

5 фаза – безопорный подсед, 6 фаза – опорный подсед – 3-ий период;
из 7 фазы – вставания и 8 фазы – фиксации – состоит 4-ый период.

ВЫВОД

Полученные результаты позволяют констатировать, что мужчины и женщины поднимают штангу по-разному по причине разницы в уровне развития физических качеств (двигательных способностей) и биологических особенностей развития и становления мужского и женского организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2020. – 216 с.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелотелетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
3. Тё, С.Э. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / С.Э. Тё // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 66–67.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu.V. (2020), *Foundations of special strength training in sports*, Soviet Sport, Moscow.
2. Vorobiev, A.N. (1977), *Weightlifting: Essays on Physiology and Sport Training*, Physical Culture and Sport, Moscow.
3. Tyo S.E. (2009), "Biomechanics of weightlifting exercises", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 66–67.

Контактная информация: tes69@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

УДК 796.012.2

ТЕСТИРОВАНИЕ ЛОВКОСТИ У КУРСАНТОВ АВИАЦИОННЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ИНЖЕНЕРНОГО ПРОФИЛЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аркадий Андреевич Тихончук, кандидат педагогических наук, доцент кафедры, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Алексей Михайлович Седых, преподаватель, Алексей Викторович Полуян, кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры, Евгений Геннадьевич Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж

Аннотация

Цель исследования: проанализировать организацию обучения курсантов и слушателей вузов МО РФ по дисциплине «Физическая культура (физическая подготовка)» в части касающейся направленности обучения на развитие профессионально важных физических качеств; разработать перечень упражнений (тестов) для оценки уровня сформированности физического качества ловкость, как наиболее важного военно-профессионального физического качества.

Задачи исследования: теоретически обосновать необходимость использования схемы проявления ловкости в военно-профессиональной деятельности будущих офицеров по боевому управлению ВКС России.

Полученные результаты: определены «поля» проявления ловкости у будущих офицеров по боевому управлению ВКС России, на основании которых разработаны тесты для проверки данного физического качества на занятиях по дисциплине «Физическая культура (физическая подготовка)».

Ключевые слова: ловкость, физическая подготовка, «поля» проявления ловкости, тестирование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p366-371

AGILITY TESTING AMONG CADETS OF AVIATION MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF ENGINEERING PROFILE AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES

Arkady Andreevich Tikhonchuk, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; Alexey Mikhailovich Sedykh, the teacher, Alexey Viktorovich Poluyan, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, head of the department, Evgeny Gennadievich Matveev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Military Educational and Scientific Center of the Air Force "Air Force Academy named after Professor N.Ye. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin", Voronezh

Abstract

Purpose of the study: to perform training of cadets and listeners of educational institutions of the defense Ministry on discipline "Physical culture (physical training)" in the part concerning the orientation of education on the development of professionally important physical qualities; develop a list of exercises (tests) to assess the level of formation of the physical quality of dexterity, as the most important military-professional physical quality.

Objectives of the study: to theoretically justify the need to use the scheme of dexterity in the military-professional activities of future officers in the combat management of the Russian Aerospace Forces.

The results obtained: the "fields" of dexterity manifestation in future officers of the combat control of the Russian Aerospace Forces were determined, on the basis of which tests were developed to check this physical quality in the classes on the discipline "Physical Culture (physical training)".

Keywords: agility, physical training, and "field" manifestations of agility and testing.

ВВЕДЕНИЕ

Многие ведущие специалисты в области физической подготовки и спорта отмечают, что успешность военно-профессионального обучения курсантов во многом определяется уровнем развития наиболее важных военно-профессиональных качеств, которые характеризуют способности к определенным видам военно-профессиональной деятельности по предназначению.

На основе уже проведенных нами исследований, мы можем сделать заключение о том, что, повышая уровень развития физического качества ловкость у курсантов мы, тем самым, будем повышать и уровень их военно-профессиональной подготовленности. Исходя из этого, нам представляется необходимым осуществить поиск наиболее эффективных средств и методов развития у курсантов данного физического качества.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исследование организации и проведения физической подготовки курсантов ФГКВБОУ ВО «Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Челябинск), обучающихся по военной специальности инженерного профиля позволяет утверждать, что в вузе она организована в соответствии с требованиями руководящих документов.

Содержание программы составляет шесть разделов: теоретическая подготовка – 20 часов, методическая подготовка – 80 часов, предметно-комплексная двигательная деятельность – 426 часов, военно-прикладная физическая подготовка – 18 часов, организационно-управленческая деятельность по физической подготовке – 18 часов и аттестационные испытания – 50 часов.

Образовательной программой по дисциплине «Физическая культура» (подготовка) по весь период обучения предусмотрено 648 часов, из которых 612 часов отводится на контактную работу курсантов с преподавателем: 20 – лекции, 592 – практические занятия. На проведение аттестационных испытаний отводится 50 часов.

Анализируя содержательную часть программы по дисциплине «Физическая культура» (подготовка) необходимо отметить, что она является общей для подготовки специалистов и инженерного и летного профиля и не учитывает особенности развития профессионально важных качеств курсантов в соответствии с особенностями будущей военно-профессиональной деятельности.

Наблюдения за организацией и методикой проведения учебных занятий по различным разделам физической подготовке свидетельствуют о том, что развитию у курсантов ловкости не уделяется должного внимания.

Проведенное исследование свидетельствует о неравномерности распределения учебного времени по семестрам обучения.

На раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» предусмотрено 5,6% учебного времени, на раздел «Рукопашный бой» – 6,5%, на раздел «Преодоление препятствий» – 8,8%, на «Ускоренное передвижение и легкую атлетику» – 4,2%, на «Спортивные и подвижные игры» – 1,6%, на раздел «Лыжная подготовка» – 5,6%, на раздел «Военно-прикладное плавание» – 4,6%, на «Комплексные занятия» – 32,7%.

На раздел «Военно-прикладная физическая подготовка» предусмотрено – 2,9%, на раздел «Организационно-управленческая деятельность по физической подготовке» – 2,9%. На теоретическую подготовку отводится 3,3% времени, на методическую – 13,1% и на зачеты – 8,2%. Так же нами были проанализированы количество часов программы по дисциплине «Физическая культура» (подготовка) по семестрам обучения. (рисунок 1)

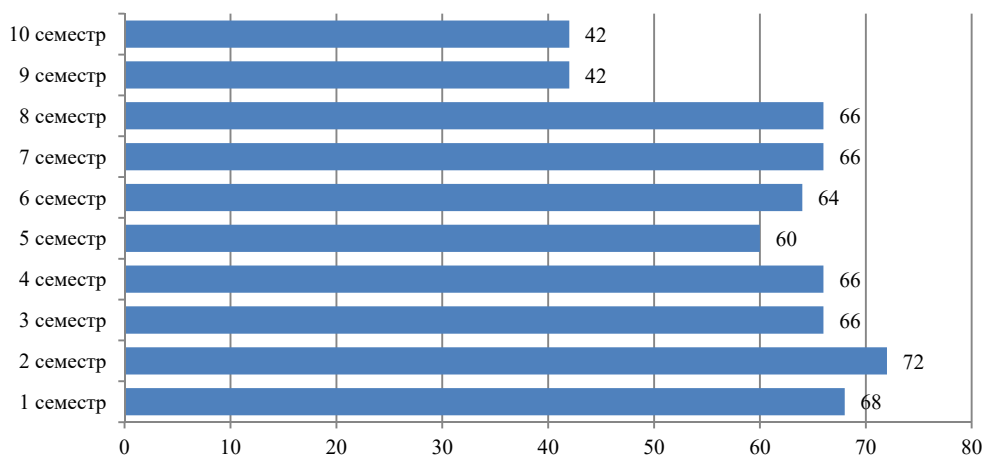


Рисунок 1 – Распределение часов по семестрам обучения по дисциплине «Физическая культура» (подготовка)

Выполнение военно-профессиональных обязанностей офицерами осуществляется в процессе неожиданно возникающих ситуаций, требующих проявления у них быстроты, устойчивости внимания его переключения, быстроты реакции, точности и рациональности выполнения движений при их значительном объеме. Проявление всех этих качеств специалисты в области физической подготовки и спорта связывают с ловкостью.[1]

Важнейшей целью физической подготовки военных образовательных организаций, готовящих специалистов для различных видов и родов войск, особенностью военно-профессиональной деятельности которых является выполнение операторского труда, является формирование наиболее значимых психофизических качеств до уровня, обеспечивающего эффективное освоение операторской профессии и, в перспективе, готовность к

военно-профессиональной деятельности. [3]

Основываясь на вышесказанном обобщении задачи физической подготовки курсантов, обучающихся по изучаемой нами военной специальности, по развитию ловкости можно определить следующим образом (рисунок 2).



Рисунок 2 – Задачи физической подготовки по развитию ловкости

Общеизвестно, что в разнообразных видах деятельности происходит проявление двигательных способностей человека. Для удобства нами была составлена схема проявления ловкости, как наиболее профессионального важного качества будущих офицеров по изучаемой нами специальности (рисунок 3).

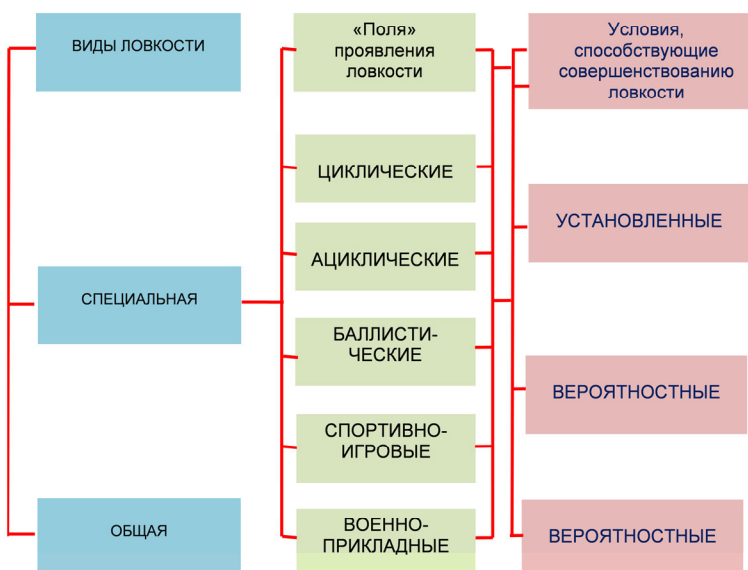


Рисунок 3 – Схема проявлений ловкости в военно-профессиональной деятельности

Основываясь на результатах опроса специалистов по физической подготовке, научных трудов ведущих ученых мы определили следующие виды проявления ловкости: в выполнении циклических движений, в выполнении ациклических движений, в метательных (баллистических) действиях, в выполнении спортивно-игровых упражнений и в военно-прикладных действиях. Все эти виды ловкости составляют «поля проявления

ловкости», соответствуют темам предметно-комплексной деятельности в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» (подготовка) – ГиАП, УПиЛА, ЛП, РБ, ПП, СИ. Военно-прикладные разделы физической подготовки (ПП и РБ) составляют «поле» военно-прикладных двигательных действий.

Представленная схема проявления ловкости дает возможность осуществлять планирование и проведение любого занятия – к примеру, занятия по УП и ЛА ловкость возможно развивать в нескольких «полях» – в беге (циклические движения), в прыжках (ациклические движения), в баллистических (метание гранат). [2]

В целях повышения уровня двигательного компонента мы объединили все виды проявления ловкости по роду их проявлений и определили тесты, позволяющие на основе физических и военно-прикладных упражнений осуществлять диагностику и контроль развития ловкости (таблица 1).

Таблица 1 – Тесты, включенные в программу исследования, для измерения ловкости у курсантов.

Виды ловкости	Показатели	Тесты
В циклических двигательных действиях	Время бега	Челночный бег 3х10 м, 3х10 спиной вперед
В ациклических двигательных действиях	Длина прыжка	Прыжок в длину с места спиной вперед, м
В баллистических двигательных действиях	Результат «ведущей» и «не ведущей» рукой	Метание гранаты Ф-1 на дальность из положения лежа «ведущей» ($P_{\text{вед.}}$) и «не ведущей» ($P_{\text{не вед.}}$) рукой, м
В спортивных играх	Время выполнения упражнения	Контрольное упражнение по мини-футболу, баскетболу
Общие	Время выполнения упражнения	Комплексное акробатическое упражнение
В военно-прикладных двигательных действиях	Время выполнения упражнения	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, с
Способность к быстрой и точности перестроения двигательных действий	Время выполнения упражнения	Обегание стоек по различным сигналам, с
Способность к оценке, отмериванию и воспроизведению временных и силовых параметров движения	Разница между заданными величинами и отмеренными	Точность отмеривания усилий 20 кг

Определяя интересующие нас тесты, мы придерживались следующих позиций:

Используемые тесты должны позволять проводить оценивание абсолютных и относительных показателей развития ловкости.

Методику проведения тестирования, возможно, эффективно использовать при проведении педагогического эксперимента.

При использовании тестов не требуется использование сложного оборудования, и они должны быть простыми в проведении.

Результаты тестирования не должны зависеть от антропометрических показателей курсантов.

Общедоступность тестов – т.е. они должны способствовать получению обобщенных результатов и позволять судить об уровне развития ловкости.

Выполняемые тесты должны включать в себя движения, выполняемые как «ведущими», так и «не ведущими» конечностям.

В целях определения уровня развития ловкости в различных видах ее проявления необходимо применять не только общеизвестные методы оценивания (гимнастические упражнения, прыжки, челночный бег и др.), но и нетрадиционные – упражнения военно-профессионального плана (разборка оружия) и военно-прикладные (преодоление препятствий, метания гранат и др.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе использование в учебном процессе тестов на ловкость позволяет профессорско-преподавательскому составу вуза более детально подходить к подбору средств и методов физической подготовки, используемых на занятиях. Такой подход будет гарантировать развитие у обучаемых не только общих физических качеств, но и профессионально важных физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронов В.В. Организация обучения приемам самостоятельной физической тренировки в высшем военно-учебном заведении / В.В. Миронов, А.А. Тихончук // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 2. – С. 35–39.
2. Пашута В.Л. Повышение эффективности обучения курсантов посредством использования педагогической тестовой технологии / В.Л. Пашута, В.А. Щеголев, С.И. Куликов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 165–170.
3. Уточнение требований к уровню развития профессионально-важных качеств, обеспечивающих успешность военно-профессионального обучения и военно-профессиональной деятельности специалистов по боевому управлению ВКС России / А.М. Седых, А.А. Тихончук, А.В. Полуян, Е.Г. Матвеев // Перспективы науки. – 2020. – № 2 (124). – С. 153–158.

REFERENCES

1. Mironov, V.V. and Tikhonchuk A.A. (2016), "Organization of training in methods of independent physical training in the higher military educational institution", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 2. pp. 35–39.
2. Pashuta, V.L. Shchegolev, V.A. and Kulikov, S.I. (2017), "Improving the effectiveness of training cadets through the use of pedagogical test technology", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4. (146), pp. 165–170.
3. Sedykh, A.M. Tikhonchuk, A.A., Poluyan, A.V., Matveev, E.G (2020), "Clarifying the requirements for the level of development of professionally important qualities that ensure the success of military-professional training and military-professional activity of specialists in combat control of the Russian Aerospace Forces", *Prospects of science*, No. 2 (124), pp. 153–158.

Контактная информация: vaiyvtn@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.01.2021

УДК 796.011.1

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ КУРСАНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Николаевич Воротник**, кандидат педагогических наук, доцент, **Владимир Александрович Тарасов**, старший преподаватель, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина; **Алексей Иванович Ткаченко**, кандидат педагогических наук, доцент, Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.Я. Кикотя

Аннотация

Обучение в образовательных организациях МВД России достаточно специфично. Девушкам и юношам после школьных будней необходимо приспосабливаться не только к новым условиям обучения, но и к новому распорядку, уставным отношениям, выполнению служебных обязанностей. Многие ученые указывают на важность данного этапа в формировании будущего специалиста. В процессе становления специалиста в области правоохранительной деятельности большое внимание необходимо уделять здоровью и физической подготовленности. Для оценки динамики показателей здоровья и физической подготовленности курсантов было проведено исследование. В исследовании