

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОИНСКИХ УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Пустюльга С.Н.,*

Институт национальной безопасности Республики Беларусь,

*Кряж В.Н., канд. пед. наук, профессор,*

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

**Введение.** Одним из направлений физического воспитания, требующим научного и методического обоснования, является совершенствование системы физической подготовки воинских учебных подразделений. Это обусловлено проблемой, которую характеризует несоответствие результативности физической подготовки курсантов воинских учебных подразделений уровню предъявляемых к ним требований. Источником проблемы является противоречие между низким и значительно различающимся индивидуальным уровнем развития физических качеств контингента, пополняющего воинские учебные подразделения, и организационно-методическими основами физической подготовки, ориентированными на средний уровень физической подготовленности курсантов, не позволяющими учесть эти различия. В результате значительная часть курсантов не достигает за время обучения уровня физической подготовленности, требуемого для обеспечения должной боеготовности войск. Решение проблемы на основе результатов исследований, проводимых применительно к условиям учебной деятельности курсантов высших и средних военных учебных заведений [1, 2, 4], военнослужащих различных родов войск [3] не представляется возможным, так как они не учитывают особенности контингента и условия воинских учебных подразделений. В соответствии с вышеизложенным была определена **цель исследования** – повысить эффективность физической подготовки курсантов воинских учебных подразделений на основе дифференцированного воспитания физических качеств.

**Методы и организация исследований.** Для достижения цели исследования были использованы: теоретический анализ и обобщение, анкетный опрос, антропометрия, регистрация биометрических показателей, тестирование физической подготовленности и работоспособности, модельные эксперименты, сравнительный педагогический эксперимент, методы вариационной статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование включало семь этапов. На первом этапе проведен анализ научно-методической литературы, документальных данных и анкетный опрос 116 военных специалистов, организующих и проводящих занятия с курсантами. Получены и проанализированы экспертные оценки условий функционирования физической подготовки, уровня развития физических качеств курсантов, организационно-методического обеспечения. Установлено, что средний возраст призывников в зависимости от периода призыва колеблется от 18,9 до 19,2 лет. Наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья призывников. Увеличивается процент призывников, отнесенных ко второй и третьей группе по состоянию здоровья, и заметно снижается процент, отнесенных к первой группе. Анализ физической подготовленности контингента, пополняющего учебные подразделения, свидетельствует о том, что 46–51 % призывников не могут выполнить контрольные тесты даже на оценку «удовлетворительно». Установлено, что для повышения эффективности физической подготовки в воинских учебных подразделениях требуется научное обоснование методики, учитывающей значительно различающийся уровень развития физических качеств контингента, пополняющего воинские учебные подразделения, и современные условия их обучения.

На втором этапе по 20 показателям физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей обследовано физическое состояние 119 курсантов. Результаты обследования подвергнуты факторному анализу (ФА). В процессе ФА выявлены 6 статистически значимых ортогональных факторов, объясняющих 66 % общей дисперсии выборки. После оценки на валидность, пригодность и соответствие традиционной системе тестирования тестов, наиболее связанных с выделившимися факторами, в качестве показателей эффективности физической подготовки для оценки скоростных способностей был установлен бег на 100 м, общей выносливости – бег на 3 км, силы – подтягивание на перекладине.

На третьем этапе изучалась физическая подготовленность курсантов и разрабатывались шкалы оценки уровня развития физических качеств. Для этого было проведено тестирование 1953 курсантов по выявленным тестам. Анализ результатов тестов установил различия показателей в зависимости от возраста, региона проживания, года и периода призыва. Но они оказались несущественными по сравнению с индивидуальными различиями физических качеств. Поэтому основным критерием формирования подгрупп для занятий по физической подготовке был установлен индивидуальный уровень развития физических качеств, который оценивался по сигмальной шкале.

Полученные предварительные результаты стали основанием для разработки методики дифференцированного воспитания физических качеств курсантов на четвертом этапе. Методика, структурно состоящая из целевого, организационного, содержательного, операционного и диагностического компонентов, строилась на основе дидактических принципов физического воспитания. Отличительными особенностями разработанной методики являются: целостность, оптимальность, управляемость, результативность, применимость в реальных условиях и алгоритмичность, включающая постановку целей физической подготовки, дифференцированных с учетом уровня физической подготовленности; планирование процесса физической подготовки с учетом условий учебно-боевой и служебной деятельности; распределение военнослужащих для занятий физической подготовкой в составе воинского подразделения на подгруппы с учетом уровня развития скоростных, силовых качеств и общей выносливости; проведение тематических занятий, в содержание которых в экспериментальных группах включались тренировочные задания, дифференцированные с учетом уровня развития у военнослужащих скоростных, силовых качеств и общей выносливости. Обязательными элементами содержания занятий являлся педагогический контроль развития физических качеств военнослужащих в процессе физической подготовки и периодическое перераспределение состава подгрупп с учетом уровня достижений в тестах, характеризующих развитие скоростных, силовых качеств и общей выносливости.

Концептуальность разработанного содержания физической подготовки обеспечивалась комплексным подходом к решению проблемы, соблюдением требований общепедагогических и частнопредметных принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию. Системность достигалась учетом закономерностей взаимодействия срочного и отставленного тренировочных эффектов. Управляемость обеспечивали четко поставленные доступные цели, научно обоснованное содержание тренировочных заданий (ТЗ), контроль процесса адаптации к ТЗ и распределение курсантов на подгруппы для физической подготовки на основе оценки уровня развития физических качеств по четырехбалльной шкале. Эффективность методики оценивалась соответствием достигнутого уровня физической подготовленности курсантов требованиям к ней, предъявляемым в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Воспроизводимость методики достигалась четкостью формулировки цели, задач, содержания деятельности руководителя занятий и курсантов в каждом мезоцикле и занятии. Структурная упорядоченность методики являлась ее специфическим требованием. Она достигалась научно обоснованной цикличностью педагогического процесса, чередованием учебных занятий различной преимущественной направленности. Мезоструктура

периода обучения курсантов в воинской учебной части включала 5 мезоциклов, каждый из которых состоял из четырех недельных микроциклов. Каждый микроцикл включал 5 утренних зарядок и 4 учебных занятия. На утренней физической зарядке использовались ТЗ для воспитания выносливости, на плановых занятиях поочередно воспитывались силовые или скоростные и скоростно-силовые качества. В содержание учебных занятий входили ТЗ, в которых физическая нагрузка нормировалась в зависимости от уровня развития скоростных, силовых физических качеств или выносливости у курсантов, включенных в каждую из четырех подгрупп физической подготовки.

Для разработки дифференцированных ТЗ проведены три серии констатирующих модельных педагогических экспериментов (КМПЭ) с участием 769 курсантов. В *первой серии проведены четыре КМПЭ* с участием 266 курсантов и разработаны ТЗ с учетом уровня их достижений в беге на 100 м. По результатам серии отобраны следующие варианты нормирования физической нагрузки для развития скоростных качеств. В первой подгруппе с очень низким уровнем развития скоростных качеств: дистанция бега – 100 м, интенсивность бега – максимальная, число серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 110–120 с, отдых между сериями – 230–240 с. Во второй подгруппе: дистанция – 100 м, интенсивность бега – максимальная, серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 110–120 с, отдых между сериями – 230–240 с. В третьей подгруппе: дистанция бега – 100 м, интенсивность – максимальная, количество серий – 2, забегов в серии – 3, отдых между забегами 80–90 с, отдых между сериями 170–180 с. В четвертой подгруппе: дистанция бега – 100 м, интенсивность – максимальная, серий – 1, забегов в серии – 3, отдых между забегами – 80–90 с.

Во *второй серии проведены три КМПЭ* с участием 287 курсантов. В ней разработаны тренировочные задания с учетом результатов в подтягивании в висе на перекладине. В первой подгруппе с очень низким уровнем развития силовых качеств на первых шести занятиях ТЗ включали подтягивание в висе стоя «до отказа». Количество подходов – 4. Отдых между подходами – 1 мин. На последующих занятиях подтягивание на высокой перекладине «до отказа», количество подходов – 4, отдых – 1 мин. Во второй подгруппе ТЗ включало: подтягивание на высокой перекладине, количество подходов – 3, отдых между подходами – 1 мин. Первый подход – «до отказа» и продолжить с помощью партнера до 10 раз. Два последующих – с помощью «до отказа». В третьей подгруппе ТЗ включало: подходов – 3, интервал отдыха между подходами – 1 мин. Первый подход – «до отказа», второй – с помощью 15 раз и два последующих подхода – с помощью «до отказа». Для четвертой подгруппы ТЗ включало: подтягивание на высокой перекладине «до отказа», количество подходов – 3, интервал отдыха между подходами – 1 мин.

В *третьей серии проведены два КМПЭ* с участием 216 курсантов. В ней разработаны ТЗ с учетом уровня результатов в беге на 3000 м. Апробировалась эффективность ТЗ, выполняемых по методу стандартного непрерывного, переменного непрерывного и интервального упражнения, дифференцированных с учетом максимальной скорости бега. Критерием эффективности методов тренировки выносливости, дифференцированных в зависимости от уровня ее развития в подгруппах, являлся суммарный прирост результата за 20 занятий (Л.М. Калакаускене и др.). Для первой подгруппы наиболее эффективным оказалось следующее ТЗ: метод равномерного непрерывного упражнения, длина дистанции – 4500 м, повышение интенсивности (скорости бега) – линейно восходящее, начальное время бега – 31 мин 15 с; целевое время бега в конце модельного эксперимента – 28 мин 45 с. Для второй подгруппы следующее ТЗ: метод равномерного непрерывного упражнения, длина дистанции – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий; начальное время бега – 30 мин; целевое время бега – 27 мин 45 с. Для третьей подгруппы дистанция непрерывного равномерного бега – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий, начальное время бега от 28 мин 50 с, целевое 26 мин 45 с и менее. Для четвертой подгруппы – дистанция непрерывного переменного бега – 4500 м, метод повышения нагрузки – линейно восходящий. Начальное время бега – от 27 мин 50 с, целевое – 25 мин 45 с. Количество отрезков

бега с ускорением – 4, начальная длина отрезка, пробегаемого с ускорением – 100 м. Ежедневное увеличение длины ускорения – 10 м.

В формирующем педагогическом эксперименте (ФПЭ) в течение 4,5 месяца проверялась эффективность разработанной методики дифференцированного воспитания физических качеств. Для проверки эффективности методики на базе двух штатных учебных подразделений были созданы контрольная (84) и экспериментальная (98) группы (КГ и ЭГ). ФПЭ проходил в три этапа. Первый этап – выравнивающий. Сравнительные контрольные испытания в обеих группах проводились в начале второго, после второго и третьего этапов. Критерием эффективности занятий в ЭГ и КГ являлся прирост результатов, достигнутый курсантами в конце второго и третьего этапов ФПЭ. За время эксперимента в КГ было проведено 150 комплексных занятий по 50 мин каждое, что составило 125 ч. Из них на утреннюю физическую зарядку затрачено 65 ч, на плановые занятия – 60 ч. В ЭГ было проведено 152 тематических занятия, что составило 126 ч 40 мин. На утреннюю физическую зарядку затрачено 66 ч 40 мин, на плановые занятия – 60 ч. При этом время выполнения дифференцированных заданий в ЭГ для развития скоростных качеств составило 9 ч 11 мин (9 %), для развития силы – 5 ч 6 мин (5 %), дифференцированных заданий для развития общей выносливости – 35 ч 20 мин (35 %).

На итоговом тестировании получен статистически достоверный прирост показателей физической подготовленности в беге на 100 м ( $p < 0,01$ ), в подтягивании на перекладине ( $p < 0,001$ ) и в беге на 3000 м ( $p < 0,001$ ). При этом за счет введения ТЗ в ЭГ было увеличено время освоения военно-прикладных навыков и умений. По итогам комплексной проверки комиссией Министерства обороны, проводимой в конце исследования: ЭП получило 97,2 % положительных оценок, 39 (36,1 %) – «отлично», 44 (40,7 %) – «хорошо», 22 (20,4 %) – «удовлетворительно», трое военнослужащих (2,8 %), которые в связи с болезнью прошли неполный курс подготовки в подразделении, получили оценку «неудовлетворительно». В то время как КП получило 72,0 % положительных оценок, «отлично» – 4 (4,7 %), «хорошо» – 25 (29,8 %), «удовлетворительно» – 31 (36,9 %), «неудовлетворительно» – 24 (28,6 %).

**Заключение.** Методика дифференцированного воспитания физических качеств курсантов воинских учебных подразделений, разработанная с учетом требований общепедагогических и специфических принципов физического воспитания, учитывающая индивидуальный уровень развития физических качеств военнослужащих, включающая распределение военнослужащих с учетом этого уровня на подгруппы подготовленности, использование в процессе физической подготовки тренировочных заданий, соответствующих функциональным возможностям военнослужащих, распределение тренировочных заданий в недельных микроциклах с учетом гетерохронности процессов восстановления, ротацию военнослужащих в подгруппах в соответствии с достигнутыми результатами, позволила повысить эффективность физической подготовки и выполнить всем курсантам, прошедшим полный курс физической подготовки, нормативы физической подготовленности.

Внедрение результатов исследования в практику войск позволило разработать научно обоснованные методические пособия и программы физической подготовки и повысить физическую подготовленность военнослужащих ряда воинских частей.

В процессе исследования разработана методология экспериментальных исследований, обеспечивающая дальнейшее обоснование содержания и построения физической подготовки, дифференцированной в зависимости от индивидуального уровня развития физических качеств.

1. Бородин, Ю.А., Проблемы развития физической подготовки Вооруженных Сил Украины / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, А.А. Мальцев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / Харьк. гос. акад. дизайна и искусств; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2002. – Вып. 2. – С. 91–99.

2. Каля, В.Ю. Взаимосвязь различных форм подготовки при обучении курсантов учебных подразделений (На примере войск ПВО): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Ю. Каля; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1984. – 23 с.

3. Мальцев, А.А. Физическая подготовка солдат в начальный период обучения / А.А. Мальцев, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / Харьков. худож.-пром. ин-т; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков, 2002. – Вып. 3. – С. 86–91.

4. Чух, А.М. Перспективи удосконалення фізичної підготовки курсантів військового інституту національної гвардії України / А.М. Чух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / Харьков. худож.-пром. ін-т; під ред. С.С. Ермакова. – Харків, 1998. – Вып. 2. – С. 7–10.

## **НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*Рахматов Ю.К., канд. пед. наук, доцент, Куликов В.М., канд. пед. наук, доцент,*  
Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,  
Республика Беларусь

Как известно, в последнее время в Республике Беларусь наблюдается тенденция снижения уровня показателей здоровья и физического состояния всех категорий слоев населения. Многочисленные исследования свидетельствуют, что около 60 % заболеваний взрослых берут свое начало в детском возрасте. Наряду с этим здоровье ребенка только на 7–8 % зависит от здравоохранения и больше чем наполовину от его образа жизни [1].

В нашем понимании «здоровый образ жизни» объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций, наиболее оптимальных для здоровья и развития человека. Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и повышения индивидуального и общественного здоровья [3].

Одними из важнейших факторов или элементов внешней среды являются образование и просвещение в их конкретном выражении, т. е. в системе гигиенических знаний, навыков и умений, направленных на сохранение и укрепление здоровья. От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни.

Актуализация и значимость проблемы формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) возрастает в наши дни по многим причинам: снижение уровня здоровья в связи с ухудшением экологической среды, экономическими факторами, утратой некоторых духовных ценностей в обществе, психологической незащищенностью человека и др. [2]

Изучив и проанализировав современные тенденции развития оздоровительной физической культуры, а также реальный опыт работы дошкольных учреждений Республики Беларусь в данном направлении, мы, к сожалению, можем утверждать, что решение проблемы формирования ЗОЖ состоит из множества противоречий, поэтому необходим поиск новых подходов при разработке организационной структуры формирования ЗОЖ у дошкольников.

Исходя из вышеизложенного, целью настоящего исследования явилась разработка эффективных организационно-педагогических основ формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста средствами физической культуры и некоторых нетрадиционных подходов оздоровления. При разрешении данной проблемы в исследовании были задействованы дети 5–6 лет, регулярно посещающие детский сад № 39 г. Гродно.

На начальном этапе (сентябрь 2006 г.) исследования с целью решения проблемы через формирование элементов здорового образа жизни, а также с целью обоснования предлагаемой методики изучалась характеристика физкультурно-оздоровительных интересов родителей. Им была предложена мини-анкета, содержащая 11 вопросов и 39 предлагаемых к ним фиксированных ответов. Всего было опрошено 70 % родителей детей 5–6-летнего возраста.