

Елисеев Сергей Александрович,

аспирант;

Коновалов Игорь Евгеньевич,

д-р пед. наук, доцент,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ПОГРАНИЧНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В статье проводится анализ роли и значения физической подготовки в профессиональном обучении курсантов военных высших учебных заведений пограничного профиля. Авторы отмечают, что планомерное повышение показателей общей физической подготовленности курсантов создает предпосылки для эффективного развития профессионально-прикладных умений и навыков. В статье авторы предлагают три основных направления оптимизации организации и совершенствования содержания образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая подготовка»: 1. Проведение в учебном процессе практических занятий не только образовательной и развивающей направленности, но и активно применение практических занятий тренировочной направленности. 2. Включение в учебную программу были не только обязательных разделов, но и средств профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Занятия по программе учебной дисциплины должны носить комплексный или избирательный характер.

В статье представлена результаты тестирований показателей физической подготовленности в начале и в конце исследования с использованием следующих тестов: бег 100 м, подтягивание на высокой перекладине, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за голову, челночный бег 10x10 м, поднимание ног к перекладине из положения вис, бег 3 км.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты военных учебных заведений пограничного профиля, оптимизация образовательного процесса.

Sergey A. Eliseev,

graduate student,

Igor E. Kononov,

*doctor of pedagogical sciences, assistant professor,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Republic of Tatarstan, Russia*

ANALYSIS OF INDICATORS OF GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF CADETS-BORDER GUARDS STUDYING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article analyzes the role and importance of physical training in the professional training of cadets of military higher education institutions of the border profile. The authors note that the systematic increase in the indicators of the general physical readiness of the cadets creates prerequisites for the effective development of professional and applied skills. In the article the authors propose three main directions for optimizing the organization and improvement of the content of the educational process in the discipline «Physical training»: 1. In the educational process, practical training was conducted not only for educational and developmental purposes, but also practical classes with training orientation were actively applied. 2. The curriculum included not only mandatory sections, but also means of professionally applied physical training. 3. The lessons on the curriculum were complex or selective. The article presents the results of testing physical fitness indicators conducted at the beginning and at the end of the study using the following tests: running 100 m, pulling up on a high crossbar, torso bending forward from the supine position, hands behind the head, shuttle running 10x10 m, lifting feet to the crossbar from the position of the visas, running 3 km.

Keywords: physical training, cadets of military educational institutions of the border profile, optimization of the educational process.

Актуальность. Физическая подготовка, как известно, предполагает развитие физических качеств и двигательных способностей. На сегодня несомненно и то, что физическая подготовленность улучшается под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Занятия по физической подготовке стимулируют умственную деятельность, повышают устойчивость функциональных систем к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности. Установлено, что высокий уровень физической подготовленности позволяет специалистам четко выполнять свои обязанности в профессиональной деятельности, преодолевая физические нагрузки и нервно-психическое напряжение; однако при этом необходимо

отметить, что применяемые средства, направленные на повышение показателей физической подготовки, не всегда одинаково эффективны [2; 3; 4].

В свою очередь, эффективность построения процесса и выбор содержания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) курсантов в значительной степени обусловлены эффективностью их общей физической подготовки (ОФП). Планомерное повышение показателей общей физической подготовленности курсантов создает предпосылки для эффективного развития профессионально-прикладных умений и навыков, а также способствует сокращению процесса адаптации к специфике будущей профессиональной деятельности, особенно при выполнении боевых и оперативно-служебных задач [1; 5].

В связи с этим *целью нашего исследования* явилось изучение показателей общей физической подготовленности курсантов для определения наиболее эффективного направления оптимизации образовательного процесса по дисциплины «Физическая подготовка» и совершенствования его содержания.

Результаты исследования. Учебная дисциплина «Физическая подготовка» в военных училищах реализуется в течение всего периода обучения курсантов. Обе исследуемые группы занималась по типовой программе. Однако в экспериментальной группе занятия проводились с учетом оптимизации организации и содержания образовательного процесса по трем основным направлениям:

1. В учебном процессе проводились практические занятия не только образовательной и развивающей направленности, но и активно применялись практические занятия тренировочной направленности.

2. В учебную программу были включены не только обязательные разделы (гимнастика и атлетическая подготовка; рукопашный бой; преодоление полосы препятствий; ускоренное передвижение и легкая атлетика; лыжная подготовка; спортивные игры), но средства профессионально-прикладной физической подготовки (комплексы круговой тренировки и практическое решение оперативных задач).

3. Занятия по программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» носили комплексный или избирательный характер. В комплексных групповых занятиях решались задачи сопряжённого развития физических качеств и двигательных способностей, а также задачи освоения основных разделов программы, в том числе, профессионально-прикладной физической подготовки. В занятиях, которые носили избирательный характер (индивидуальных), применяли средства для решения задач развития каждого отдельного обучающегося.

Основное отличие организации занятий в экспериментальной группе заключалось в распределении объемов учебной нагрузки по видам подготовки ОФП и ППФП: 1 курс – 30%, 2 курс – 50%, 3 курс – 70%, 4 курс – 80%. Активно применялся индивидуальный подход в овладении учебным материалом предусмотренными разделами программы, в том числе в разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Для определения эффективности реализации предложенных авторами статьи направлений оптимизации организации и содержания учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в начале и в конце исследования в контрольной и экспериментальной группах проведено тестирование показателей физической подготовленности с использованием следующих тестов: бег 100 м (с), подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз), челночный бег 10x10 м (с), поднимание ног к перекладине из положения вис (кол-во раз), бег 3 км (с).

Изучая результаты, полученные в тесте «Бег 100 м», следует отметить, что в начале исследования значение данного показателя в контрольной группе составило $14,38 \pm 0,25$ с, а в экспериментальной группе значение оказалось $14,43 \pm 0,30$ с. Значения данного показателя в конце эксперимента в контрольной группе составило $14,20 \pm 0,23$ с, а в экспериментальной группе – $13,94 \pm 0,29$ с.

Сравнительный анализ результатов в тесте «Подтягивание на высокой перекладине» выявил следующее: в начале исследования значение данного

показателя в контрольной группе составило $13,30 \pm 2,63$ раз, а в экспериментальной группе – $14,56 \pm 2,75$ раз. В конце исследования значение данного показателя в контрольной группе составило $14,63 \pm 2,83$ раза, а в экспериментальной группе – $19,33 \pm 3,19$ раза.

При рассмотрении результатов в тесте «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за голову» в начале исследования у курсантов контрольной группы определён показатель на уровне $41,96 \pm 4,59$ раз, а у курсантов экспериментальной группы – $41,63 \pm 5,02$ раз. Изучение результатов, зарегистрированных в конце исследования, показывает, что в контрольной группе данный показатель составил $45,70 \pm 4,75$ раз, а в экспериментальной группе равнялся $57,52 \pm 5,82$ раз.

В начале исследования в тесте «Челночный бег 10x10 м» в контрольной группе результаты по данному показателю составили $27,42 \pm 0,28$ с, а в экспериментальной группе – $27,49 \pm 0,28$ с. В конце исследования результаты по данному показателю в контрольной группе стали $27,23 \pm 0,30$ с, а в экспериментальной группе – $26,37 \pm 0,27$ с.

Изучая результаты, продемонстрированные курсантами в тесте «Поднимание ног к перекладине из положения вис», следует отметить, что в начале исследования значения данного показателя в контрольной группе составляли $10,74 \pm 1,61$ раз, а в экспериментальной группе – $10,41 \pm 1,72$ раз. В конце эксперимента значения данного показателя в контрольной группе стали на уровне $13,11 \pm 1,69$ раз, а в экспериментальной – $16,33 \pm 2,86$ раз.

Сравнительный анализ результатов теста «Бег 3 км» показал, что в начале исследования значение данного показателя в контрольной группе (КГ) составляло $930,19 \pm 5,73$ с, а в экспериментальной группе (ЭГ) – $931,22 \pm 5,72$ с. Значения данного показателя в конце исследования в контрольной группе составило $925,89 \pm 6,33$ с, а в экспериментальной группе – $919,70 \pm 7,56$ с.

Таким образом, если в начале исследования у курсантов, вошедших в контрольную и экспериментальную группы, статистически значимых различий между средними значениями показателей общей физической подготовленности

зафиксировано не было ($P>0,05$), то в конце эксперимента по всем исследуемым показателям, характеризующим общую физическую подготовленность, между группами были отмечены статистически значимые различия ($P<0,05$).

Вывод. Анализ показателей общей физической подготовленности, показал, что за период исследования у курсантов экспериментальной группы достоверно увеличились результаты по всем изучаемым показателям, при этом относительные темпы прироста всех показателей у курсантов экспериментальной группы были выше, чем у курсантов контрольной группы.

В контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента произошел прирост во всех исследуемых показателях:

- бег 100 м. КГ – 1,23%, ЭГ – 3,44%;
- подтягивание на высокой перекладине. КГ – 10,03%, ЭГ – 32,82%;
- наклоны туловища вперед. КГ – 8,91%, ЭГ – 38,17%;
- челночный бег 10x10 м. КГ – 0,70%, ЭГ – 4,06%;
- поднимание ног к перекладине. КГ – 2,04%, ЭГ – 8,16%;
- бег 3 км. КГ – 0,46%, ЭГ – 1,24%.

Всё вышеизложенное указывает на высокую эффективность предложенной нами оптимизации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» и совершенствования его содержания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блахин Г.Н. Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих сухопутных войск / Г.Н. Блахин, И.И. Варжаланко, В.П. Гилев, Ю.Я. Лобанов: Материалы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: ВИФК, 2004. – С. 14-18.
2. Елисеев С.А. Изучение показателей физической подготовленности курсантов высших учебных заведений пограничного профиля как условие эффективной оптимизации их профессионально-прикладной физической подготовки / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов // Наука и спорт: современные тенденции (Science and Sport: Current Trends). – 2018. – №2. (Том 19). – С. 96-101.
3. Елисеев С.А. Оптимизация содержания профессионально-прикладной физической

подготовки военнослужащих, используя комплекс упражнений «Strenflex» / С.А. Елисеев, И.Е. Коновалов: Материалы Всероссийской с международным участием науч.-практ. конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – Казань: Поволжская ГАФКСуТ, 2018. – С. 479-483.

4. Коновалов И.Е. Физическое воспитание музыкантов ССУЗ, современная концепция [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева // Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №3 (16).

5. Рыгульский В.С. Управление спортивной работой в воинских частях, соединениях и в вузах с учетом физкультурных интересов военнослужащих: автореф. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2003. – 22 с.

BIBLIOGRAPHY

1. Blakhin G.N. Topical issues of improvement of physical training of servicemen of the land forces / G.N. Blakhin, I.I. Varzhalenko, V.P. Gilev, Yu. Ya. Lobanov // Materials of scientific-practical conference. – St. Petersburg: VIFK, 2004. – P. 14-18.

2. Eliseev S.A. Studying of indicators of physical readiness of cadets of higher educational institutions of a boundary profile as a condition of effective optimization of their professionally applied physical training / S.A. Eliseev, I.E. Konovalov // Science and Sport: Modern Trends (Science and Sport: Current Trends). – 2018. – №2. (Volume 19). – P. 96-101.

3. Eliseev S.A. Optimization of the content of the professionally-applied physical training of servicemen, using the complex of exercises «Strenflex» / S.A. Eliseev, I.E. Konovalov: materials of the All-Russian with international participation of scientific-practical conference «Problems and perspectives of physical education, sports training and adaptive physical culture». – Kazan: VRSAPCST, 2018. – P.479-483.

4. Konovalov I.E. Physical education of musicians SSUZ, modern concept / I.E. Konovalov, I.Sh. Mutaeva // Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports [Electronic resource]. – Electronic journal. – 2010. – №3 (16).

5. Rygulsky V.S. Management of sports work in military units, formations and universities, taking into account the sporting interests of servicemen: the abstract.... cand. ped. sciences. – St. Petersburg, 2003. – 22 p.