УДК 796.011.1:373.5
ББК 75.116
К 95

Н.И. Кутепов
Старший преподаватель кафедры физической подготовки Краснодарского высшего военного училища имени генерала армии Штеменко С.М.; E-mail: kutepov-nikolai@mail.ru

В.Ф. Дашивец
Преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности средней общеобразовательной школы №2 Брюховецкого района Краснодарского края; E-mail: kutepov-nikolai@mail.ru

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

(Рецензирована)

Аннотация. Путем применения теоретического и логического анализа определяются направления допризывной подготовки молодежи, состав проблем, решаемый путем внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания, состав средств спортивно-ориентированного физического воспитания в системе допризывной физической подготовки и другие компоненты процесса. На основе проведенного экспериментального исследования доказано, что существующая система физической допризывной подготовки не в полной мере обеспечивает реализацию потребностей допризывников на удовлетворительном уровне. Предлагаемая модель физической подготовки старшеклассников к военной службе, построенной на использовании спортивно-ориентированного физического воспитания, позволяет эффективно осуществлять допризывную подготовку, обеспечивая степень соответствия требованиям к военнослужащим по уровню развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты) на оценку «удовлетворительно» и «хорошо» в момент завершения обучения в 10 классе.

Ключевые слова: допризывная подготовка, спортивно-ориентированное физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, средства физического воспитания, физические качества.

N.I. Kutepov
Senior Teacher of Department of Physical Training, General S.M. Shtemenko Krasnodar Higher Military College; E-mail: kutepov-nikolai@mail.ru

V.F. Dashivets
Teacher Organizer of Basics of Life Security of high school No. 2, the Bryukhovetsky region of Krasnodar Territory; E-mail: kutepov-nikolai@mail.ru

DYNAMICS OF PHYSICAL READINESS OF SENIORS OF PREINDUCTION AGE IN THE COURSE OF THE MILITARY APPLIED SPORTS FOCUSED PHYSICAL TRAINING

Abstract. By application of the theoretical and logical analysis, we define the directions of young people preconscription training, the structure of problems solved

by introduction of the sports focused physical training, structure of means of the sports focused physical training in the system of preconscription physical training and other components of the process. Based on the conducted pilot study it is proved that the existing system of physical preconscription training insufficiently provides realization of needs of young people at the satisfactory level. The offered model of senior physical training to the military service constructed based on use of the sports focused physical training allows effective preconscription training. It provides a degree of compliance to requirements to the military personnel in the level of development of physical qualities (forces, endurance, speed) corresponding to assessments "satisfactorily" and "well" at the time of completion of training in the 10th class.

Keywords: preconscription training, the sports focused physical training, professional and applied physical training, means of physical training, physical qualities.

Состояние человека, прошедшего процесс профессиональной военно-прикладной физической подготовки, должно привести к формированию важных компонентов личностной физической культуры (Н.И. Кутепов, К.Д. Чермит, 2018; В.Г. Швецов, 2006), в первую очередь, к высокому уровню специальной физической подготовленности (А.А. Гречко, 2018; С.А. Хазова, А.А. Клименко, А.А. Русанов, 2017; Н.Г. Ишков, И.В. Макрушина, Н.А. Корохова, Ю.А. Иоакимиди, 2017; Ш.А. Шамсутдинов, 2008). Процесс допризывной подготовки проводился в Брюховецком районе Краснодарского края, однако в состязаниях по различным видам спорта и в тестировании знаний учащихся участвовали и ученики школ других районов.

Урочные занятия по физической культуре проводились учителем В.Ф. Дашивецом в течение двух лет с учениками 10 классов (А и Б). Результаты первого года подготовки (2014-2015 учебный год; n= 25 юношей) принимались за контрольную группу. Результаты учебного года (2015-2016 года; n=33 юношей), которые накладывались на результаты воздействия внеучебной работы, принимались за экспериментальную группу.

Образовательная программа, реализуемая Военно-патриотическим клубом «Родина», подготовлена авторами и реализована в средней общеобразовательной школе № 2 Брюховецкого района. На основании знаний, полученных на предшествовавшем этапе исследования, в состав средств спортивно-ориентированного физического воспитания в системе допризывной физической подготовки молодежи введены физические упражнения, выступающие как предмет спортивной специализации, позволяющие оценивать эффективность их применения за счет сопоставления результатов их выполнения с нормативными целевыми предпосылками, которые соответствуют по структуре и воздействию будущей военной деятельности (рис. 1).

Среди ценностей спортивно-ориентированного физического воспитания в качестве основных, определяющих процессуальные компоненты системы допризывной физической подготовки молодежи применены следующие:

1. Организация тренировок и системы организованных тренировок как основного способа выполнения физических упражнений и как эффективного способа преобразования физического потенциала человека.

2. Учет основополагающих принципов организационно-методической концепции построения учебной тренировки занимающихся, применение методов и методических приемов, обеспечивающих организацию учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочного занятия, многолетней физической подготовки.

3. Совокупность применения средств общей и специализированной физической подготовки.

Среди организационных ценностей наиболее важное ресурсное значение имеет использование ценностей, технологий и средств легкой атлетики, гиревого спорта, военно-прикладных видов спорта как эффективных и приемлемых молодежью и включение в систему подготовки спортивных соревнований как ведущего элемента и ценности спортивной тренировки. В структуре педагогического эксперимента в качестве ее компонента обеспечивалось тестирование уровня физической подготовленности.

Состав важных для подготовки к военной службе компонентов физической подготовленности определялся путем анализа Наставлений по физической подготовке и спорту в ВС РФ 2009 г. и «Инструкцией о порядке проверки и оценки физической подготовленности допризывной молодёжи».

Выносливость определялась на основании соизмерения результатов выполнения таких двигательных заданий, как бег на 400 м, челночный бег 4-х 100 м, бег на 3 км и бег на 1 км. Физическое качество «сила» определяется на основании таких физических упражнений, как подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комплексное силовое упражнение, поднимание гири. Быстрота выявляется на основе выполнения скоростных упражнений комплексного проявления всех сторон быстроты – бег на 60 м, бег на 100 м, челночный бег 10х10 м и тройной прыжок с/м. Ловкость проверяется на основе выявления степени форсированности таких навыков, как прыжок ноги врозь через козла в длину, комплексное акробатическое упражнение, а также метание гранаты (600 г) на дальность.

Является спорным отнесение некоторых физических упражнений к специальным качествам, хотя проверяемые при этом навыки и кондиционные качества человека, безусловно, отражают степень готовности человека к перенесению тягот и лишений, связанных с военной службой. Таковыми упражнениями являются общее контрольное упражнение на полосе препятствий, плавание 100 м вольным стилем, марш-бросок на 5 км, марш-бросок на 10 км.

С учетом возрастных особенностей участников эксперимента, требований Государственного образовательного стандарта и некоторых особенностей технической готовности материальной базы экспериментальной школы в составе контрольных упражнений гладкий бег на 3 км был заменен на 1000 м и введен дополнительно кросс 3000 м. Сопоставительная характеристика результатов физической подготовленности учащихся 10 классов Брюховецкого района, показанных на первом этапе смотра Краснодарского края по физической подготовке допризывников и на школьном этапе смотра допризывной молодёжи по легкоатлетическому кроссу на начальном этапе эксперимента, позволяет утверждать, что результаты контрольной и экспериментальной групп по выполнению всего комплекса контрольных упражнений (подтягивание, бег на 100 м, бег на 1000 м, кросс 3000 м) достоверно не отличаются, поэтому исходный уровень подготовленности этих групп можно считать однородным.

В результате годичных занятий учебными предметами «Физическая культура», «Безопасная жизнедеятельность» и прохождения учебных сборов по начальной военной подготовке в контрольной группе произошло достоверное увеличение результата только в беге на 1000 м (с 3,8±0,49 до 3,5±0,3; $P<0,05$). Таким образом, появляется основание для утверждения о проблемности построения допризывной подготовки молодежи путем физического воспитания

Рис. 1. *Организационная модель системы спортивно-ориентированной допризывной физической подготовки учащейся молодежи*

на уроках физической культуры (в силу недостаточной ориентированности предмета на решение этой задачи) и мизерного количества часов на допризывную подготовку, выделяемого в структуре учебного процесса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».

При этом непосредственно процессом физической подготовки к службе в рядах Вооруженных Сил не занимаются те, кому государство вменяет в обязанность допризывную подготовку. Получается, что главный системообразующий компонент допризывной подготовки молодежи, требующий своевременного и длительного воздействия, физической подготовки, остается без внимания. Неудивительно, что состояние физической подготовленности допризывников в полной мере повторяет возрастную, не опережая ее. Именно на это, на наш взгляд, указывают результаты на завершающем этапе контрольной группы, которые не выросли в течение года в подтягивании (P>0,05), в беге на 100 м (P>0,05), в беге на 1000 м (P>0,05) и в кроссовой подготовке.

И на начальном, и на завершающем этапах эксперимента в таких беговых упражнениях, как бег на 100 м и бег на 1000 м, отставание от возрастной нормы не наблюдается, и поэтому группы с неудовлетворительными оценками не формируются. Более того, наполняемость всех групп в подтягивании, в беге на 100 и 1000 метров не изменяется. Исключение здесь связано только с обретением статуса типичной группы участников с оценкой «отлично» (46,9% на заключительном этапе, относительно 12,0% на начальном, $\varphi^* = 2,77$; P<0,01) на завершающем этапе в беге на 1000 м.

Происходящие приросты в развитии выносливости подтверждаются достоверным увеличением наполняемости группы, получившей оценку «хорошо» (с 16,0% до 52,0%; $\varphi^* = 2,78$; P<0,01), приобретением этой группой статуса типичной, при совокупном уменьшении наполняемости групп с оценкой «неудовлетворительно» и оценки «удовлетворительно» (с 64,0% до 36%; $\varphi^* = 2,01$; P<0,05), хотя при этом изменение в наполняемости каждой группы, взятой по отдельности, недостоверны (P<0,05). Совокупность происходящих изменений и остающихся без изменений результатов не приводит к достоверному изменению степени соответствия предъявляемым возрастным нормам.

Можно полагать, что существующая система физической допризывной подготовки обеспечивает постепенную реализацию потенциальных возможностей на удовлетворительном уровне, однако при этом определяется группа допризывников, оказывающихся физически недостаточно готовыми к службе в рядах вооружённых сил, а количество готовых на высоком уровне продолжает оставаться на низком уровне (в пределах около 10%). Рассмотрим динамику показателей, произошедшую в экспериментальной группе в течение эксперимента, для чего сопоставим результаты, показанные на начальном и завершающем этапах.

Результаты выполнения теста «Подтягивание» (x±g) изменяются от 8,3±5,1 до 11,5±2,5, что характеризует достоверное (t=2,86; P<0,01) увеличение проверяемого физического качества, а именно силы. Здесь следует отметить и факт снижения показателя среднего квадратического показателя, что подтверждает увеличение степени однородности группы по показателю силы. На таком же уровне изменения произошли в беге на 100 м (с 14,3±0,7 до 13,9±0,3; t=3,08; P<0,01) и в кроссе на 3000 м (с 13,7±0,8 до 12,5±0,79; t=2,08; P<0,01). То есть появляется основание для утверждения о достоверном и позитивном изменениях у участников экспериментальной групп быстроты и выносливости. Все эти качества и результаты выполнения этих контрольных заданий (подтягивание, бег 100 м, кросс 3000 м) в контрольной группе существенных изменений не претерпели, что позволяет судить о большей эффективности предлагаемого подхода.

В контрольной группе достоверное развитие получило умение пробегать 1000 м, где результат изменился с 3,8±0,49 до 3,5±0,3 (t=2,63; P<0,05). В экспериментальной группе результат достоверно повысился с 3,8±0,52 до 3,2±0,55 (t=4,46; P<0,001). То есть задержки в развитии каких-либо качеств при использовании предлагаемого подхода не происходит.

И все же имеются основания для следующей констатации: модель физической подготовки старшеклассников к военной службе во внеучебное время, построенная на использовании спортивно-ориентированного физического воспитания, позволяет эффективно осуществлять допризывную подготовку, обеспечивая степень соответствия требованиям к военнослужащим на оценку «удовлетворительно» и «хорошо» в момент завершения обучения в 10 классе.

Примечания:

1. Гречко А.А. Система подготовки школьников к поступлению в военно-профессиональные учебные заведения // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2018. Вып. 1(213). С. 17-23.

2. Потенциал дополнительного образования в оптимизации подготовки юношей к поступлению и учебе в военных вузах / А.А. Гречко, С.А. Хазова, А.А. Клименко [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2017. Вып. 3(203). С. 41-49.

3. Физическое воспитание в школе – важный элемент общей подготовки призывников / Н.Г. Ишков, И.В. Макрушина, Н.А. Корохова [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2017. Вып. 3(203). С. 140-144.

4. Кутепов Н.И., Чермит К.Д. Сопоставительная характеристика сформированности компонентов личностной физической культуры абитуриентов и студентов первого курса военных вузов // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2018. Вып. 3 (223). С. 149-154.

5. Шамсутдинов Ш.А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2008.

6. Швецов В.Г. Совершенствование процесса физического воспитания старшеклассников сельских школ с использованием средств военно-прикладной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 26 с.

References:

1. Grechko A.A. The system of school students training for admission to military professional educational institution // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2018. Iss. 1 (213). P. 17-23.

2. Potential of complementary education in optimization of training young men for entrance and study in military higher education institution / A.A. Grechko, S.A. Khazova, A.A. Klimenko [et al] // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2017. Iss. 3 (203). P. 41-49.

3. Physical training at school as an important element of the army conscripts' general training / N.G. Ishkov, I.V. Makrushina, N.A. Korokhova [et al] // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2017. Iss. 3 (203). P. 140-144.

4. Kutepov N.I., Chermit K.D. Comparative characteristic of the formation of components of personal physical culture of entrants and first-year students of military higher education institution // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2018. Iss. 3 (223). P. 149-154.

5. Shamsutdinov Sh.A. Methods of physical training of youth undergoing pre-conscription military training in conditions of secondary school: Diss. abstract for the Cand. of Pedagogy degree. Chelyabinsk, 2008.

6. Shvetsov V.G. Improvement of the process of physical education of senior pupils in rural schools using the means of military-applied training: author. Diss. abstract for the Cand. of Pedagogy degree. Khabarovsk, 2006. 26 pp.