

бинациях или подводящих играх. При обучении тактическим действиям рассматривается сразу несколько вариантов комбинации, а «выходы» из комбинации предлагают занимающиеся. Закрепление и совершенствование происходит через проблемные ситуации. Моделируется игровая ситуация и ставится условие, которое учащиеся должны постараться решить как можно быстрее. Например, во время обучения передаче сообщаются сведения, в каких случаях применяемся та или иная передача, в каких комбинациях используется. Проблемная ситуация формируется следующим образом: осуществить атаку 3 передачами (1-ю - одной рукой от плеча, 2-ю от груди).

Двусторонние игры должны контролироваться тренером и обязательно анализироваться по окончании. Анализ должен проходить в дискуссионной форме. Желательно исключить двусторонние игры на начальном этапе. При проведении подвижных игр также должно ставиться условие или создаваться проблемная ситуация. В конце каждого занятия проводится анализ. Значительное увеличение времени на рассмотрение тактических комбинаций осуществляется за счет включения во вводную часть специальных упражнений, которые развивают чувство мяча и позволяют отрабатывать технические элементы. Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов, подбираются таким образом, чтобы при неправильном техническом исполнении упражнение невозможно было выполнить. В «подводящие» игры включаются разученные тактические действия, и ставится проблемная ситуация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген, М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Боген М.М. – М., 1989. – 52 с.
2. Двоеглазов, В.В. Диагностика соревновательной деятельности и разработка игровых модельных характеристик баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Двоеглазов В.В. – Омск, 1989. – 16 с.
3. Герасимов, Е.Н. Основы системного анализа : (курс лекций) / Е.Н. Герасимов. – Чайковский : [б.и.], 2001. – 157 с.
4. Гирьятович, Е.Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11-13 лет на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гирьятович Е.Г. – Омск, 2007. – 22 с.
5. Захарова, О.Б. Оценка и повышение надежности технико-тактических действий баскетболисток 10-12 лет, занимающихся в СДЮШОР : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Захарова О.Б. – М., 2002. – 22 с.
6. Малиновский, С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В. Малиновский – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
7. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
8. Рузавин, Г.И. Методология научного познания : учеб. пособие для вузов / Г.И. Рузавин. – М. : ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 287 с.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПОГРАНИЧНОГО ВУЗА

Валерий Игоревич Бочкарев

*Военный институт физической культуры (ВИФК),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по использованию методики применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной

методики.

Ключевые слова: военно-спортивное ориентирование; профессиональная и физическая подготовка; курсанты; офицеры-пограничники.

THE METHODS OF APPLICATION OF MILITARY-SPORTS ORIENTATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL PREPARATION OF CADETS IN THE BOUNDARY UNIVERSITY

Valeriy Igorevich Bochkarev
Military institute of physical educations,
Saint-Petersburg

Abstract

The results of the research in application of military-sports orientation methods in the system of physical preparation of cadets of boundary university are presented. High efficiency of the developed methods is experimentally proved by the author.

Keywords: military-sports orientation; professional and physical preparation; cadets; officers-frontier guards.

Охрана государственной границы требует от личного состава пограничных органов постоянной бдительности, высокой организованности, дисциплины, умелого применения вооружения и техники, выдержки, психологической устойчивости, полного напряжения всех моральных и физических сил.

К этому следует добавить, что формированиям пограничной службы, как правило, приходится выполнять служебно-боевые задачи в условиях автономного размещения воинских частей и подразделений, большой протяженности охраняемых участков, разнообразия климатогеографических условий в различных регионах. Все это значительно повышает требования к уровню физической подготовленности офицеров пограничной службы.

Современная профессиональная деятельность офицера-пограничника требует новых подходов к организации физической подготовки курсантов в вузе, создания интенсивных гибких систем повышения уровня их физического состояния, обеспечивающих высокое качество профессиональной подготовки.

Анализ литературных источников свидетельствует, что одним из эффективных средств подготовки будущих офицеров пограничной службы, способных быстро и точно ориентироваться на незнакомой местности в самых сложных условиях, сноровисто и быстро передвигаться вне дорог, особенно в лесу, по болотам, преодолевать естественные и искусственные препятствия, является военно-спортивное ориентирование (С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков, 1971; Г.С. Роговцев, 1983; Н.А. Чайкин, 1999; Н.Н. Ключникова, 2007).

Вместе с тем, в системе военно-профессионального обучения курсантов пограничных вузов пока еще недостаточно активно используются возможности военно-спортивного ориентирования для улучшения их физического состояния и полевой выучки.

С помощью военно-спортивного ориентирования не только улучшается полевая выучка пограничников, но и формируются военно-прикладные навыки преодоления препятствий, совершения марш-бросков вне дорог; развиваются общая и специальная выносливость, быстрота в действиях и мышлении, ловкость, сила.

В ходе исследования проводился анализ удельного веса абитуриентов, имеющих опыт занятий спортом до поступления в пограничный вуз (табл. 1).

Приведенные показатели свидетельствуют, что среди принятых на обучение курсантов лишь около 25% занимались спортом, а среди не поступивших в вуз таких было еще меньше - около 10%.

Проведенное исследование спортивной подготовленности абитуриентов, поступающих в пограничные вузы, свидетельствует о низком уровне их физического разви-

тия, что негативно влияет на процесс подготовки офицеров пограничной службы.

Таблица 1

Удельный вес абитуриентов со спортивным опытом среди принятых и не зачисленных в пограничный вуз, %

Спортивная квалификация	Количество исследуемых (в %)			
	2002 год		2003 год	
	принятые	не зачисленные	принятые	не зачисленные
Без разряда	84,5	91,2	86,1	93,3
Юношеский разряд	0,2	0,6	1,6	0,1
III разряд	5,9	3,4	3,9	2,1
II разряд	5,6	3,2	4,2	2,2
I разряд	3,3	1,4	3,5	1,8
КМС	0,4	0,2	0,6	0,5
Занимались спортом	25,3	11,6	24,0	9,6

Как показали проведенные исследования, одним из эффективных средств повышения интереса к занятиям является использование военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза.

Результаты проведенного ранжирования позволили выявить факторы, определяющие высокую эффективность применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза (рис. 1).

В процессе исследования была научно обоснована и разработана методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза, а затем в процессе педагогического эксперимента проверялась ее эффективность.

Методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов включала в себя три способа преодоления дистанции повышающейся сложности.

Первый. Выбирается участок местности, имеющий небольшое количество местных предметов. На этом участке намечается контрольный пункт, удаленный от точки стояния на 400-500 м. В полосе движения курсанта к этому контрольному пункту на карте черной тушью закрашиваются все местные предметы, которые могут использоваться для привязки или для контроля правильности своего движения по дистанции. Это заставит курсанта прибегнуть к движению по азимуту.

Второй. Намечается контрольный пункт, находящийся от точки стояния на расстоянии 600-800 м. Перпендикулярно пути движения к этому контрольному пункту на карту наклеивается полоска черной бумаги шириной в 1-1,5 см. Двигаясь от точки стояния, курсант подходит к участку местности, который скрыт на карте бумагой. Перед курсантом возникает задача преодолеть этот участок местности «вслепую», так как ориентиры на местности в данном случае для него не имеют существенного значения в связи с тем, что он не видит их на карте. Наметив за этим заклеенным бумагой участком местности какой-либо ориентир, курсант рассчитывает расстояние до него, определяет магнитный азимут и преодолевает данный участок. «Зацепившись» за этот ориентир, он начинает движение к контрольному пункту.

Чем шире заклеиваемая полоса на карте, тем больше возрастает трудность решаемой задачи. Зная степень подготовленности отдельных курсантов, можно один и тот же маршрут сделать различной трудности, заклеивая промежутки между контрольными пунктами полосками бумаги различной ширины.

Третий. На карте выбираются контрольный пункт и точка стояния, удаленные друг от друга на расстояние 800-1000 м. Вокруг этих точек описываются окружности диаметром в 1-1,5 см, а вся остальная местность, на карте в полосе движения курсанта, заклеивается черной бумагой. Курсант должен выйти на край местности, ограниченный окружностью, которая описана вокруг точки стояния, привязаться, наметить ори-

ентир в районе контрольного пункта и по азимуту выйти на этот ориентир. Далее искать контрольный пункт.

Значимость фактора (ранговое место)	Факторы, определяющие эффективность применения военно-спортивного ориентирования в процессе занятий физической подготовкой	Сумма рангов
1	Высокая степень сформированности прикладных навыков профессиональной деятельности по топографической подготовке у курсантов	28
2	Необходимость высокого уровня развития общей выносливости	55
3	Включение спортивного ориентирования в содержание комплексных занятий	83
4	Необходимость развития прикладных навыков по преодолению естественных препятствий	107
5	Рациональное распределение нагрузки на занятиях по физической подготовке для курсантов пограничного вуза	135
6	Постепенное поэтапное увеличение сложности заданий при работе с картой и компасом	152
7	Учет физической нагрузки, полученной при выполнении упражнений из других разделов физической подготовки	183

Рис. 1. Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза

Чем меньше диаметр окружности, описанной вокруг контрольного пункта, тем труднее выполнить задачу. При этом нужно иметь в виду, что внутри каждой окружности обязательно должно быть 1-2 ориентира, к которым можно привязаться, преодолевая «слепой» участок.

Эффективность данной методики проверялась в процессе педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился на базе Курганского погранично-

го института ФСБ РФ в период 2003-2008 учебного годов. В эксперименте приняли участие две учебные группы в количестве 50 человек (по 25 человек в группе).

В результате проведенного педагогического эксперимента показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния курсантов экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) имели тенденцию к улучшению. Однако курсанты ЭГ имели достоверно лучшие показатели в беге на 3 км, в пробах Генча и Штанге, подтягивании, решении учебно-тактических задач по выходу в заданный район, быстроте перемещения вне дорог и преодоления препятствий (табл. 2, 3).

Таблица 2

Уровень показателей функционального состояния курсантов опытных групп до и после эксперимента ($x \pm m$)

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента
1.	ЧСС в покое (уд./мин)	ЭГ	70,9 $\pm$ 2,1	64,5 $\pm$ 1,2
		КГ	68,9 $\pm$ 1,2	68,2 $\pm$ 0,5
2.	Систолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ	123,9 $\pm$ 2,0	120,4 $\pm$ 1,6
		КГ	122,5 $\pm$ 1,3	118,0 $\pm$ 1,6
3.	Диастолическое АД (мм рт. ст.)	ЭГ	70,6 $\pm$ 1,4	69,9 $\pm$ 1,1
		КГ	70,8 $\pm$ 1,4	70,1 $\pm$ 0,9
4.	ИГСТ (баллы)	ЭГ	81,3 $\pm$ 2,0	94,3 $\pm$ 2,2
		КГ	82,0 $\pm$ 2,5	87,2 $\pm$ 1,3
5.	КВ (усл. ед.)	ЭГ	12,8 $\pm$ 0,4	12,2 $\pm$ 0,7
		КГ	13,2 $\pm$ 0,6	14,1 $\pm$ 0,5
6.	КЭК (усл. ед.)	ЭГ	39,6 $\pm$ 2,1	34,7 $\pm$ 1,1
		КГ	35,7 $\pm$ 1,5	32,9 $\pm$ 1,0
7.	Проба Штанге (с)	ЭГ	63,1 $\pm$ 4,2	72,7 $\pm$ 4,5
		КГ	63,8 $\pm$ 4,4	67,2 $\pm$ 5,2
8.	Проба Генча (с)	ЭГ	36,9 $\pm$ 2,8	39,4 $\pm$ 2,9
		КГ	31,1 $\pm$ 2,9	35,4 $\pm$ 2,7
9.	САН (баллы)	ЭГ	143,7 $\pm$ 12,9	159,4 $\pm$ 13,1
		КГ	141,2 $\pm$ 13,7	127,6 $\pm$ 4,9

Таблица 3

Показатели физической подготовленности у курсантов опытных групп до и после эксперимента ($x \pm m$)

№ п/п	Изучаемый показатель	Группа	Исходные показатели	В конце эксперимента
1.	Сила. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	12,2 $\pm$ 0,6	15,6 $\pm$ 0,5
		КГ	12,6 $\pm$ 0,5	12,8 $\pm$ 0,9
2.	Быстрота. Бег 100 м (с)	ЭГ	13,6 $\pm$ 0,2	13,3 $\pm$ 0,1
		КГ	13,6 $\pm$ 0,1	13,5 $\pm$ 0,2
3.	Выносливость. Бег 3000 м (мин, с)	ЭГ	12,38 $\pm$ 2,3	12,10 $\pm$ 2,2
		КГ	12,36 $\pm$ 6,2	12,26 $\pm$ 6,6

ВЫВОД

В ходе проведенного исследования разработанная методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовке курсантов пограничного вуза показала высокую эффективность, что позволило в значительной степени повысить уровень профессиональной и физической подготовленности будущих офицеров-пограничников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, С.Ф. Спортивное ориентирование на местности / С.Ф. Богданов, О.Г. Крюков. – М. : Воениздат, 1971. – 171 с.

2. Роговцев, В.Г. Военно-спортивное ориентирование : метод. пособие / В.Г. Роговцев ; Воен. ин-т физ. культуры. – Л. : [б.и.], 1983. – 43 с.
3. Чайкин, Н.А. Подготовка по спортивному ориентированию в условиях военного вуза / Н.А. Чайкин ; ЯВФЭИ. – Ярославль : [б.и.], 1999. – 137 с.
4. Ключникова, Н.Н. Педагогическая технология применения спортивного ориентирования в системе физической культуры студентов военной кафедры вуза / Н.Н. Ключникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 45-48.

УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ КАК СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ВОООБРАЖЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Елена Владимировна Воробьева, кандидат педагогических наук, доцент
Филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта и
туризма в г. Иркутске. (Иркутский филиал РГУФКСуТ)
г. Иркутск*

Аннотация:

В статье рассмотрена модель формирования творческого мышления и воображения специалистов в области физической культуры и спорта посредством учебных задач, включающая в себя компоненты творческой деятельности: когнитивно-мотивационный, содержательный, операциональный; этапы развития творческого мышления, воображения, реализуемые через структуру и содержание логически взаимосвязанных учебных задач, а также педагогические условия их реализации.

Ключевые слова: модель, творчество, воображение, подготовка специалиста, творческое мышление, учебные задачи, профессиональная деятельность, информационно-теоретические задачи, задачи операционального содержания, задачи конструктивного плана.

THE LEARNING TASKS AS THE MEANS OF FORMING THE CREATIVE WAY OF THINKING AND IMAGINATION OF SPECIALIST IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION

*Elena Vladimirovna Vorobheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecture
The branch of Russian State University of Physical Education and tourism in Irkutsk,
Irkutsk*

Abstract

In this article is examined the model of forming the creative way of thinking and imaginations of specialists in sphere of physical education and sport with the help of learning tasks including the components of creative activity such as: cognitive-motivation, rich in content, operational: the stages of development of creative way of thinking, imaginations realizing through structure and contents correlating school tasks and pedagogical conditions of their realization.

Keywords: model, creative work, imagination, preparation of specialists, creative way of thinking, a learning task, professional activities, information theoretical tasks, tasks of operational content, tasks of constructive plan.

Реализация качественно нового, перспективного подхода к совершенствованию современной системы подготовки в сфере физической культуры и спорта предполагает формирование специалиста на основе гармоничного сочетания учебно-познавательного процесса с развитием специальных, профессионально важных способностей и качеств личности.

Система высшего профессионального образования должна учитывать потребность общества в специалисте нового типа, уровень подготовки которого органично сочетает систему академических знаний с творчески преобразующим типом профессиональной деятельности и мышления.

Становление и раскрытие данных способностей должно осуществляться в про-