

МОДЕЛЬ ИННОВАЦИОННОЙ МЕТОДИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ

В.В. Титов¹, А.Б. Куделин²

¹Московский военный институт радиоэлектроники космических войск, Россия

²Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Современная система военного образования наряду с позитивным опытом, традициями и имеющимся педагогическим потенциалом несет в себе противоречия и недостатки, которые не всегда обеспечивают ее соответствия растущим запросам общества и потребностям реформирующихся Вооруженных Сил РФ. Специфика профессиональной деятельности современного военного специалиста характеризуется многообразием задач, дефицитом времени для принимаемых в нестандартных ситуациях самостоятельных решений, связанных с риском для жизни.

Данные специальной литературы показывают, что за последние десять лет годность юношей призывного возраста снизилась в целом по стране на 20% и сегодня каждый третий освобождается по состоянию здоровья от призыва на военную службу (2). В свою очередь, достижение гармоничного развития курсантов в учебных заведениях вузов МО РФ является ответственной задачей их подготовки, поскольку определяет профессиональную готовность последних к исполнению обязанностей на должностях в соответствии с предназначением. Существенное место в формировании физических качеств курсантов, их готовности к дальнейшей службе, занимает период обучения в вузе (3,7,8).

Вышесказанное свидетельствует о наличии противоречий между непрерывным усложнением в процессе обучения и профессиональной готовности будущих офицеров и заметным ухудшением качественных характеристик поступающих в вузы; между возрастающими требованиями к степени физической готовности курсантов и значительным сокращением времени, отводимого на их физическое совершенствование при проведении всех форм физической подготовки.

Данные многочисленных исследований свидетельствуют о системном подходе к организации обучения (6) и особенно развития (4,9,10) двигательных способностей в процессе физической подготовки. Таким образом, только представление и организация процесса физической подготовки как системы, при всей совокупности взаимодополняющих и взаимовлияющих на достижение конечного результата факторов в значительной степени эффективнее может привести к успешному решению двигательных задач, более кратковременным срокам освоения новых профессиональных навыков.

В последние годы наблюдается конверсия системообразующих положений, имеющих в спорте высоких достижений, в физическое воспитание различных контингентов занимающихся (1). В

подготовке высококвалифицированных спортсменов доказана продуктивность использования «блочной» системы построения тренировочного процесса (4,9), которая способствует достижению требуемого эффекта при сокращении времени и объема используемых для этого средств. Кроме того, при последовательно-сопряженной форме развития двигательных способностей отсутствует «наслоение» биохимических продуктов распада специфической мышечной деятельности, которая наблюдается при параллельном их развитии (5).

С целью повышения процесса физической подготовки курсантов Московского военного института радиоэлектроники космических войск была разработана инновационная методика проведения занятий доминирующей направленности в течение определенного, заранее обусловленного индивидуальным уровнем развития двигательного потенциала конкретного курсанта, времени (рисунок). В качестве основных средств использовались упражнения из «Наставления по физической подготовке и спорту в ВС РФ».

В процессе педагогического эксперимента осуществлялась проверка разработанной методики. Для этого были сформированы две группы курсантов по 25 человек. Испытуемые контрольной группы (КГ) в период начальной военной подготовки занимались в рамках тематического плана института, а экспериментальной (ЭГ) – по инновационной методике, в основе которой лежала односторонняя направленность совершенствования конкретного двигательного качества с учетом дифференциации его исходного развития у того или иного индивида.

Для оценки результативности экспериментальной методики с точки зрения повышения общего уровня физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп проводилось тестирование до и после педагогического эксперимента, продолжительностью которого составляло 10 месяцев.



Рис. Принципиальная модель инновационной методики профессионально-прикладной физической культуры

Результаты исследования представлены в таблице, из которой видно, что инновационная методика в естественных условиях профессиональной физической подготовки курсантов показала свою высокую эффективность. По большинству исследуемых показателей физической готовности курсанты КГ достоверно ($p < 0,05$) уступали представителям ЭГ (за исключением бега на 100 м), которые достигали более значительных сдвигов в развитии двигательных качеств.

Таблица – Показатели общей физической подготовленности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после эксперимента ($X \pm m$)

Показатели	КГ		ЭГ		Р между КГ и ЭГ
	до	после	до	после	
100 м, с	14,8 $\pm$ 0,1	14,7 $\pm$ 0,1	14,8 $\pm$ 0,1	14,5 $\pm$ 0,2	>0,05
3000 м, мин., с.	12,41 $\pm$ 0,2	12,34 $\pm$ 0,2	12,39 $\pm$ 0,1	12,21 $\pm$ 0,2	<0,05
Подтягивание на перекладине, кол. раз.	8,3 $\pm$ 0,4	8,9 $\pm$ 0,6	8,0 $\pm$ 0,5	11,3 $\pm$ 0,5	<0,05
Поднимание ног к перекладине, кол. раз	6,3 $\pm$ 0,2	6,8 $\pm$ 0,3	6,2 $\pm$ 0,3	8,8 $\pm$ 0,4	<0,05
Угол в упоре на брусьях, с	3,9 $\pm$ 0,4	4,3 $\pm$ 0,5	4,0 $\pm$ 0,3	6,1 $\pm$ 0,4	<0,05
Прыжки в длину с места, см.	207 $\pm$ 4,3	210 $\pm$ 6,2	205 $\pm$ 5,6	219 $\pm$ 4,8	<0,05

Таким образом, методика проведения занятий с концентрацией нагрузки определенной направленности и с учетом уровня развития индивидуальных двигательных качеств курсантов способствует их более лучшей физической подготовленности. Характерно, что последнее происходило без увеличения количества часов, отводимых на курс физической подготовки.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 4. – С.21-23.
2. Бандаков, М.П. Состояния здоровья призывников Кировской области /М.П.Бандаков //Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб., ВИФК, 2002. – С.58-60.
3. Бирюков, А.А. Личностно-ориентированная физическая подготовка курсантов вузов МО РФ: автореф. дис. ...канд.пед.наук /А.А.Бирюков. – СПб., 2000. – 24 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виру, А.А. Гормоны и спортивная работоспособность /А.А.Виру, П.К.Кырге. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 159 с.
6. Гавердовский, Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям /Ю.К.Гавердовский //Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 8. – С.12-20.
7. Демочкин, В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения: автореф. ...дис....канд.пед.наук /В.В.Демочкин – СПб., 1998. – 23 с.
8. Иванов, С.М. Физическая подготовка курсантов старших курсов финансово-экономического вуза: автореф.дис. ...канд.пед.наук /С.М.Иванов. – СПб., 2004. – 21 с.
9. Иссурин, В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса /В.Иссурин, В.Шкляр //Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 5. – С.2-5.
10. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: уч. пособие /В.Б.Коренберг. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.