

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате применения разработанной программы физической реабилитации у пациентов с импинджмент-синдромом были восстановлены мышечный объем плеча и функциональное состояние поврежденного сустава, значительно повысилось качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная реабилитация лиц с производственно обусловленными мышечно-скелетными расстройствами / Н.Ф. Мирютова, А.А. Зайцев, Н.Н. Бартфельд, В.Я. Лазарев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2014. – № 2 (91). – С. 13-18.
2. Кузнецова, А.В. Опыт лечения болевого синдрома в плечевых суставах / А.В. Кузнецова // Здоровье. Медицинская экология. Наука. – 2013. – № 4 (53). – С. 17-21.

REFERENCES

1. Miryutova, N.F., Zaitsev, A.A., Bartfeld, N.N. and Lazarev, V.Ya. (2014), "Comprehensive rehabilitation of the subjects presenting with occupational muscular-skeletal abnormalities", *Problems of Balneology, Physiotherapy, and Exercise Therapy*, Vol. 91, No. 2, pp. 13-18.
2. Kuznetsova, A.V. (2013), "Experience treatment of pain in the shoulder join", *Health. Medical ecology. The science*, Vol. 53, No. 4, pp. 17-21.

Контактная информация: nadyaivanova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2018

УДК 796.011.3

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТАМОЖЕННОГО ВУЗА

*Геннадий Александрович Ивахненко, кандидат педагогических наук, доцент,
Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург,*

*Дмитрий Анатольевич Васильев,
Санкт-Петербургский филиал Российской таможенной академии им В.Б. Бобкова*

Аннотация

В статье обоснованы задачи подлежащие решению на начальном периоде обучения в вузе. Показано, что основное внимание должно уделяться оптимизации процессов возрастного развития обучаемых и их адаптации к обучению в вузе. Приведены результаты всестороннего исследования особенностей организма молодых людей в возрасте 17-18 лет и анализа влияния различных средств на обучаемых первого курса вуза. Показана приоритетность развития у первокурсников координационных. Скоростных способностей и гибкости. Предложенное экспериментальное содержание физической подготовки предполагает концентрированное применение средств и методов из арсенала спортивных и подвижных игр и восточных практик, как наиболее эффективных в решении стоящих задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, обучаемые вуза, физические способности, скоростные, координационные способности, гибкость, спортивные и подвижные игры.

CONTENTS AND ORIENTATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE FIRST COURSE OF CUSTOMS HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Gennady Aleksandrovich Ivahnenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
S.M. Kirov Military Medical Academy, St. Petersburg,*

*Dmitry Anatolyevich Vasilyev,
St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy*

Annotation

This article substantiates the tasks to be solved at the initial period of study at the university. It is shown that the main attention should be paid to optimizing the processes of the age development of students

and their adaptation to teaching at the university. The results of a comprehensive study of the characteristics of the body of young people aged 17-18 years and the analysis of the impact of various funds on the first-year students of the university are presented. The priority of development is shown among the first-year coordination students. Speed abilities and flexibility. The proposed experimental contents of physical training involve the concentrated use of the tools and methods from the arsenal of sports and outdoor games and Eastern practices, as the most effective in solving the problems.

Keywords: physical training, high school students, physical abilities, speed, coordination abilities, flexibility, sports and outdoor games.

Современный этап развития всего образовательного комплекса страны обусловлен поиском и обоснованием новых современных подходов и решений, адекватных требованиям сегодняшнего дня. Основные направления проведения научного поиска определяются как повседневными потребностями вузовской практики, так и запросами предстоящей профессиональной деятельности выпускников таможенного вуза. Это выдвигает на повестку дня проблему, обоснования и внедрения в педагогический процесс таких решений, которые бы могли обеспечить эффективное решение сразу нескольких актуально стоящих задач.

Говоря о разрабатываемых подходах в отношении студентов первого курса, следует учитывать, что основной особенностью выступает необходимость одновременного решения специфических задач начального этапа обучения в вузе. И физической подготовке, как одному из факторов, обладающих наиболее высоким формирующим воздействием, отводится ведущая роль в этом деле. Это, в первую очередь, оптимизация процессов адаптации молодых людей к обучению как принципиально новым условиям жизни (в биологическом, психическом и социальном аспектах). Не менее актуальной проблемой является необходимость обеспечения реализации возрастной программы развития организма молодых людей, поступающих в вузы (17-18 лет). Также, не следует забывать о необходимости компенсации посредством двигательной активности негативного воздействия на организм обучаемых неблагоприятных факторов учебного процесса (гиподинамия и нервно-эмоциональное напряжение).

Понимание актуальности задач, диктуемых со стороны самого начального этапа обучения в вузе, не снимает необходимости решения основной задачи по обеспечению физической подготовленности обучаемых к предстоящей профессиональной деятельности. К сожалению, приходится констатировать, что в большинстве случаев решение этой задачи сводится к развитию физических способностей до определенного уровня и формированию обусловленного предстоящей профессией перечня двигательных умений и навыков. Вместе с тем, нельзя не обратить внимание на то, что эффективность и целедостижение физической подготовки в вузе обусловлены влиянием целого ряда факторов. Здесь следует отметить и выраженный дефицит времени, отводимого на дисциплину, и реальный уровень физической подготовленности и здоровья молодых людей, поступающих в вузы, и возможности материальной базы вузов, и уровень квалификации профессорско-преподавательского состава, и эффективность содержания физической подготовки, и качество проведения занятий.

Таким образом, современное состояние образовательного процесса в вузах поставило на повестку дня решение сложной комплексной задачи. Одновременное обеспечение адаптации, возрастного развития, активизации обучаемых первого курса, решение вопросов обеспечения их физической подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности с учетом реальных условий вуза потребовало поиска принципиально новых подходов. По нашему мнению наиболее адекватным в сложившейся ситуации видится направление усилий на обеспечение возможно полного раскрытия потенциала каждого обучаемого и высокого уровня их работоспособности, посредством применения адекватного их возрасту и реальным возможностям содержания физической подготовки. Такой подход, по мнению ряда авторов, наиболее эффективен в решении всего комплекса задач, диктуемых начальным этапом обучения (Н.И. Кашин, 2005; Г.А. Ивахненко, Н.Д. Сигов, 2010 и др.).

Принятие в качестве основы такого подхода обеспечило возможность формулирования всего перечня вопросов, требующих своего рассмотрения. Первым и наиболее значимым стал вопрос всестороннего изучения возрастной специфики обучаемых первого курса. С этой целью были рассмотрены вопросы возрастного развития организма по показателям сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, кровяной и двигательной (опорно-двигательный аппарат) систем. Наряду с этим, с применением большого количества тестовых методик (более 60 показателей) исследованию были подвергнуты все аспекты, характеризующие возрастные особенности и возможности двигательной сферы обучаемых. Полученные данные в результате проведения корреляционного и факторного анализа позволили определить структуру физических способностей молодых людей 17-18-летнего возраста, что соответствует возрасту обучаемых первого курса вузов.

Результаты исследований показали, что в рассматриваемом возрасте в сенситивном периоде своего развития находятся координационные, значительная часть скоростных способностей и гибкость. Данные исследований способствовали уточнению возрастной специфики обучаемых первого курса вузов, что обусловило возможность подбора наиболее адекватного и эффективного содержания физической подготовки. В процессе дальнейшего проведения теоретико-экспериментальных исследований было установлено, что возрастные особенности обучаемых первого курса вузов предполагают поиск такого содержания, которое бы одновременно обеспечило оптимизацию развития организма молодых людей, его адаптацию к обучению в вузе, а также профессионально-прикладную направленность процесса. В ходе исследований было обосновано, что комплексное решение этих задач наиболее эффективно и укладывается в бюджет времени, выделяемого на физическую подготовку.

В ходе дальнейшей работы было установлена необходимость применения сложно-координационных, динамических, ситуативных средств и упражнений на гибкость, характеризующихся высоким формирующим потенциалом в отношении их активности и работоспособности. В качестве же наиболее оправданных методов их применения были определены игровой и соревновательный. Анализ специфики и эффективности содержания различных разделов физической подготовки, а также видов спорта и двигательной активности с учетом сделанных выводов обусловили, что наиболее адекватным содержанием в отношении как возрастных особенностей обучаемых первого курса вуза, так и стоящих перед начальным этапом обучения задач, являются средства и методы из содержания восточных практик (упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, а также основы единоборств), а также спортивных и подвижных игр.

Как уже отмечалось помимо соответствия возрастной специфике обучаемых первого курса разработанное содержание должно быть эффективным в отношении обеспечения их активности и работоспособности как основы реализации разработанного подхода. В интересах получения соответствующих данных были спланированы и проведены исследования, призванные определить восприятие обучаемыми разработанного содержания. Так, в результате внедрения в педагогический процесс таможенного вуза разработанного содержания посещаемость занятий по физической подготовке выросла на 23%, количество пропущенных по болезни дней сократилось на 18%, а уровень работоспособности обучаемых вырос на 21% по отношению к проходящим обучение с применением традиционного содержания. Важным на наш взгляд, фактом является то, что с внедрением разработанного содержания физической подготовки на первом курсе количество регулярно посещающих различные секции и фитнес центры (не менее трех раз в неделю) выросло с 21% (примерно, средний показатель для обучаемых вузов) до 34%.

Несмотря на отмеченные положительные результаты внедрения разработанного содержания для обучаемых первого курса таможенного вуза, следует отметить, что основным критерием являются показатели их физической подготовленности. В этом отношении наглядной демонстрацией эффективности предложенного подхода стали сравнительные

данные результатов семестровых проверок физической подготовленности. Так, показатели, характеризующие уровень развития выносливости и силы у представителей экспериментальных групп, не имели достоверных различий с показателями обучаемых занимающихся по принятой программе. В то же время, важно отметить, что уровни координационных, скоростных способностей и уровень гибкости у обучаемых экспериментальных групп проявили достоверно более высокий уровень. Видится необходимым отдельно остановиться и на том, что в следствие внедрения экспериментального содержания было обеспечено достоверный прирост в освоении разделов профессионально-прикладного свойства.

Таким образом, необходимо констатировать, что внедрение в педагогический процесс первокурсников таможенного вуза экспериментального содержания, предполагающего приоритетное развитие координационных и скоростных способностей и гибкости, эффективно обеспечивает решение целого комплекса специфических для начального этапа обучения задач. Таким образом можно констатировать, что широкое внедрение содержания спортивных и подвижных игр и восточных двигательных и дыхательных практик в педагогический процесс первокурсников таможенного вуза, эффективно способствует оптимизации процессов их возрастного развития, адаптации к обучению, а также обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности и здоровья, за счет повышения активности и работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) // URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 01.10.2018).
2. Дзержинская, Л.Б. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» / Л.Б., Дзержинская, С.Г. Дзержинский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3. – С. 128-133.
3. Катков, А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Катков А.Е. – СПб., 2014. – 24 с.
4. Прохорова, И.В. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела / И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский, С.Г. Дзержинский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 3 (121). – С. 136-138.
5. Столяренко, А.М. Прикладная юридическая психология / А.М. Столяренко. – М. : Юнити, 2001. – 639 с.

REFERENCES

1. *Federal law of 04.12.2007 No. 329-FZ (edition of 29.06.2015). About physical culture and sport in the Russian Federation."December 4, 2007. No. 329-FZ, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/*
2. Dzerzhinsky, L.B. and Dzerzhinsky, S.G. (2015), "Methods of professional-applied physical training of students enrolled in the specialty 38.05.02 "Customs"", *Physical education and sports training*, No 3, pp. 128-133.
3. Katkov, A.E. (2014), *Professional and applied physical training of students of higher education institutions of customs authorities*, dissertation, St. Petersburg.
4. Stolyarenko, A.M. (2001), *Applied legal psychology*, Unity, Moscow.
5. Prokhorova, I.V., Dzerzhinsky, G.A. and Dzerzhinsky, S.G. (2015), "Methods of physical preparation of future customs specialists", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No 3 (121), pp. 136-138.

Контактная информация: vasen@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 28.11.2018