

УДК 760

doi: 10.18101/1994-0866-2017-7-106-113

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ КУРСАНТОВ  
К УСЛОВИЯМ СРЕДЫ****© Галимова Алена Геннадьевна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Восточно-Сибирский институт МВД России  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110  
E-mail: admin@esi.irk.ru

**© Дагбаев Батор Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
E-mail: dagbav@mail.ru

**© Кудрявцев Михаил Дмитриевич**

доктор педагогических наук, доцент,  
Сибирский федеральный университет  
Россия, 660041, г. Красноярск, пр-т Свободный, 79  
Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева  
Россия, 660049, г. Красноярск, ул. Лебедевой, 89  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнёва  
Россия, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
Сибирский юридический институт МВД России  
Россия, 660031, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 2  
E-mail: kumid@yandex.ru

**© Галимов Геннадий Яковлевич**

доктор педагогических наук, профессор,  
Бурятский государственный университет  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
E-mail: galimov@mail.ru

В статье рассматриваются теоретические и методологические аспекты решения одной из актуальных проблем высшей школы — повышения уровня адаптационных процессов курсантов вузов МВД России. Анализируются возможности высокоинтенсивного многофункционального тренинга-кроссфита.

Специфика учебных заведений МВД России заключается в ограничении свободы передвижения курсантов, регламентированном распорядке дня, соблюдении субординации, несении внутренней и караульной службы, умении стойко переносить вся тяготы и невзгоды службы, готовности в любой момент выполнять служебно-боевые задачи. В связи с этим, немаловажную роль в данном процессе играет физическая подготовка, грамотно подобранные средства и методы, которой не только развивают и совершенствуют физические качества, двигательные навыки и умения, но и активно влияют на внутренний мир и взаимоотношения. Кроме того, они закалывают и оздоравливают организм занимающихся.

Слабая физическая подготовленность данного контингента занимающихся не способствует их эффективной учебной деятельности как будущих сотрудников правоохранительных органов. В соответствии с этим, обосновывается необходимость внедрения в учебный процесс новой системы упражнений, которая имеет положительные результаты. Одним из современных перспективных направлений, отвечающих данным требованиям, может служить высокоинтенсивный многофункциональный тренинг-кроссфит.

**Ключевые слова:** кроссфит; тренинг; адаптация; курсанты вуза МВД России.

Модернизация высшего образования в Российской Федерации зависит от изменений, которые происходят во всех сферах общественно-экономической жизни. Вузы страны призваны обеспечить подготовку высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности в постоянно меняющихся условиях жизнедеятельности. Поэтому проблема адаптации курсантов в образовательной среде вузов МВД России приобретает особую значимость [2].

Давно известно, что процесс адаптации (приспособление) живых организмов к меняющимся условиям жизнедеятельности происходит в течение всей жизни. Особую значимость она приобретает на начальном этапе обучения курсантов вузов МВД России [7]. При адаптации вчерашних учащихся к курсантской жизни ученые выделяют психофизиологические, психологические и социальные факторы [1]. Следует заметить, что адаптация требует включения психофизиологических резервов организма, что характерно при не вполне сформировавшемся организме и сопряжении с кризисом юношеского возраста. Типичными трудностями адаптации курсантов-первокурсников являются как внешние (объективные), так и внутренние условия, которые зависят от уровня довузовской подготовленности: индивидуальные особенности курсантов как субъекта адаптационного процесса, среда и особенности в вузе, реалии, связанные с условиями жизни [7]. Вузовская адаптация — это не только пассивное приспособление обучающихся к условиям образовательной среды, в которой происходит изменение личности, но и ее формирование.

В психолого-педагогических исследованиях различают три вида компонентов процесса вузовской адаптации. Так, А. Г. Маклаков, И. Д. Головешкин (2011) в своих исследованиях выделяют психологические и личностные свойства обучающихся, социальные и профессиональные способности которых характеризуются Ю. М. Забродиным, Т. А. Жуковой, С. А. Руновой (2012). Дидактические аспекты вузовской адаптации подробно рассматривались в трудах Г. Д. Дубровицкой, А. Я. Крыловой (2010).

В монографии А. А. Смирнова и Н. Г. Живаева (2009) обращается внимание на следующие виды адаптационных процессов: дидактические, социальные и профессиональные, где интегративным звеном этой системы выступает функциональное состояние организма. Подобная дефиниция как научная категория изначально сложилась в физиологии и использовалась для характеристики деятельности живых организмов. В. И. Медведев (1982) и А. Б. Леонова (1984) это понятие стали использовать так же и в психологической литературе. Они отметили, что адаптация — это такой комплекс характеристик функций и качеств че-

ловека, который указывает на возможности жизнедеятельности в меняющихся условиях среды. По их мнению, адаптация — постоянный процесс, осуществляющийся на двух уровнях: социально-психологическом и физиологическом.

Следует заметить, что подобное взаимодействие, как «Человек — среда», является системообразующим фактором, определяющим функциональное состояние организма, что напрямую связано с особенностями процесса приспособления к жизненным условиям.

Важно отметить, что философское определение категории «функциональное состояние» как специфическая форма осуществления бытия, характеризуется стабильными изменениями в связи с развитием новых материальных объектов. При определенных условиях, как отмечает Л. А. Фетодова и др. (2015), функциональное состояние — это итог межсистемного взаимодействия психологической деятельности и сфер по саморегуляции психического состояния. И. С. Юркина (2015) отмечает, что процессы управления в живых системах можно рассматривать и как организацию целенаправленных взаимодействий, результатом которых является переход из одного состояния в другое.

Однако в настоящее время единой системной классификации функциональных состояний не существует. Различные авторы определяют разнообразные критерии оценки функциональных состояний, которые могут являться основополагающими только для их систематизации. Так, А. Б. Леонова (1981) и В. И. Медведев (1982) в качестве главных критериев предлагают категории надежности и цену платы. Первая определяет способность человека реагировать на запланированную деятельность, второе понятие — цена — характеризует степень расходования сил, а третья — как эффективный процесс восстановления. Следует также отметить, что данные понятия тесно взаимосвязаны и определяют категории адаптации — это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему личностному, социальному, профессиональному развитию.

Однако проблема адаптации курсантов вузов МВД РФ в этом сложном вопросе освещается недостаточно. По-видимому, этот факт связан с закрытостью подобных учебных заведений, но ведь законы адаптации распространяются на всякую жизнедеятельность, следовательно, они должны изучаться на всех уровнях.

На базе Восточно-Сибирского института МВД России (г. Иркутск) нами было проведено исследование с целью изучения процесса адаптации курсантов к образовательной среде вуза при изучении учебной дисциплины «Физическая подготовка». Целью исследования явилось теоретико-методологическое обоснование педагогической концепции использования интенсивного многофункционального тренинга-кроссфита в учебно-воспитательном процессе курсантов вузов МВД России.

Следует отметить, что необходимым условием служебной деятельности курсантов являются высокие требования к личностным качествам сотрудников внутренних дел, которые обуславливают необходимость улучшения их физической подготовленности за короткое время. Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить специалистов правоохранительной системы к несению службы, является одним из способов адаптации к условиям обучения в подобных учебных заведениях.

В процессе физической подготовки курсант не только воздействует на окружающую действительность, но и сам становится субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного и психического.

При этом определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервные функциональные возможности его организма, которые, в свою очередь, проявляются во всем многообразии профессиональной деятельности. А это одна из важнейших осознанных потребностей человека.

Необходимость подготовки в сокращенные сроки специалистов правоохранительных органов не потеряла актуальности и в настоящее время. Считаем, что эта потребность может возникать довольно часто при обучении, при сокращении времени, отводимого для курсантов вузов МВД России при подготовке к будущей профессиональной деятельности и решению специфических задач и в ряде других случаев.

На основе имеющихся научных и методических пособий по интенсификации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке курсантов была разработана методика, позволяющая в короткие сроки качественно улучшить общефизические кондиции занимающихся и более эффективно адаптировать курсантов к условиям обучающей среды средствами физических упражнений.

В настоящее время проблема адаптации к физическим нагрузкам приобретает все большую значимость. В связи с этим трудно переоценить важность исследований, связанных с использованием методов оценки механизмов адаптации организма курсантов к физическим нагрузкам. Таким регистратором является математический анализ сердечного ритма по данным кардиоритмограммы (HVR). С помощью этого методического приема появляется возможность получать ценную информацию о состоянии сердечно-сосудистой деятельности, которая является интегральным показателем состояния организма. В результате регистрации HVR с помощью аппаратно-программного устройства «Омега — спорт» (Сивохов В. Л., Сивохова Е. Л., 2010) анализировались следующие основные показатели сердечного ритма:

1. Частота сердечных сокращений (ЧСС).
2. Мода ( $M_0$ ) — наиболее часто встречающийся показатель в исследовании.
3.  $\Delta R$  — R разброс между значениями длительности интервалов.
4.  $\Delta RR$  — активность парасимпатической регуляции.

Для того, чтобы определить адаптационные возможности организма курсантов к физическим нагрузкам, использовали методику «Исследование ритма сердца при дозированной физической нагрузке» (Сивохов В. Л., Сивохова Е. Л., 2010). После регистрации HVR в покое испытуемые выполняли 30 приседаний за 45 сек.

В исследовании принимали участие две группы курсантов, по 20 человек в каждой. Одна группа — контрольная, другая — экспериментальная. Как те, так и другие — курсанты 1-го курса вуза МВД России (г. Иркутск). По уровню физической подготовленности и биологической зрелости они были идентичными. Разница заключалась в том, что курсанты контрольной группы, занимаясь физической подготовкой, выполняли традиционные упражнения (Матвеев Л. П., 2005), а курсанты экспериментальной группы занимались по методике Г. Глас-

сmana (2009) — кроссфитом. В результате проведенного одногодичного эксперимента были получены следующие данные (таблица 1).

Таблица 1

Показатели функциональной пробы  
после дозированной физической нагрузки (ЭГ)

Параметры пробы после выполнения физической нагрузки	Значение (усл.ед)	Заключение
Реакция на физическую нагрузку	125,3±2,4	нормальная
Эффективность процесса восстановления	90,6±1,6	высокая
Расходование резервов	2,1±0,2	экономичное

Полученные данные свидетельствуют о том, что у курсантов ЭГ наблюдается хороший уровень срочной адаптации, который характеризовался следующими положениями:

1. Реакция на физическую нагрузку нормальная (100–150 усл. ед.).
2. Эффективность процесса восстановления высокая (75–100 усл. ед.).
3. Расходование резервов — экономичное (1–2 усл. ед.).

Совсем другие данные были получены в контрольной группе (таблица 2).

Таблица 2

Показатели функциональной пробы  
после дозированной физической нагрузки (КГ)

Параметры пробы после выполнения физической нагрузки	Значение (усл. ед)	Заключение
Реакция на физическую нагрузку	155,4±2,1	чрезмерная
Эффективность процесса восстановления	71,4±1,3	сниженная
Расходование резервов	4,1±0,3	повышенное

Данные, полученные у курсантов КГ, характеризуются значительным снижением срочной адаптации:

1. Реакция на физическую нагрузку высокая (>150 усл. ед.).
2. Эффективность процесса восстановления — сниженная (<75 усл. ед.).
3. Расходование резервов — повышенное (>2 усл. ед.).

Таким образом, нами было выявлено значительное расхождение показателей срочной адаптации к физическим нагрузкам организма курсантов ЭГ и КГ. Результаты испытуемых ЭГ были лучше, что говорило об их более эффективной адаптации к выполняемым физическим упражнениям высокоинтенсивного многофункционального тренинга-кроссфита.

### **Вывод**

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме адаптации в образовательном процессе вузов системы МВД России показал, что авторы, изучающие данную проблему, по-разному подходят к использованию физических упражнений как одному из основных факторов, способных, по нашему мнению, оказать наиболее благоприятное воздействие на процессы адаптации курсантов-первокурсников к условиям жизнедеятельности в образовательных учреждениях системы МВД России.

Современной науке известно, что различные физические упражнения оказывают неординарное влияние на организм человека. В то же время они могут иметь даже негативное воздействие. Поэтому наше исследование направлено на нахождение такого вида двигательной активности, которая давала бы возможность в кратчайшие сроки адаптироваться к изменяющимся условиям (в нашем понимании кроссфит) жизнедеятельности курсантов.

Проведенный педагогический эксперимент предусматривает использование и внедрение дозированных средств физической культуры, эффективной организации занятий и методов физической культуры, направленных на совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности, а также на формирование необходимой потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями. При этом систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями представлялись не только неотъемлемой частью процесса адаптации, но и как средство жизнедеятельности в стенах вузов МВД России и в дальнейшей профессиональной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.

Таким образом, высокоинтенсивные многофункциональные упражнения имеют способность увеличить диапазон возможностей организма обучаемых, значительно расширить арсенал прикладных двигательных координаций и обеспечивать эффективную адаптацию к сложным условиям учебной деятельности в вузах МВД РФ.

### **Литература**

1. Альбитова Е. П., Рогалева Г. И. Социальная адаптация студентов — условие формирования субъектной позиции, социального статуса «студент вуза» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2013. № 4(13). С. 90–93.
2. Гречкина Л. Ю. Изучение процесса адаптации студентов вуза // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2017. № 1. С. 3–9.
3. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. Я. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. 2010. № 2. С. 27–46.
4. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний. М.: Наука, 1981. 185 с.
5. Маклаков А. Г., Головешкин И. Д. Особенности адаптации студентов первого курса к образовательной среде вуза // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2011. № 3. С. 29–37.
6. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 100 с.

7. Сергеева С. В., Воскресенко О. А. Основные направления адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза // Известия вузов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2008. № 3. С. 13–14.

8. Смирнов А. А., Жижаев Н. Г. Психология вузовской адаптации: учеб. пособие. Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2009. 115 с.

9. Адаптация в образовании: состояние, проблемы, перспективы / Л. А. Федотова, Е. В. Абраменко, А. В. Соловьев, Р. В. Яценко. Волгоград, 2015. 150 с.

10. Юркина М. С., Смирнов А. А. Разработка и апробация методики для экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21, № 1. С. 82–87.

11. Глассман Г. Crossfit: Руководство к тренировкам / пер. Е. Богачев, И. Карячин [Электронный ресурс]. URL: [www/cfft.ру](http://www/cfft.ру). Чи, 2009 (дата обращения: 11.09.2017).

#### THEORY AND PRACTICE OF ADAPTATION AS AN EFFECTIVE BODY RESPONSE TO THE ENVIRONMENTAL CONDITIONS

*Alena G. Galimova*

Cand. Sci. (Education), A/Prof.,  
East-Siberian Institute of The Ministry of Internal Affairs of Russia  
110 Lermontova St., Irkutsk 664074, Russia  
E-mail: [admin@esi.irk.ru](mailto:admin@esi.irk.ru)

*Bator V. Dagbaev*

Cand. Sci. (Education), A/Prof.,  
Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
E-mail: [dagbav@mail.ru](mailto:dagbav@mail.ru)

*Mikhail D. Kudryavtsev*

Dr. Sci. (Education), A/Prof.,  
Siberian Federal University  
79 Svobodniy Prospect, Krasnoyarsk 670041, Russia  
Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University  
89 Lebedeva St., Krasnoyarsk 660049, Russia  
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31 Prospect imeni gasety «Krasnoyarskiy rabochiy», Krasnoyarsk 660037, Russia  
Siberian Law Institute of The Ministry of Internal Affairs of Russia  
2 Rokossovskogo St., Krasnoyarsk 660031, Russia  
E-mail: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)

*Gennadiy Ya. Galimov*

Dr. Sci. (Education), Prof.,  
Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
E-mail: [galimov@mail.ru](mailto:galimov@mail.ru)

The article deals with the theoretical and methodological aspects of performing one of the main tasks of higher education — improvement of the adaptation level of cadets in higher

educational institutions of The Ministry of Internal Affairs of Russia. We analyze the capabilities of a high-intensity multifunctional fitness regimen CrossFit.

The specificity of educational institutions of The Ministry of Internal Affairs of Russia consists in restriction of the freedom of movement of cadets, regulated daily routine, observance of subordination, line of internal and guard duty, ability to tolerate the hardships of soldiering, readiness to carry out military tasks. In this regard, physical training plays an important role in this process. Properly selected means and techniques of training not only develop the physical qualities, movement skills of athletes, but also actively influence their inner world and relationships. In addition, such means improve their endurance and help to revitalize body.

Low level of fitness among cadets does not contribute to effective training of future law enforcement officers. In accordance with this, there is a necessity of introducing a new system of exercises in the educational process. One of the promising trends that meet these requirements is a high-intensity multifunctional fitness regimen CrossFit.

*Keywords:* CrossFit; training adaptation; cadets of the high school of the Ministry of Internal Affairs of Russia.