

Кратковременные сеансы физической культуры как основа успешного освоения учебной дисциплины курсантами вузов ФСИН России

М. А. КАЛИНИН – преподаватель кафедры служебно-боевой подготовки ВИПЭ ФСИН России

В статье анализируются процессы утомления, его внешние проявления в период учебных занятий, данные анкетирования курсантов юридического и психологического факультетов и предлагаются практические рекомендации по использованию кратковременных сеансов физической культуры на учебных занятиях.

К л ю ч е в ы е с л о в а : утомление; курсанты; учебное занятие; кратковременный сеанс физической культуры; физкультурная пауза; физкультминута; микропауза.

Short sessions of physical training as the basis for the successful discipline study by the cadets of high schools of the FPS of Russia

M. A. KALININ – Lecturer of the Department of Combat Training of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia

The article analyzes the processes of tiredness and its symptoms during the training sessions, survey results of cadets of legal and psychological faculty and provided are practical recommendations on the use of short sessions of physical training in the classroom.

Key words: tiredness; cadets; training session; short session of physical training; physical pauses; minute physical training; micro pauses.

В процессе развития общества и укрепления правового государства расширяется спектр задач по подготовке сотрудников для уголовно-исполнительной системы. Возрастают требования, предъявляемые к качеству образования и соблюдению служебной дисциплины курсантами ведомственных вузов. Одним из решающих условий эффективности процесса обучения был и остается высокий уровень организации аудиторной деятельности.

Анализ академической успеваемости в образовательных организациях ФСИН России показал, что в основном система обеспечивает решение поставленных задач. Вместе с тем имеется ряд моментов, требующих улучшения, внедрения методов и средств, способных повысить качество обучения путем повышения работоспособности обучающихся во время учебных занятий и самостоятельной подготовки¹.

Многочисленные исследования показывают, что у обучающихся вузов при продолжительном и сконцентрированном умствен-

ном труде наступает состояние утомления, для которого характерны такие признаки, как существенное снижение реакций организма на внешние раздражители, ухудшение памяти (быстрое забывание нового материала), чувство усталости, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия².

Проявление признаков утомления – это физиологически необходимая защита от истощения организма, предупреждение о необходимости прекращения работы³. Выделяют три стадии утомления (незначительное, значительное и резкое), для каждой из которых характерны свои внешние проявления. Вместе с тем усилием воли можно заставить организм продолжать работу, что может оттянуть, но не устранить утомление или повлечь более опасное состояние переутомления, для которого будут характерны усталость до начала рабочего дня, отсутствие интереса, апатия, мигрень, головокружение, снижение иммунитета и, как следствие, различные заболевания и травмы⁴.

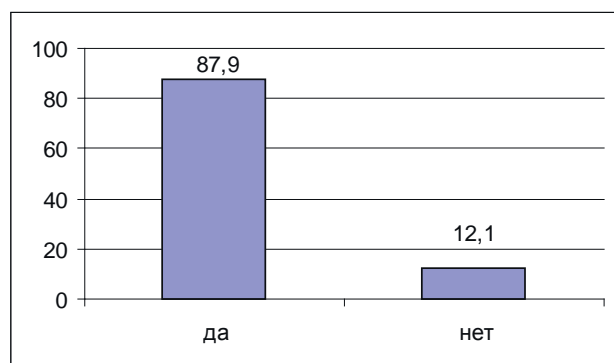
Для выявления факторов, способствующих утомлению обучающихся в период учебных занятий, и выработки комплекс мер по уменьшению их влияния было проведено письменное анкетирование, в котором приняло участие 87 курсантов 3–4 курсов психологического и юридического факультетов ВИПЭ ФСИН России.

В результате анализа ответов были получены следующие данные.

Большинство курсантов (87,9 %) испытывает утомление в период аудиторной деятельности и самостоятельной подготовки (см. диагр. 1).

Диаграмма 1

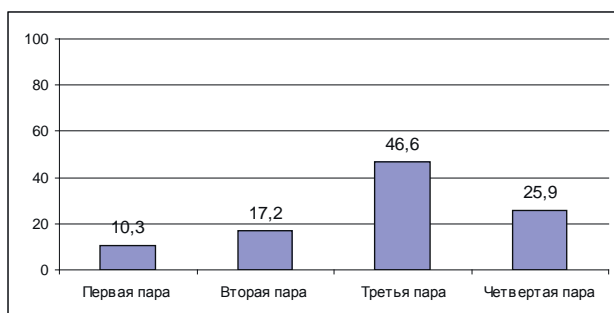
Распределение ответов на вопрос «Испытываете ли Вы утомление на аудиторных занятиях и в период самостоятельной подготовки?» (в %)



Почти половина опрошенных (46,6 %) отметила, что наибольшее снижение работоспособности, ухудшение самочувствия, чувство усталости появляются на третьей паре учебных занятий. Наименее изнурительными, по мнению курсантов, оказались первая и вторая пары (см. диагр. 2).

Диаграмма 2

Распределение ответов на вопрос «На какой паре учебных занятий утомление проявляется в большей степени?» (в %)

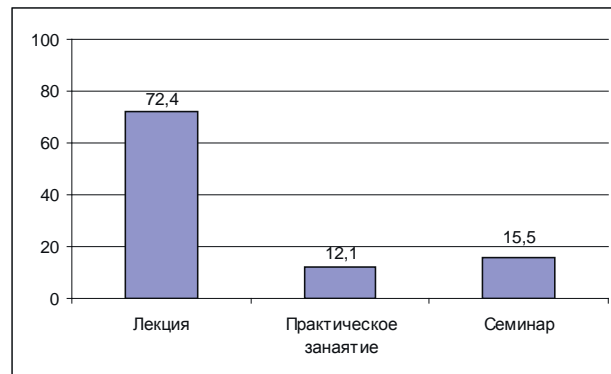


Большинство обучающихся (72,4 %) считает, что лекционное занятие – это наиболее сложный вид аудиторной деятельности, требующий длительного сосредоточения внимания, активизации процессов мышления и запоминания. У незначительной части респондентов утомление проявляется чаще на практических (12,1 %) и семинарских заня-

тиях (15,5 %). Такое распределение оценок может быть связано с большей активностью самих обучающихся в процессе семинарских и практических занятий.

Диаграмма 3

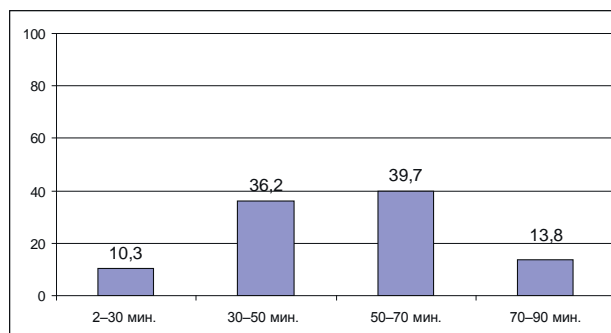
Распределение ответов на вопрос «На каких видах теоретических учебных занятий утомление проявляется чаще?» (в %)



При этом курсанты отмечают, что незначительное утомление проявляется в середине занятия (с 30-й до 70-й минуты учебной пары) (см. диагр. 4).

Диаграмма 4

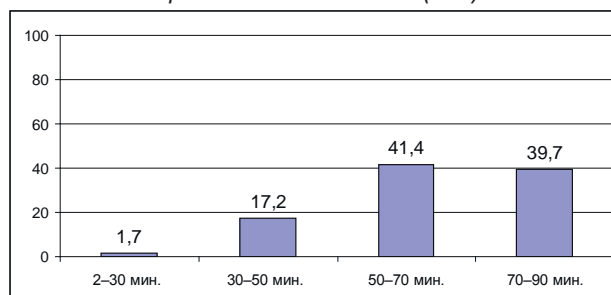
Распределение ответов на вопрос «В какой промежуток времени незначительное утомление (отвлеченное внимание, стремление выпрямить туловище, потянуться) проявляется больше?» (в %)



В свою очередь значительное утомление, по мнению опрошенных, начинает нарастать во второй половине занятия – с 50-й до 90-й минуты (см. диагр. 5).

Диаграмма 5

Распределение ответов на вопрос «В какой промежуток времени значительное утомление (рассеянное внимание; стремление поддержать голову руками, облокотиться, сменить позу, неуверенные, замедленные движения; слабый интерес, отсутствие вопросов по новому материалу) проявляется больше?» (в %)



Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее сложным видом аудиторной деятельности для курсантов является лекционное занятие, которое приходится на 3 и 4 пары. Это может быть связано с тем, что на лекции основную активность проявляет преподаватель, а курсанту, как правило, отведена пассивная роль слушателя. В связи с физиологическими особенностями организма период развития утомляемости начинается спустя 3–4 часа после начала рабочего дня и длится в течение 1,5–2 часов, что соответствует указанным промежуткам времени⁵.

По мнению опрошенных, третья и четвертая четверти занятия для восприятия новой информации являются наиболее сложными в связи с невозможностью волевыми усилиями компенсировать состояние утомления, в результате чего резко снижаются работоспособность, умственная активность, наблюдаются функциональные нарушения организма.

Основными факторами развития утомления, по мнению респондентов, являются: статичная поза во время проведения занятия (46 %), сложность изучаемого материала (41 %), день недели (28 %), стиль проведения занятия преподавателем (27 %), время года (27 %). Частью опрошенных (менее 7 %) также были отмечены недосыпание, ранний подъем по тревоге, накопившаяся усталость после несения службы в составе суточного наряда.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости использования в аудиторной работе курсантов средств и методов, позволяющих компенсировать малоподвижный труд с большим напряжением нервной системы и психических функций. В связи с этим приобретает особую актуальность теория активного отдыха, предложенная И. М. Сеченовым, согласно которой восстановление работоспособности происходит быстрее и полнее не в покое, а в активном состоянии, при помощи специально организованных движений, выполняемых незадействованными частями тела, в результате чего в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и повышается работоспособность⁶.

В основе механизма активного отдыха во время аудиторных занятий лежат кратковременные сеансы физической культуры, представляющие собой комплекс физических мероприятий, направленных на быстрое восстановление оперативной работоспособности и предупреждение утом-

ляемости во время продолжительной монотонной деятельности за счет переключения умственной нагрузки на мышечную⁷. Основными задачами кратковременных сеансов физической культуры в образовательных организациях ФСИН России являются: повышение трудоспособности обучающихся; уменьшение утомляемости; формирование и улучшение адаптационных способностей; сбережение и укрепление здоровья; приобретение курсантами теоретических, методических и практических знаний для организации самостоятельной подготовки; формирование сознательной потребности в поддержании служебной дисциплины на учебном занятии.

Методика кратковременных сеансов физической культуры носит «полярный» характер, то есть чем незначительнее физическая работа в ходе учебного занятия, тем больше она должна быть во время перерыва, при этом задействованность основных мышечных групп, нервно-эмоциональное и умственное напряжение обратно пропорциональны их включенности и напряженности в ходе выполнения основной деятельности⁸. Предлагаемые кратковременные сеансы физической культуры включают в себя физкультурную паузу, физкультминуту, микропаузу.

Физкультурная пауза проводится во время учебного занятия при появлении значительных признаков утомления в целях восстановления работоспособности. В течение 3–5 минут выполняются 6–8 упражнений контрастного характера по отношению к выполняемой деятельности. Во время лекционных занятий целесообразно использование упражнений высокой интенсивности, активизирующих крупные мышечные группы, не задействованные в процессе труда. Для физкультурной паузы подойдут прогибания назад и вперед; вращения, наклоны головы и туловища; различные приседания, отжимания; упражнения в парах и т. д. Все упражнения выполняются стоя⁹.

Общая динамика физической нагрузки во время физкультурной паузы характеризуется постепенным нарастанием с максимумом в середине и последующим снижением. В заключительной части должны быть упражнения, настраивающие на учебную деятельность.

Программа физкультурной паузы для теоретических занятий может содержать упражнения для следующих мышечных групп:

1. Упражнения для мышц шеи (30 секунд). Исходное положение: стоя, ноги на ширине

плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо на четыре счета; вращение головой в левую и в правую стороны на четыре счета.

2. Упражнения для плечевого пояса (40 секунд). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, кисти рук лежат на плечах. Вращение локтями вперед, назад на четыре счета. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой. Вращение руками вперед, назад на четыре счета.

3. Упражнения для мышц рук (40 секунд). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой. Вращение предплечьями вперед, назад на четыре счета; вращение кистями вперед, назад на четыре счета.

4. Упражнения для мышц спины (40 секунд). Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, правая рука вверху, левая на поясе. Наклоны корпуса тела влево, вправо на четыре счета, первые два счета – наклоны вправо, смена положения рук, вторые два счета – наклоны влево. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом по часовой и против часовой стрелки.

5. Силовые упражнения для мышц спины и рук (45 секунд). Исходное положение: упор лежа от пола или парты. Сгибание, разгибание рук на каждый счет (10–15 раз).

6. Упражнения для мышц ног (45 секунд). Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, кисти рук сцеплены за головой. Приседания на каждый счет (2 серии по 15–20 раз).

7. Упражнения на восстановление дыхания (50 секунд). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса тела. На вдохе одновременно с медленным

подъемом рук над головой плавно приподняться на носках, на медленном выдохе опустить руки, встать на полную стопу. Повторять до восстановления нормального дыхания и пульса¹⁰.

Физкультминута является укороченной формой физкультурной паузы и длится 2–4 минуты. Может проводиться при проявлении признаков незначительного или первых признаков значительного утомления. В период физкультминуты выполняется обычно 3–4 упражнения, позволяющих отдохнуть тем мышечным группам, которые в большей степени чувствуют усталость. Может включать в себя упражнения для мышечных групп спины, ног и шеи.

Микропаузы, как правило, носят профилактический и восстановительный характер. Они непродолжительны по времени и длятся 30–50 секунд. За это время в положении стоя или сидя выполняются упражнения, направленные на напряжение и расслабление незадействованных или мало задействованных мышечных групп. Как правило, в микропаузы включаются упражнения на растягивание конечностей, изменение поз, для отдыха глаз.

На основании полученных в ходе опроса курсантов ВИПЭ ФСИН России данных были выработаны практические рекомендации по использованию кратковременных сеансов физической культуры в образовательном процессе, направленных на компенсацию гиподинамии во время аудиторной деятельности с целью профилактики и ликвидации процессов утомляемости, улучшения трудоспособности и адаптационных способностей обучающихся, сохранения здоровья курсантов, поддержания служебной дисциплины в период проведения занятий.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ См.: Баранов В. В. Физическая культура и спорт в университетском комплексе как факторы формирования конкурентного ресурса студента // Теория и практика физической культуры. 2013. № 4. С. 100–103.

² См.: Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987; Зайцева С. С. Культура умственного труда студентов как педагогический феномен // Вестник Университета Российской академии образования. 2007. № 1. С. 42–45; Нюдюрмагомедов А. Н. Культура умственного труда студента // Вестник Дагестанского государственного университета. 2011. № 4. С. 151–154; Полякова Г. И. Влияние физических нагрузок на мозговое кровообращение на фоне выполнения умственной работы // Теория и практика физической культуры. 1974. № 9. С. 33–36.

³ См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 2008. С. 514–520.

⁴ См.: Виноградов М. И. Руководство по физиологии труда. М., 1969; Косилов С. А., Леонова Л. А., Филина Л. С. Влияние специальных тренировок на функциональную подвижность нервных процессов и эффективность освоения ими трудовых действий // Новые исследования возрастной физиологии : сб. науч. тр. М., 1974. С. 2–20.

¹ См.: Baranov V. V. Fizicheskaja kul'tura i sport v universitetskom komplekse kak faktory formirovanija konkurentnogo resursa studenta // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2013. № 4. S. 100–103.

² См.: Vilenskij M. Ja., Il'inich V. I. Fizicheskaja kul'tura rabotnikov umstvennogo truda. M., 1987; Zajceva S. S. Kul'tura umstvennogo truda studentov kak pedagogičeskij fenomen // Vestnik Universiteta Rossijskoj akademii obrazovanija. 2007. № 1. S. 42–45; Njudjurmagedov A. N. Kul'tura umstvennogo truda studenta // Vestnik Dagestanskogo gosudarstvennogo universiteta. 2011. № 4. S. 151–154; Poljakova G. I. Vlijanie fizicheskij nagruzok na mozgovoje krovoobrašhenie na fone vypolnenija umstvennoj raboty // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1974. № 9. S. 33–36.

³ См.: Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. M., 2008. S. 514–520.

⁴ См.: Vinogradov M. I. Rukovodstvo po fiziologii truda. M., 1969; Kosilov S. A., Leonova L. A., Filina L. S. Vlijanie special'nyh trenirovok na funkcional'nuju podvizhnost' nervnyh processov i jeffektivnost' osvoenija imi trudovyh dejstvij // Novye issledovanija vozrastnoj fiziologii : sb. nauch. tr. M., 1974. S. 2–20.

⁵ См.: Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : навч. посібник. Київ, 2000. С. 118–136.

⁶ См.: Полякова Г. И. Влияние физических нагрузок на мозговое кровообращение на фоне выполнения умственной работы. С. 33–36.

⁷ См.: Матвеев Л. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 42–47.

⁸ См.: Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. С. 514–520.

⁹ См.: Баранов В. В. Физическая культура и спорт в университетском комплексе как факторы формирования конкурентного ресурса студента. С. 100–103; Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. С. 514–520.

¹⁰ См.: Парфенова И. К. и др. Сравнительная характеристика влияния гимнастики А. Н. Стрельниковой и точечного массажа на познавательные процессы студентов // Здоровье и образование в XXI веке. 2013. № 4. С. 325–327.

⁵ Sm.: Krushel'nic'ka Ja. V. Fiziologija i psihologija praci : navch. posibnik. Kiev, 2000. S. 118–136.

⁶ Sm.: Poljakova G. I. Vlijanie fizicheskikh nagruzok na mozgovoe krovoobrashhenie na fone vypolnenija umstvennoj raboty. S. 33–36.

⁷ Sm.: Matveev L. P. Prikladnost' fizicheskoy kul'tury: ponjatijnye osnovy i ih konkretizacija v sovremennykh uslovijah // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 1996. № 7. S. 42–47.

⁸ Sm.: Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. S. 514–520.

⁹ Sm.: Baranov V. V. Fizicheskaja kul'tura i sport v universitetskom komplekse kak faktory formirovanija konkurentnogo resursa studenta. S. 100–103; Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. S. 514–520.

¹⁰ Sm.: Parfenova I. K. i dr. Sravnitel'naja harakteristika vlijanija gimnastiki A. N. Strel'nikovoj i tochechnogo massazha na poznavatel'nye processy studentov // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke. 2013. № 4. S. 325–327.

УДК 343.8

Воспитательная работа в центрах исправления осужденных: проблемы и перспективы эксперимента

С. А. ГОРКИНА – заместитель начальника кафедры управления и организации деятельности уголовно-исполнительной системы Академии ФСИН России, кандидат юридических наук, доцент;

С. М. СМОЛЕВ – начальник кафедры огневой подготовки Академии ФСИН России

В статье рассматривается воспитательный аспект эксперимента по апробации модели центра исправления осужденных исправительного учреждения в УФСИН России по Рязанской области; раскрываются его положительные и отрицательные стороны; предлагается комплекс мероприятий, направленных на практическую реализацию разработанной модели.

Ключевые слова: воспитательная работа; исправление осужденных; экспериментальная площадка по апробации модели центра; мониторинг; нравственное, правовое, трудовое, физическое воспитание.

Educational work in the correction centers: problems and prospects of the experiment

S. A. GORKINA – Deputy Head of the Department of Management and Organization of the Penal System of the Academy of the Federal Penal Service of Russia, PhD. in Law, Associate Professor;

S. M. SMOLEV – Head of the Department of shooting training of the Academy of the Federal Penal Service of Russia

The article discusses the educational aspect of the experiment on testing the model of correction center for convicts in the correctional institution of the Federal Penal Service of Russia in the Ryazan region; it reveals positive and negative aspects of his conduct in accordance with the goals and objectives; it proposes a set of different measures aimed at practical implementation of the developed model.

Key words: educational work; correction of convicts; experimental platform for testing center model; monitoring; moral, legal, labor, physical education.