

у экспериментальной группы, занимавшейся по предложенной нами экспериментальной программе.

Показатели гибкости, в тесте наклон вперед из положения стоя на скамейке – у экспериментальной группы статистически достоверно улучшились на 36%. В то время как результаты контрольной группы статистически достоверно улучшились на 10%. Значит, показатели гибкости после эксперимента выше практически в 3,5 раза у экспериментальной группы, занимавшейся по предложенной нами экспериментальной программе.

Результаты силовых способностей, в тесте поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 секунд). У экспериментальной группы эти показатели статистически достоверно выросли на 70%. В то время как показатели контрольной группы статистически достоверно выросли на 58,92%. Значит, улучшение силовых способностей после эксперимента выше в 1,5 раза у экспериментальной группы, занимавшейся по предложенной нами экспериментальной программе.

ВЫВОДЫ

Развитие двигательных способностей оказалось значительно выше у экспериментальной группы, занимавшейся по предложенной нами экспериментальной программе. Проведенное исследование позволяет считать эффективным занятия фитнес-аэробикой для развития двигательных способностей у студентов 17-18 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кужелева М.С. Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18–25 лет, занимающихся силовым фитнесом / М.С. Кужелева, О.В. Ильичева, Я.В. Сираковская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 163–167.
2. Применение шейпинга на занятиях по физической культуре у студентов вуза / Н.В. Чекалина, Л.В. Яковлева, Я.В. Сираковская, А.В. Ежова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4. – С. 100–109.
3. Хворостенко С.Ю. Метод круговой тренировки как форма оздоровления девушек-студенток на занятиях по фитнес-аэробике в вузе / С.Ю. Хворостенко, Н.Ю. Попова, П.В. Борисова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 327–330.

REFERENCES

1. Kuzheleva M.S., Ilyicheva O.V. and Sirakovskaya Y.V. (2018), "Development of stabilizing muscles in girls 18-25 years old, engaged in power fitness", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 163–167.
2. Chekalina, N.V., Yakovleva, L.V., Sirakovskaya, Ya.V. and Ezhova, A.V. (2017), "Application of shaping in physical culture lessons for university students", *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 4, pp. 100–109.
3. Khvorovstenko, S.Yu., Popova, N.Yu. and Borisova P.V. (2018), "Method of circular training as a form of health improvement of female students in fitness-aerobics classes at the university", *Problems of modern pedagogical education*, No. 59-4, pp. 327–330.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2020

УДК 378.147

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ В ВУЗАХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

*Александр Дмитриевич Грек, соискатель, Псковский филиал Академии Федеральной
службы исполнения наказаний России*

Аннотация

В статье представлены результаты исследований по обоснованию технологии профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России. Последовательность обучения курсантов

предусматривает первоначальное ознакомление с особенностями профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России в целом, затем – раздельное изучение отдельных элементов их деятельности, а в дальнейшем – интегративное овладение специальностью на основе повышения качества профессионального развития курсантов. Наиболее эффективным с позиций обучения курсантов на втором этапе считается метод оценки профессиональных ситуаций. Его отличает пролонгированный период освоения профессиональных действий на основе повышения качества профессионального развития курсантов. На заключительном этапе обучения курсантов в вузах ФСИН России должны широко применяться различные типы деловых и профессиональных игр, раскрывающих основные тонкости служебной деятельности выпускников вуза.

Ключевые слова: технология; профессиональное развитие; курсанты вузов ФСИН России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p102-106

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF CADETS IN UNIVERSITIES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Alexander Dmitrievich Grek, the competitor, Pskov branch of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract

The article presents the results of research on the justification of the technology of professional development of cadets in universities of the Federal Penitentiary Service of Russia. The sequence of training of cadets provides for initial familiarization with the peculiarities of professional activities of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia as a whole, then – separate study of individual elements of their activities, and later - integrative mastery of the specialty on the basis of improving the quality of professional development of cadets. The method of assessing professional situations is considered the most effective from the point of view of training cadets in the second stage. It is distinguished by a prolonged period of development of professional actions on the basis of improving the quality of professional development of cadets. At the final stage of training cadets in universities of the Federal Penitentiary Service of Russia, various types of business and professional games should be widely used, revealing the main subtleties of the service activities of university graduates.

Keywords: technology, professional development, cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia.

Достижение эффективности обучения курсантов в вузах ФСИН России реализуется в высокий результат в процессе разработки эффективной технологии их профессионального развития. [3]. Технология профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России включает в себя совокупность разнонаправленных средств, методов и методических приемов, применяемых на разных этапах обучения с учетом решаемых задач. Она характеризует не отдельные проявления каждого из составляющих профессиональную деятельность навыков, а раскрывает общую основу функционирования компонентов обучения курсантов в вузах ФСИН России. Только качественное профессиональное развитие курсантов может содействовать достижению высокого результата в обучении. [1-3].

Практика показала, что структурные составляющие профессионального развития курсантов находятся в постоянном развитии. Они зависят от уровня профессиональной подготовленности курсантов и от качества обучения в вузах ФСИН России. С ростом профессионального развития у курсантов появляется новое качественное образование, позволяющее эффективно решать служебные задачи. При этом возникают новые системные свойства, характеризующие более высокий уровень профессионального развития на основе координации средств и методов обучения. [2,3].

Термин «координация» в данном случае используется для обозначения согласования отдельных элементов обучения, направленных на решение конкретных профессиональных задач в разных условиях служебной обстановки. [2]. Развитие координации в обучении предполагает согласование отдельных его элементов с целью повышения качества профессионального развития курсантов. Все элементы обучения в вузах ФСИН Рос-

сии, которые подвергаются координации, являются равнозначными для повышения качества профессионального развития курсантов. Все они выполняют единую задачу – наиболее эффективно способствовать достижению высокого результата в обучении курсантов. Координация элементов обучения в целостную технологию профессионального развития у курсантов осуществляется поэтапно. При этом отдельные элементы обучения являются структурированными составляющими технологии профессионального развития курсантов. В силу диалектического единства процессов обучения и воспитания курсантов они будут оказывать позитивное влияние на достижение конечного результата в повышении качества профессионального развития курсантов.

Таким образом, объединение разнородных средств и методов обучения в единую систему представляет собой довольно сложную педагогическую задачу для преподавателей в вузах ФСИН России. С целью ее решения нами была разработана поэтапная технологии профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России (рисунок 1).

В ходе практической реализации разработанной технологии профессионального развития курсантов целесообразно соблюдение последовательных этапов их обучения. Исследуя вопросы обучения курсантов в вузах ФСИН России, необходимо дифференцировать общие основы их подготовки в соответствии с решаемыми задачами. В связи с этим поэтапное освоение профессиональных действий обуславливает использование разных средств и методов в обучении, включающих в себя отдельные задачи по формированию разнородных профессиональных навыков, связанных между собой единой целью – повышением качества профессионального развития курсантов.

Обоснованность применения данной технологии профессионального развития курсантов заключается в том, что при овладении новыми навыками диапазон осознания собственных действий не очень большой. Применение данной технологии профессионального развития курсантов позволит оптимизировать процесс обучения за счет активного удержания в поле сознания курсантов собственных профессиональных действий на необходимом уровне.

На первом этапе начального овладения профессиональными навыками следует учитывать базовый уровень подготовленности курсантов. Это приводит к возрастанию общей величины учебной нагрузки на их организм. Нагрузка, получаемая курсантами в результате применения разнонаправленных средств и методов обучения, должна согласовываться с уровнем базовой подготовленности курсантов. В этом случае можно достичь повышения качества профессионального развития курсантов.

Последовательность обучения курсантов предусматривает первоначальное ознакомление с особенностями профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России в целом, затем – раздельное изучение отдельных элементов их деятельности, а в дальнейшем – интегративное овладение специальностью на основе повышения качества профессионального развития курсантов.

Наиболее эффективным с позиций обучения курсантов на втором этапе считается метод оценки профессиональных ситуаций. Его отличает пролонгированный период освоения профессиональных действий на основе повышения качества профессионального развития курсантов.

На заключительном этапе обучения курсантов в вузах ФСИН России должны широко применяться различные типы деловых и профессиональных игр, раскрывающих основные тонкости служебной деятельности выпускников вуза.

Разработанная технология профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России прошла экспериментальную проверку. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной этой педагогической технологии.

Анализ развития профессиональных способностей у курсантов показал, что у испытуемых экспериментальной группы эти показатели были достоверно лучше, чем у ис-

пытуемых контрольной группы. Скорость переработки профессиональной информации у испытуемых экспериментальной группы, также была достоверно выше, чем у испытуемых контрольной группы.

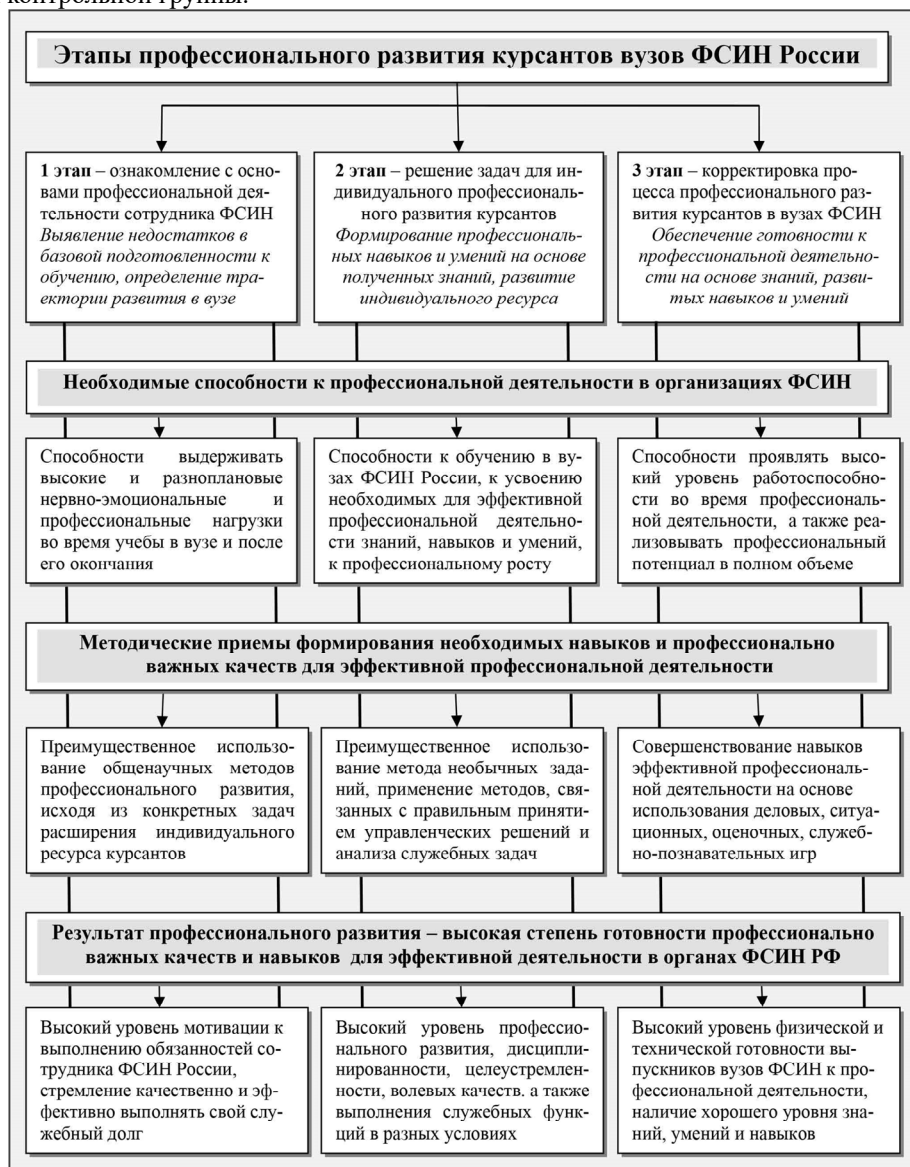


Рисунок 1 – Педагогическая технология профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России

Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической технологии профессионального развития курсантов, явились результаты вступления в должность испытуемых экспериментальной и контрольной группы. Испытуемые экспериментальной группы показали в среднем результаты на 17% лучше, чем испытуемые контрольной группы.

ВЫВОД. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии профессионального развития курсантов в вузах ФСИН России. Это позволяет внедрить данную технологию в практику обучения курсантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно-спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 58.
2. Сивак, А.Н. Требования, предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно-боевых задач/ А.Н. Сивак, А.Э. Болотин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 30–35.
3. Сивак, А.Н. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России / А.Н. Сивак, А.Э. Болотин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 27–31.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Yakovlev Yu.V. (2014), “Factors determining the inclusion of students of mountain specialties in physical education and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 58.
2. Sivak, A.N. and Bolotin A.E. (2012), “Requirements for graduates of universities of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the effective performance of service and combat missions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 30–35.
3. Sivak, A.N. and Bolotin A.E. (2013), “Typological signs of the educational environment necessary for the effective professional development of cadets in universities of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 99, No. 5, pp. 27–31.

Контактная информация: a_grek@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.015.5

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЙОГАЛАТЕСА НА
ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО
ВОЗРАСТА**

Ирина Антоновна Грец, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Ирина Анатольевна Живуцкая, старший преподаватель, Татьяна Михайловна Булкова, кандидат педагогических наук, доцент, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация

Сравнительный анализ результатов занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) с женщинами второго периода зрелого возраста по комплексной методике йогалатеса и традиционным системам пилатеса, йоги позволил выявить значимые различия в показателях здоровья испытуемых после эксперимента. Эффективность разработанной комплексной методики йогалатеса подтверждается улучшением функциональных показателей работоспособности дыхательной, сердечно-сосудистой системы и повышением общего уровня здоровья.

Ключевые слова: комплексная методика йогалатеса, йога, пилатес, оздоровительная физическая культура, женщины второго периода зрелого возраста, показатели здоровья.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p106-111

**EFFECT OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE TRAININGS WITH THE USE
OF THE COMPLEX YOGALATES METHOD ON HEALTH INDICATORS OF
WOMEN OF THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE**

Irina Antonovna Grets, the doctor of pedagogical sciences, professor, department chair, Irina Anatolyevna Zhivutskaya, the senior teacher, Tatyana Mikhailovna Bulkova, the candidate of