

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Ольга Владимировна Резенькова, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой, *Юрий Анатольевич Филиппов*, кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь; *Виктор Михайлович Башкин*, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; *Елена Николаевна Курьянович*, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург; *Кристина Сергеевна Ковалева*, аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург; *Андрей Сергеевич Ковалев*, адъюнкт, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург

Аннотация

Физическая подготовка является важной и основополагающей частью воинского обучения. Низкий уровень физической подготовленности ведет к снижению их военно-профессиональной деятельности. Для формирования и моделирования высокого уровня физического развития военнослужащих необходимо использование общеразвивающих и военно-прикладных упражнений, чему надо уделять особое внимание. Для профессиональной деятельности военнослужащих женского пола также как для мужчин необходимо физическое совершенствование. В связи с этим актуальность проблемы обуславливается поиском особо эффективных средств физкультурно-оздоровительных технологий для повышения работоспособности и уровня функционального состояния военнослужащих женского пола. Одним из таких средств может являться калланетика, которая не требует посещения специально оборудованных спортзалов, тренироваться можно и дома. Комплекс направлен на большую интенсивную работу мышц, построен на основе статических нагрузок, позах классической йоги и растяжках после каждого упражнения, роль которых – предотвратить мышечные боли и не допустить излишнюю рельефность. С его помощью можно снизить вес, подтянуть мышцы, подкорректировать проблемные зоны.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, физическое развитие, физическая подготовленность, физические упражнения, физкультурно-оздоровительные технологии, калланетика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p322-325

USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING TECHNOLOGIES TO IMPROVE THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL

Olga Vladimirovna Rezenkova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, department chair, *Yuri Anatolyevich Filippov*, the candidate of philosophical sciences, senior lecturer, orth Caucasus Federal University, Stavropol; *Viktor Mikhailovich Bashkin*, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, department chair, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; *Elena Nikolaevna Kuryanovich*, the doctor of pedagogical sciences, professor, Head of the Department, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg; *Kristina Sergeevna Kovaleva*, the post-graduate student, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; *Andrey Sergeevich Kovalev*, the adjunct, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract

Physical training is an important and fundamental part of military training. The low level of physical fitness leads to decrease in their military and professional activities. The formation and modeling of

high level of physical development of the military personnel use the general developing and military-applied exercises that it is necessary to pay special attention. For professional activities of female soldiers, as well as for men, physical improvement is necessary. In this regard, the urgency of the problem is caused by the search for particularly effective means of sports and health technologies to improve the efficiency and level of functional status of female soldiers. One of these means may be callanetics, which does not require visiting specially equipped gyms; you can train at home. The complex is aimed at greater intensive muscle work, built based on static loads, classical yoga poses and stretching after each exercise, the role of which is to prevent muscle pain and prevent excessive relief. With its help, you can reduce weight, tighten muscles, correct problem areas.

Keywords: physical training, physical development, physical culture, physical exercises, sports and health technologies, callanetics.

ВВЕДЕНИЕ

В профессиональной подготовке военнослужащих женского пола особый интерес уделяется развитию военно-прикладных навыков, которые будут нужны в деятельности будущего специалиста. Физическая подготовка ориентирована не только на физическое совершенствование, а также развитие психологических и духовных качеств, таких как воля, выдержка, самообладание, решительность, стрессоустойчивость, коммуникабельность и др. Все это обеспечивает в дальнейшем личностное восприятие собственного качества жизни, положения в социальной среде, определяет систему жизненных ценностей и помогает в достижении поставленных целей. Свои функции физическая культура в военных вузах наиболее полно реализует в ходе физической подготовки – целенаправленного управляемого процесса физического совершенствования курсантов, реализуемого с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности. Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач в любое время и в любых условиях. Основным условием достижения цели физической подготовки является опережающее развитие у курсантов и слушателей мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию, физическому саморазвитию, здоровьесбережению и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом [2].

При занятиях физической подготовкой формируются компетенции и способности, накапливаются и развиваются умения и навыки, имеющие большое значение на профессиональном пути будущего военного специалиста. Поэтому физической подготовке в военном вузе уделяется особое внимание и отводится много времени на протяжении всего курса обучения. В результате регулярных занятий физической культурой военнослужащие должны приобрести устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, научиться самостоятельности, инициативности, включаться в процесс разработки комплексов физкультурно-оздоровительных технологий. Регулярные физические упражнения положительно влияют на такие психомоторные качества личности, как концентрация и изменение внимания, рабочей памяти и мышления.

В настоящее время ведущая роль в решении задач физической подготовки отводится физическим упражнениям, которые являются важнейшими (специфическими) средствами физического совершенствования военнослужащих. Неспецифические средства физического совершенствования военнослужащих, которые обычно влияют на уровень физической подготовки и профессиональной активности военнослужащих являются оздоровительные силы природы, способствующие укреплению здоровья, силы, гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия. Физическая подготовка связана с осознанным выбором средств, техник и методов, которые позволяют использовать наименьшее количество затраченных сил и энергии, здоровья, времени и материальных ресурсов для того, чтобы добиться наибольший эффект и достичь поставленные цели.

Физические упражнения стимулируют обмен веществ, метаболизм тканей, эндокринную систему; содействуют улучшению иммунобиологических свойств, ферментативной активности и устойчивости организма к болезням; положительно влияют на психоэмоциональную сферу, улучшают настроение; обладают тонизирующим, трофическим, нормализующим действием на организм и формируют компенсаторные функции. Использование физических упражнений в жизни способствует увеличению физической активности и работоспособности. Предвзятое отношение к таким средствам физической культуры, как изометрические упражнения, сужают возможности воздействия на гармоничное развитие организма человека. В настоящее время необходимо искать новые методики физического воспитания, в которых используются динамические и статические упражнения, приводящие не только к значительным структурным изменениям в мышцах, к снижению веса, но и оздоравливают организм занимающихся [1, 3].

Особую популярность среди упражнений со статической нагрузкой получила «калланетика», которая, по мнению многих специалистов [1] позволяет результативно решать проблемы физического совершенствования. Калланетика – это физические упражнения на основе статического напряжения и растягивания различных групп мышц. В подготовке военнослужащих женского пола активно стали использоваться различные фитнес-технологии. Особое место отводится упражнениям изометрического характера. Задачи повышения уровня физической подготовленности и улучшения здоровья военнослужащих женского пола способствуют поиски новых форм и средств физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Целью нашей работы было изучение влияния упражнений комплекса калланетики, как одного из эффективных средств физкультурно-оздоровительных технологий на физическую подготовленность курсантов женского пола (далее курсанты). Курсанты экспериментальной группы в течение трех месяцев занимались комплексом калланетики, который предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений по тридцать минут три раза в неделю.

Для оценки физической подготовленности курсантов до и после эксперимента сдавали следующие упражнения № 46 (бег 1000 км); упражнение № 2 (наклоны туловища вперед); упражнение № 41 (бег 100 м); упражнение № 63 (прыжок в длину с места). Для оценки результатов использовалась таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке для военнослужащих женского пола (приложение № 15 к наставлению (п. 234)). Динамика физической подготовленности курсантов женского пола контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика физической подготовки курсантов

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Упр. № 45, мин	3,52±0,75	3,50±0,91	3,43±0,67	3,39±1,19
Оценка в баллах	80	84	97	100
Упр. № 41, с	15,43±0,21	15,16±0,87	15,36±0,54	15,01±0,24
Оценка в баллах	89	93	89	97
Упр. № 2, кол. раз	51,8±0,67	52,4±0,32	50,9±0,82	54,1±0,29
Оценка в баллах	94	95	90	98
Упр. № 63, см	205,54±0,98	208,85±0,24	207,46±0,29	212,58±0,66
Оценка в баллах	85	88	87	92

Как следует из таблицы по показателям физической подготовки в начале эксперимента курсанты КГ показали следующие результаты: упражнение № 45 – 3,52±0,75 мин; упражнение № 41 – 15,43±0,21 с; упражнение № 2 – 51,8±0,67 кол. раз; упражнение № 63 – 205,54±0,98 см. В ЭГ: упражнение № 45 – 3,43±0,67 мин; упражнение № 41 – 15,36±0,54 с; упражнение № 2 – 50,9±0,82 кол. раз; упражнение № 63 – 207,46±0,29 см. Достоверных различий между группами не было. В конце эксперимента КГ улучшила

упражнение № 45 на 2 с, а ЭГ – на 4 с, с 97 баллов до 100, 100 м представители КГ пробежали на 4 балла лучше (93 балла), а экспериментальной – на 8, что составило 97 баллов, также улучшились показатели по упражнениям № 2 и № 63 представители ЭГ.

ВЫВОДЫ

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что занятия с использованием комплекса калланетики благоприятно влияют на развитие всех физических качеств курсантов женского пола. Понятно, что внедрение комплекса упражнений калланетики как одной из технологий физического воспитания и оздоровления привело к качественным изменениям показателей здоровья военнослужащих, значительные изменения двигательных качеств выносливости, силы и гибкости, а также для укрепления мышечного тонуса и улучшения эмоционального состояния; повышает интерес к физическому воспитанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Томпсон Ванесса. Калланетика для красоты и здоровья / Ванесса Томпсон. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 208 с.
2. Обвинцев А.А. Анализ физической подготовки в вузах МО РФ / А.А. Обвинцев, А.А. Щепелев, С.В. Удовик // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2009. – № 2. – С. 3–10.
3. Сусолина, Е.С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сусолина Екатерина Сергеевна. – Омск, 2006. – 194 с.

REFERENCES

1. Thompson, V. (2004), *Callanetics for beauty and health*, Phoenix, Rostov-on-Don.
2. Obvintsev, A.A., Shchepelev, A.A. and Udovik S.V. (2009), "Analysis of physical training in universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation", *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 2, pp. 3–10.
3. Susolina, E.S. (2006), *Complex use of health-improving types of gymnastics in the physical education of girls in grades 10-11*, dissertation, Omsk.

Контактная информация: Rezenkova-Olga@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.06.2021

УДК 378.147:378.018.43

ДИАГНОСТИКА ОПЕРАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА КОМПЕТЕНЦИЙ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ СЛОЖНОСТИ УСВОЕННОЙ УЧЕБНОЙ ИНФОРМАЦИИ *Марина Леонидовна Романова, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский госу- дарственный технологический университет, Краснодар*

Аннотация

Цель исследования – обоснование нового метода для оценки сформированности операционного компонента компетенций и личностно-профессиональных качеств. Известно, что операционный компонент – система знаний и умений, соответствующих компетенции. Несмотря на то, что в настоящее время нет недостатка в методах и средствах оценки знаний и умений, отсутствуют критерии сформированности операционного компонента, учитывающие сложность учебной (научной) информации, усвоенной обучающимся (автором настоящей статьи предложены указанные критерии). Теоретическая значимость результатов исследования – в том, что на их основе возможно дальнейшее научное осмысление проблемы эффективного становления компетенций (для всех ступеней системы непрерывного образования), практическая значимость – в том, что предложенные показатели дополняют критериально-диагностический компонент педагогического мониторинга. Методологические основы исследования – системный подход (рассматривает знания и умения как