

отклонений физической подготовленности, в частности координационных способностей. На наш взгляд чирлидинг как новейшая музыкально-двигательная технология подходит для решения данной задачи, так как этот вид спорта построен на сложнокоординационных упражнениях, а также имеет в своем арсенале большое количество перекрестных упражнений, которые могут создать предпосылки для выравнивания функциональной асимметрии у детей с задержкой психического развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киселева, В.А. Речевая деятельность детей с ЗПР: своеобразие или нарушение / В.А. Киселева // Дефектология. – 2007. – № 3. – С. 3-13.
2. Коровина, И.А. Методика коррекции основных видов движений у дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Коровина Ирина Александровна. – Волгоград, 2010. – 25 с.
3. Максимова, С.Ю. Коррекционные возможности музыкально-двигательного воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 2 (50). – С. 22-24.
4. Максимова, С.Ю. Методы развития физических качеств детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, И.Д. Скрябина, С.С. Садовая // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 3 (59). – С. 8-10.
5. Сентябрьев, Н.Н. Оценка функциональной асимметрии у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / Н.Н. Сентябрьев, К.Ю. Данилова, С.Ю. Максимова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – Режим доступа : <http://science-education.ru/article/view?id=23667> (дата обращения: 15.04.2019).
6. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики : монография / Н.А. Фомина. – Волгоград : Издатель, 2004. – 210 с.

REFERENCES

1. Kiseleva, V.A. (2007), "Speech activity of children with mental retardation: originality or violation", *Defectology*, No. 3, pp. 3-13.
2. Korovina, I.A. (2010), *Method of correction of the main types of movements in preschool children with mental retardation*, dissertation, Volgograd.
3. Maximova S.Yu. (2012), "Correctional opportunities music and movement education classes adaptive physical education of preschool children with delay of mental development", *Adaptive physical education*, No. 2 (50), pp. 22-24.
4. Maximova S.Yu., Skryabina, I.D. and Sadovaya, S.S. (2014), "Methods of development of physical qualities of preschool children with mental retardation", *Adaptive physical education*, No. 3 (59), pp. 8-10.
5. Maksimova, S.Yu., Sentyabrev N.N. and Danilova K.Yu. (2015), "Assessment of functional asymmetry in preschool children with mental retardation", *Modern problems of science and education*, No. 6, available at: <http://science-education.ru/article/view?id=23667>.
6. Fomina, N.A. (2004), *Physical education of preschool children on the basis of the system of plot-role rhythmic gymnastics: monograph*, Publisher, Volgograd.

Контактная информация: maya.cheer@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.04.2019

УДК 796.011

АДАПТАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФСИН РОССИИ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент, Владислав Владимирович Варинев, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры,

*капитан, Максим Борисович Пичугин, преподаватель, капитан, Кузбасский институт
Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк*

Аннотация

В настоящей статье проведен анализ факторов, влияющих на процесс адаптации курсантов 1 курса Кузбасского института ФСИН России в процессе прохождения курса молодого бойца. Результаты исследования показали, что большое значение для адаптационных процессов имеет уровень развития физической подготовленности и физического развития абитуриентов. Выделены приоритетные направления в работе профессорско-преподавательского состава, способствующие повышению уровня адаптации курсантов-первокурсников и, в дальнейшем, готовности к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, факторы адаптации, курсанты-первокурсники, физическая работоспособность, физическая подготовленность.

ADAPTATION, PHYSICAL OPERABILITY AND PHYSICAL FITNESS OF THE FIRST YEAR STUDENTS-CADETS OF THE KUZBASS INSTITUTE OF FSIN OF RUSSIA

*Anna Nikolaevna Aksenova, Vladislav Vladimirovich Barinov, the candidate of pedagogical
sciences, senior lecturer, head of department, captain, Maxim Borisovich Pichugin, the
teacher, captain, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia Novokuznetsk*

Annotation

In this article, the analysis of the factors influencing on the process of adaptation of the cadets of the 1st course of the Kuzbass Institute of FSIN of Russia in the course of passing of the course of the young fighter is carried out. The results of the study showed that the level of development of physical fitness and physical development of students is of great importance for adaptation processes. The research identified the priority areas in the work of the teaching staff, contributing to the improvement of the level of adaptation of the first-year students and, in the future, readiness for professional activity.

Keywords: adaptation, factors of adaptation, cadets-freshmen, physical working capacity, physical preparedness.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из актуальных проблем профессиональной подготовки будущих офицеров ФСИН России является адаптация курсантов в учебно-профессиональной и служебной деятельности. Особенно сложно процесс адаптации проходит в период после вступительных экзаменов. В данный момент у новоиспеченного курсанта происходит перелом всех предыдущих жизненных установок, ценностей, привычек, мировоззрения, всего того, что составляло его жизнь на «гражданке». Не секрет, что часто в систему попадают абитуриенты, отдаленно напоминающие будущих стражей правопорядка, которые обладали бы достаточным набором профессионально важных качеств личности. В дальнейшем это влечет за собой ряд проблем: курсанты уже на 1-м курсе отмечают нежелание учиться и служить, неспособность преодолевать трудности, связанные с профессионально-служебной деятельностью, что в свою очередь усложняет процесс адаптации будущего офицера [1, 3].

На курсанта-первокурсника одновременно оказывают влияние различные адаптивные факторы:

1. Социально-психологический фактор – при поступлении в вуз у курсанта происходит изменение социальной роли, изменение круга общения, изменение самооценки под влиянием изменившихся обстоятельств, усложняется регуляция поведения, появляется стремление к самоутверждению.

2. Психофизиологический фактор – в физиологическом плане в этом возрасте завершается переходный период, работоспособность плавно повышается. Но при высоких физических нагрузках восстановительные процессы протекают медленнее, чем у взрослых. При изменении режима и состава питания у многих курсантов наблюдается

изменение веса в сторону резкого увеличения или уменьшения, что сказывается на функциональных показателях организма.

3. Профессиональный фактор – усвоение норм и ценностей будущей профессии. Многие курсанты отмечают, что трудно беспрекословно подчиняться требованиям офицеров, соблюдать строгую субординацию и дисциплину, девушкам тяжело дается обращение с оружием.

4. Педагогический фактор – это усвоение курсантом огромного объема знаний, связанных с будущей профессией, при этом отмечается резкая нехватка времени, происходит приспособление к новым формам, методам работы преподавательского и офицерского состава.

Совокупное воздействие этих факторов может привести к значительным психологическим нарушениям, общей усталости, срыву физиологических процессов в организме, и в конечном итоге к снижению физической работоспособности и физической подготовленности [1, 3].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения процесса адаптации в ходе прохождения курса молодого бойца (КМБ) наиболее информативным, на наш взгляд, является социально-психологический фактор и психофизиологический фактор. Профессиональный и педагогический фактор требуют гораздо более длительного периода для оценки, а в виду того, что КМБ проходит в течение 1 месяца, полученные данные не так информативны.

Исследование процесса адаптации у курсантов было проведено при поступлении на обучение 1 курса, при прохождении КМБ в летний период. Оценка социально-психологического фактора адаптации курсантов определялась по опроснику Э.М. Александровской, (1983) в нашей модификации.

Опросник включает в себя 4 критерия оценивания:

1-й критерий – Эффективность учебной деятельности (1-я шкала «Активность», 2-я шкала «Успеваемость»); 2-й критерий – Усвоение курсантом норм поведения (3-я шкала «Поведение на занятиях», 4-я шкала «Поведение вне учебной деятельности»); 3-й критерий – Успешность социальных контактов (5-я шкала «Взаимоотношения с сокурсниками», 6-я шкала «Отношения с преподавателями, курсовыми офицерами»); 4-й критерий – Эмоциональное благополучие (7 шкала «Эмоции»). Каждая шкала оценивалась по 5-балльной системе. Внутри шкалы каждое утверждение оценивалось от 0 до 1 балла. Общая сумма баллов находится в диапазоне от 0 до 35 баллов. От 0 до 14 баллов – адаптация нарушена полностью. От 15 до 20 баллов – неполная адаптация. От 21 до 35 баллов – зона адаптации.

Оценка психофизиологического фактора проводилась с учетом показателей физической работоспособности и физической подготовленности.

Оценка физической работоспособности необходима для понимания и изучения восстановительных процессов сердечно-сосудистой системы после дозированной мышечной работы. Для этого был использован простой в исполнении и информативный тест – 6-моментная проба физической работоспособности (УФР).

Показатели УФР:

300–350 баллов – высокий уровень УФР,
350–400 баллов – уровень выше среднего,
400–450 баллов – средний уровень УФР,
450–500 баллов – уровень ниже среднего,
500 и выше – низкий уровень УФР.

Физическая подготовленность оценивалась по тестам, принятым согласно приказу № 301 (НФП-2001). После получения результата теста его соотносили со стандартной шкалой и распределяли в одну из четырех групп в соответствии с отметкой: 2 (неудовлетворительно), 3 (удовлетворительно), 4 (хорошо), 5 (отлично). Отдельно оценивались данные,

полученные у юношей и девушек [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс адаптации довольно длительный во временном промежутке. Но так как исследование длилось на протяжении месяца, необходимо было именно в этот период выявить наибольшие отклонения в положительную или отрицательную сторону. Поэтому оценка социально-психологического фактора проводилась в течение всего месяца подготовки. Оценка физической работоспособности проводилась в начале, середине и в конце курса молодого бойца. Оценка физической подготовленности проведена в начале и в конце месяца. При этом, необходимо отметить, что важно провести комплексную оценку всех составляющих процесса адаптации и взаимосвязанную интерпретацию результатов исследования.

Таким образом, при оценке социально-психологической адаптации курсантов на начальном этапе курса молодого бойца было выявлено, что эффективность учебной деятельности курсантов была на среднем уровне, в середине учебного месяца уже ниже среднего уровня (плохое усвоение учебного материала, пассивность на занятиях, допускают грубые ошибки). В конце месяца эффективность учебной деятельности резко повысилась: 86% курсантов набрали 10–12 баллов и лишь 14% показали 5–8 баллов. Критерий усвоения норм поведения был изначально на высоком уровне – подавляющее большинство курсантов беспрекословно выполняли все требования преподавателей и курсовых офицеров, не было замечено конфликтных ситуаций при несении нарядов, выполнении хозяйственной деятельности. Первокурсники уже на начальном этапе приняли все нормы поведения курсанта учреждения высшего образования ФСИН России.

3 критерий – успешность социальных контактов также показал высокий уровень: большинство курсантов общительны, легко вступают в контакт друг с другом, заводят дружеские связи, часто проявляют взаимопомощь в различных ситуациях, дорожат хорошим мнением о себе среди однокурсников и офицеров. Практически 96% курсантов набрали 10–11 баллов по критерию успешности социальных контактов. 4-й критерий эмоционального благополучия показал неоднозначный результат – в начальном периоде 56% курсантов показали средний и высокий уровень. В середине месяца произошло резкое снижение эмоционального благополучия, связанное с тоской по дому, по родителям, с проблемами бытового характера, с неадекватными ожиданиями по поводу несения службы. Участились случаи отрицательных эмоций, тревожности, плаксивости, страха. И только в конце обучения КМБ ситуация резко выросла – 92% курсантов показали результат выше среднего и высокий. По-видимому, это связано с тем, что большинство курсантов процесс адаптации прошли благополучно. Общая сумма баллов по всем критериям: 89% курсантов набрали 30–35 баллов (зона адаптации), 11% курсантов показали 18–20 баллов (неполная адаптация). Отсутствие адаптации у курсантов в процессе прохождения КМБ выявлено не было.

Следующий показатель, который отражает процесс адаптации, уровень физической работоспособности (УФР). Физическая работоспособность отражает способность сердечно-сосудистой системы реагировать и восстанавливаться после нагрузки. Если в начале месяца обучения курсанты показали результат средний и выше среднего, то в середине месяца результат уже был средний и ниже среднего.

Ухудшение показателя объясняется тем, что курсанты получили непривычно большие физические нагрузки, напряжение психоэмоциональной сферы, «не домашние» бытовые условия, стояла очень жаркая, сухая погода, при этом большинство молодых людей нарушали питьевой режим, питание. В конце курса молодого бойца показатель уровня физической работоспособности резко вырос вверх. Уже 57% курсантов имели высокий УФР, 27% – выше среднего (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень физической работоспособности в процессе обучения на курсе молодого бойца

Уровень физической работоспособности УФР	Период обучения КМБ		
	В начале	В середине	В конце
Высокий уровень	0	0	57%
Уровень выше среднего	54%	32%	27%
Средний уровень	32%	49%	16%
Уровень ниже среднего	8%	10%	0
Низкий уровень	6%	9%	0

Уровень физической подготовленности определялся тестированием в начале и в конце курса обучения. Для этого использовались следующие тесты:

1. Бег на 100м (сек);
2. Бег на 3000 м (юноши), 1000 м (девушки);
3. Комплексно-силовые упражнения № 1 (кол-во раз) девушки, подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши.

Результаты тестирования физической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической подготовленности в процессе обучения на курсе молодого бойца

Тесты физической подготовленности	Период обучения КМБ							
	В начале				В конце			
	Критерии оценивания (балл)							
	2	3	4	5	2	3	4	5
Бег на 100 м (сек) юноши	0	9%	43%	48%	0	0	28%	72%
Бег на 100 м (сек) девушки	0	5%	52%	43%	0	0	12%	88%
Бег на 3000 м (сек) юноши	35%	54%	11%	0	0	12%	61%	27%
Бег на 1000 м (сек) девушки	15%	85%	0	0	0	26%	63%	11%
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши.	10%	38%	42%	10%	5%	9%	54%	32%
Комплексно-силовые упражнения № 1 (кол-во раз) девушки	0	49%	39%	12%	0	13%	58%	29%

Анализируя полученные результаты, можно увидеть, что наибольшее затруднение у курсантов вызывает бег на 3000 м, на 1000 м и подтягивание на перекладине, наибольшее количество неудовлетворительных оценок именно по этим тестам. После месяца проведения курса молодого бойца курсанты обоих полов показали хорошие и отличные результаты.

ВЫВОД

Адаптация сложный, многогранный процесс, требующий тщательно разработанной методики оценки, анализа и коррекции. Из полученных результатов можно сделать вывод, что непосредственно на процесс адаптации огромное влияние оказывает физическое развитие и физическая подготовленность молодых людей. Чем лучше физически развит курсант, с хорошей физической подготовкой, тем стабильнее адаптационные процессы и при повышенных нагрузках, как физических, так и эмоциональных, не происходит срыва адаптации. Это хорошо видно на примере курсантов, углубленно занимающихся каким либо видом спорта, либо курсантов проходивших службу в Вооруженных силах РФ. Человек физически развитый, с отличной физической подготовкой проще проходит процесс социально-психологической адаптации в тяжелых, постоянно меняющихся условиях, то, что именно и требуется для офицеров при прохождении служебной деятельности. Так же необходимо отметить, что успешность адаптации курсантов в процессе обучения на 1-м курсе обусловлена не только сбалансированностью отношений между однокурсниками, а во многом зависит от личностных качеств профессорско-преподавательского состава, курсовых офицеров, от специального психологического обеспечения этого процесса, основанного на прогнозе особенностей контингента обучающихся и оказании им необходимой

психологической помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.В. Горбатенко, А.В. Апальков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 9-12.
2. Приказ Минюста России от 12.11.2001 N 301 "Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России". – Режим доступа : <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=647909-0&rnd=BA4430C7D779C7EBE757F64A71629C88&req=doc&base=EXP&n=664174&REFDOC=647909&REFBASE=EXP#1jd0nky98wn> (дата обращения: 01.01.2019).
3. Частихин, А.А. Физическая подготовка как фактор адаптации курсантов-первокурсников к условиям военно-учебной деятельности / А.А. Частихин, С.Н. Симонов // Вестник ТГУ. – 2012. – Т. 17, № 1. – С. 268-269.

REFERENCES

1. Alexeev, N. A., Kutergin, N. B., Gorbatenko, A. V. and Apalkov V. A. (2016), "Adaptation of cadets by means of physical training to the educational process in higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 1 (131). pp. 9-12.
2. *Order of the Ministry of Justice of the Russian Federation of 12.11.2001 N 301 About the adoption of Manual on physical training of staff of penal correction system of the Ministry of Justice of the Russian Federation*, available at: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?from=647909-0&rnd=BA4430C7D779C7EBE757F64A71629C88&req=doc&base=EXP&n=664174&REFDOC=647909&REFBASE=EXP#1jd0nky98wn>.
3. Chastihin, A. A. and Simonov, S. N. (2012), "Physical training as a factor of adaptation of students-freshmen to the conditions of military training activities", *Bulletin of Tambov State University*, Vol. 17, No.1, pp. 268-269.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 02.04.2019

УДК 796.332.6

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА (ФУТЗАЛА) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Эмиль Гуметович Алиев, доктор педагогических наук, профессор президент, Ассоциация мини-футбола России, Москва

Аннотация

Мини-футбол (футзал) в Российской Федерации является одной из наиболее успешно развивающихся спортивных дисциплин. Развивается организационная структура управления этой модификацией футбола, постоянно наблюдается положительная динамика массовых занятий мини-футболом (футзалом) среди людей различного возраста, особенно среди школьников и студентов, высоких результатов на международной арене достигли и сборные команды России. Однако наряду с положительными моментами в развитии этой спортивной дисциплины еще не преодолены и определенные недостатки.

Проведенное социологическое исследование, позволившее выявить основные тенденции развития отечественного мини-футбола (футзала) на современном этапе, одновременно открывает для практических работников, методистов, ученых реальные возможности для решения имеющих проблем и нерешенных задач, а следовательно, подъема этой спортивной дисциплины на новый, более качественный уровень.

Ключевые слова: мини-футбол (футзал), тенденции, развитие, эволюция, конкуренция, соревнования.