. 591–597.
4. Супрун А.С. Теоретические и практические аспекты индивидуализации и дифференциации обучения курсантов военных вузов войск национальной гвардии Российской Федерации / А.С. Супрун // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – Т. 9, № 2. – С. 86–89.
5. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. – Москва : Просвещение. – 1990. – 123 с.

REFERENCES

1. Aksenova, A.N. and Varinov, V.V. (2018), “Individually differentiated approach to physical education of cadets: problems and opportunities”, *Problems of modern pedagogical education*, No. 58-3, pp. 23–26.
 2. Ivanter, E.V. and Korosov, A.V. (2018), *Introduction to quantitative biology*, PetrSU, Petrozavodsk.
 3. Larin, S.N. and Larina, T.S. (2018), “Implementation of the principles of individualization and differentiation of training in a modern educational program”, *Bulletin of science and practice*, Vol. 4, No. 5, pp. 591–597.
 4. Suprun, A.S. (2018), “Theoretical and practical aspects of individualization and differentiation of training for cadets of military universities of the National Guard of the Russian Federation”, *Scientific and technical bulletin of SPbSPU. Humanities and social sciences*, Vol. 9, No. 2, pp. 86–89.
 5. Unt, I.E. (1990), *Individualization and differentiation of training*, Enlightenment, Moscow.
- Контактная информация:** Borodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2023

УДК 378.18+37.012

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ

Наталья Александровна Усцелёмова, кандидат педагогических наук, **Татьяна Фёдоровна Орехова**, доктор педагогических наук, профессор, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, Магнитогорск; **Леонид Яковлевич Додцов**, кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения устойчивости к стрессу студентов посредством развития умения применять различные индивидуально своеобразные приемы деятельности, соответствующие природным свойствам нервной системы, особенностям темперамента. Приспособление темперамента обучающихся вуза к требованиям спортивной деятельности осуществляется с помощью авторского комплекса педагогических средств предупреждения и снятия стресса, в программу которого входят задания, беседы, психорегулирующая тренировка. Особенностью данного комплекса является индивидуализация учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями к спортивной деятельности студентов-спортсменов и с учетом влияния темперамента на различные стороны их спортивной деятельности.