

УДК 376.23

ЭЛЕМЕНТЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАДЕТ

© **Максим Геннадьевич КОЗАДАЕВ**

аспирант, кафедра адаптивной физической культуры
и основ безопасности жизнедеятельности

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: kozadaev1988@yandex.ru

Актуальность исследования обусловлена необходимостью соблюдения требований, предъявляемых «Наставлениями по физической культуре и спорту для довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации» к уровню физической подготовленности кадет с целью их дальнейшего поступления в высшие военные учебные заведения Российской Федерации. Целью исследования стало изучение уровня физической подготовленности кадет с нарушениями свода стопы. Основными методами исследования явились: бег на 100 м, челночный бег 10×10 м, бег на 3000 м. Доказано, что у кадет, имеющих плоскостопие различной степени тяжести, уровень физической подготовленности может улучшаться при условии регулярного, дозированного воздействия комплексов упражнений коррекционной направленности или введения в программу профессионально-прикладной физической подготовки соответствующих упражнений. Рассмотрена динамика результатов означенных выше тестов у кадет из контрольной и экспериментальной групп и приведено сравнение данных показателей. Физическую подготовленность, определяющую уровень тренированности организма, достигнутый в процессе целенаправленной подготовки, необходимо постоянно контролировать. Приведенные результаты контроля уровня физической подготовленности кадет обнаруживают взаимосвязь состояния их опорно-двигательного аппарата, воздействия на него упражнений коррекционной направленности и результатов тестов для оценки двигательных возможностей обучающегося.

Ключевые слова: физическая подготовленность; кадеты; патология опорно-двигательного аппарата

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-138-143

Проведение занятий профессионально-прикладной и коррекционной направленности с кадетами, имеющими плоскостопие различной степени тяжести, обретают несомненную актуальность, поскольку они нацелены на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата воспитанников, а именно нормализацию сводов стопы и попутно на формирование у них профессионально-прикладных умений и навыков [1, с. 46].

Мы рекомендуем проведение занятий профессионально-прикладной направленности, согласно учебной программе, 1 раз в неделю, а занятий коррекционной направленности – 3 раза в неделю длительностью 20 минут каждое.

Такой ритм применения разработанной методики обусловлен тем, что после проведения педагогического эксперимента состояние опорно-двигательного аппарата (а именно сводов стопы) кадет, обучающихся в 9–10 классах, улучшилось. Об этом можно судить по результатам тестирования уровня сформированности профессионально-прикладных

умений и навыков, а также показателей физической подготовленности обучающихся. Так, у кадет, входящих в экспериментальную группу, результаты выросли существенно по сравнению с начальным этапом эксперимента. Но и у испытуемых из контрольной группы также наблюдается определенная положительная динамика исследуемых показателей. Вероятно, это связано с тем, что упражнения, нацеленные на коррекцию сводов стопы, применялись нами во время уроков профессионально-прикладной направленности, на которых занимались все кадеты и из экспериментальной, и из контрольной групп [2, с. 175].

Введение упражнений коррекционной направленности в структуру занятий по физическому воспитанию кадет, а также применение разработанных комплексов во внеучебное время оказало положительный реабилитационный эффект при условии регулярного длительного применения [3, с. 16]. Данный эффект выразился, в том числе, в улучшении уровня физической подготовлен-

ности кадет, который мы оценивали с помощью следующих тестов: бег на 100 м, челночный бег 10×10 м, бег на 3 км. Данные тесты рекомендованы к применению программами по «Физической культуре» в условиях средних военных образовательных учреждений и, кроме того, при их выполнении кадет испытывает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, прежде всего стопу и голеностопный сустав, состояние которого мы корректировали с помощью применения разработанной методики. Разработанная нами методика применялась в том числе с целью улучшения показателей физической подготовленности кадет, нами также были рассмотрены и оценены показания к ее применению, проводился учет эффективности и соблюдались гигиенические требования к местам проведения занятий.

По средним результатам бега на 100 м мы наблюдаем их положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наличие данного эффекта в контрольной группе кадет, вероятно, связано с тем, что при реализации нашей методики корректирующие упражнения применялись на всех занятиях физической культуры профессионально-прикладной направленности [4, с. 31]. Эти занятия кроме испытуемых из экспериментальной группы посещали и кадеты, отнесенные к контрольной группе, а также здоровые обучающиеся. Поэтому коррекционный эффект оказывался и на состояние опорно-двигательного аппарата кадет, относящихся к контрольной группе [5, с. 123]. Однако у кадет из экспериментальной группы, которые кроме занятий профессионально-прикладной физической культуры посещали еще и внеурочные занятия коррекционной направленности (длительностью 20 минут с частотой 3 раза в неделю), положительная динамика результатов в беге на 100 м более заметна. Так, их средний результат уменьшился на 0,73 с, что соответствует 5 %, в то время как у кадет из контрольной группы эти показатели составили 0,4 с и 2,75 % соответственно (рис. 1).

По средним результатам челночного бега 10×10 м можно проследить незначительную

их положительную динамику у кадет из экспериментальной группы по ходу эксперимента. Так, у данной группы испытуемых за 9 месяцев с начала проведения эксперимента время челночного бега 10×10 м уменьшилось на 2 с. Однако снижение средних величин данного теста стало наиболее заметно лишь спустя полгода с момента начала эксперимента (рис. 2). Поэтому вероятно предположить дальнейшее совершенствование выполнения данного упражнения кадетами, имеющими нарушения сводов стопы, которые получают воздействие упражнений коррекционной направленности и в урочное, и во внеурочное время, что будет выражаться в улучшении средних значений исследуемого показателя у кадет из экспериментальной группы [6, с. 45].

У кадет контрольной группы средние показатели данного теста изменились всего лишь на 0,4 с. Этот факт свидетельствует о недостаточном воздействии упражнений коррекционной направленности на опорно-двигательный аппарат воспитанников, имеющих нарушения сводов стопы (испытуемых из контрольной группы).

Положительную динамику результатов теста «Бег на 3000 м» можно считать несущественной как у кадет из экспериментальной, так и из контрольной групп [7, с. 5]. Так, у воспитанников из контрольной группы результат времени бега на 3000 м за 9 месяцев с начала проведения эксперимента улучшился всего лишь на 0,49 с, что соответствует 3,35 %. У воспитанников, имеющих плоскостопие и относящихся к экспериментальной группе, спустя 9 месяцев после начала эксперимента время бега уменьшилось на 0,3 с, то есть на 3,81 % (рис. 3).

Такую незначительную разницу в результатах данного теста у испытуемых, входящих в контрольную и экспериментальную группы, вероятно, можно объяснить его сложностью выполнения, поскольку бег на 3000 м подразумевает достаточно высокое развитие такого физического качества, как выносливость, что крайне сложно для кадет, имеющих нарушения свода стопы различной степени тяжести [8, с. 111].

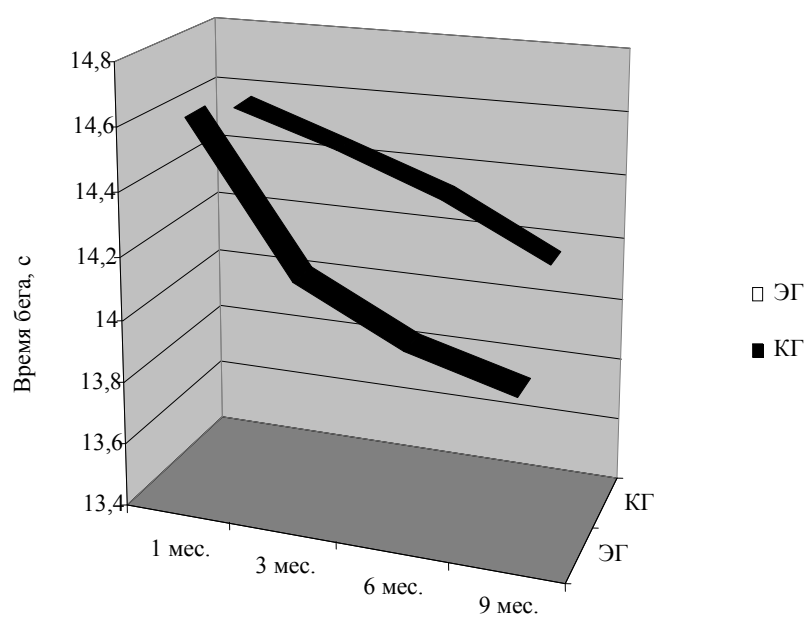


Рис. 1. Динамика результатов бега на 100 м у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

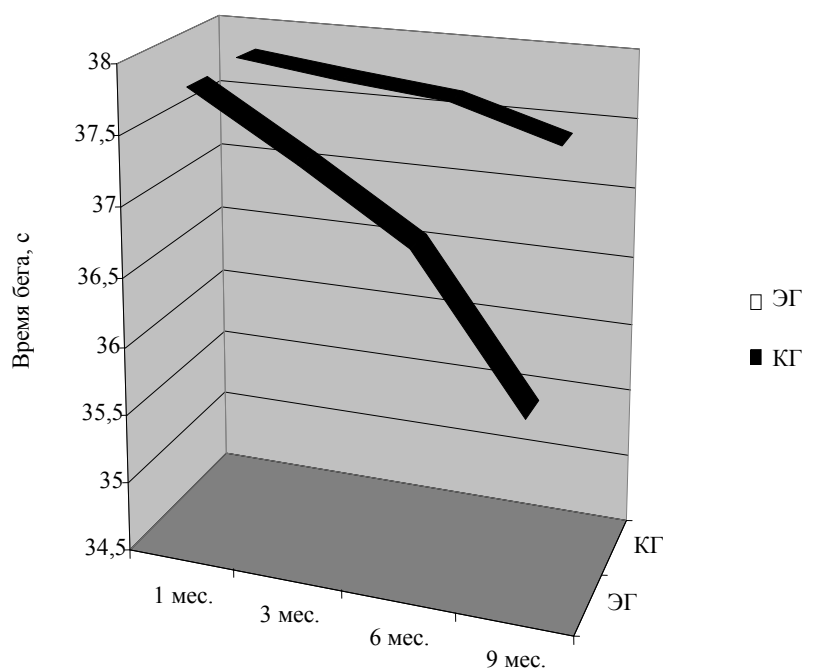


Рис. 2. Динамика результатов челночного бега на 10×10 м у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

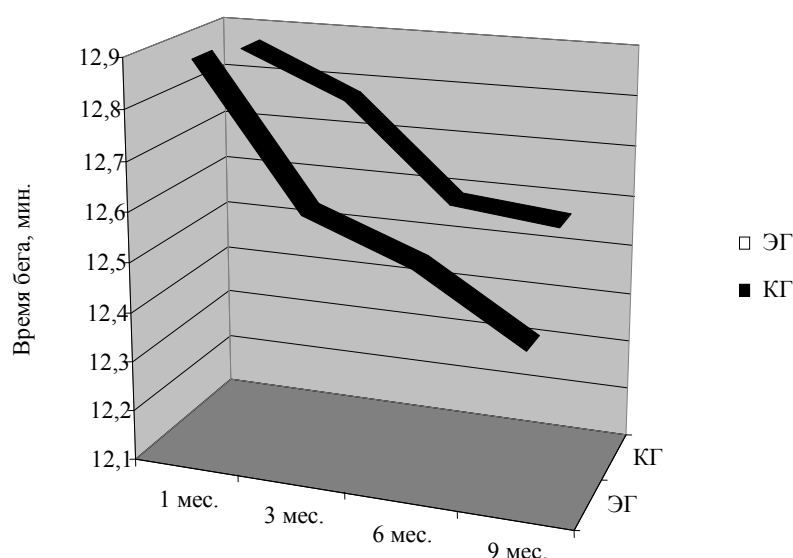


Рис. 3. Динамика результатов челночного бега на 10×10 м у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Все вышеизложенное свидетельствует об актуальности разработки методики формирования профессионально-прикладных умений и навыков у кадетов с нарушениями сводов стопы различной степени тяжести [9, с. 13]. Наш эксперимент был направлен на разработку именно такой методики и применение ее в среднем образовательном учреждении Министерства обороны Российской Федерации, где данная методика сможет улучшить уровень сформированности профессионально-прикладных умений и навыков у кадет, обучающихся в старших классах и имеющих плоскостопие различной степени.

Список литературы

1. Боброва Г.В. Военно-профессиональная составляющая в системе физической подготовки воспитанников кадетского училища // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: материалы 4 Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С. 46-48.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры. СПб., 1999. 353 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры. М.: РГАФК, 2002. 30 с.

4. Галанин Ю.Г. Роль физического воспитания в формировании личности кадетов в условиях организации учебно-лагерных сборов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 30-34.
5. Файзериев Л.Р. Особенности физического воспитания суворовцев и кадетов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Всерос. конф. Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2016. С. 122-125.
6. Федоров П.А. Особенности физического воспитания в кадетских военных корпусах: история и современное состояние // Успехи современной науки. М., 2017. Т. 1. № 4. С. 43-47.
7. Чиж И.М., Жиляев Е.Г. Актуальные проблемы психофизиологического обеспечения военно-профессиональной деятельности // Военно-медицинский журнал. 2016. Т. 319. № 3. С. 4-10.
8. Селитреникова Т.А. Актуальность коррекции плоскостопия у воспитанников кадетского корпуса в процессе профессионально-прикладной подготовки // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. Тамбов, 2016. Т. 15. № 3. С. 109-113.
9. Meracle P. Ordo Deus // Medical practice. 2016. № 1 (55). P. 12-15.

References

1. Bobrova G.V. Voenno-professional'naya sostavlyayushchaya v sisteme fizicheskoy podgotovki

- vospitannikov kadetskogo uchilishcha [Military-professional component in the system of physical preparation of cadet school students' preparation]. *Materialy 4 Mezhdunar. nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sovremennoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom: teoriya, metodika i praktika»* [Proceedings of the 4th International Scientific-Practical Conference "Modern Education in Russia and Abroad: Theory, Methods and Practice"]. Cheboksary, Center of Scientific Cooperation "Interaktiv plyus", 2016, pp. 46-48. (In Russian).
2. Ashmarin B.A. *Pedagogika fizicheskoy kul'tury* [Physical Culture Pedagogy]. St. Petersburg, 1999, 353 p. (In Russian).
 3. Balsevich V.K. *Perspektivy modernizatsii sovremennykh obrazovatel'nykh sistem fizicheskogo vospitaniya na osnove integratsii natsional'noy fizicheskoy i sportivnoy kul'tury* [Modernization Prospects of Modern Educational Systems of Physical Education Basing on Integration of National Physical and Sport Culture]. Moscow, Russian State Academy of Physical Culture Publ., 2002, 30 p. (In Russian).
 4. Galanin Y.G. Rol' fizicheskogo vospitaniya v formirovanii lichnosti kadetov v usloviyakh organizatsii uchebno-lagernykh sborov [The role of physical education in the formation of personality of cadets in the conditions of educational-annual camp organization]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2010, no. 3, pp. 30-34. (In Russian).
 5. Fayzeriev L.R. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya suvorovtsev i kadetov [Peculiarities of physical education of Suvorov Military College students and cadets]. *Materialy Vserossiyskoy konferentsii «Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh»* [Proceedings of All-Russian Conference "Relevant problems of Physical Culture and Sport in Modern Social-Economic Conditions"]. Cheboksary, Chuvash State Agrocultural Academy Publ., 2016, pp. 122-125. (In Russian).
 6. Fedorov P.A. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya v kadetskikh voennykh korpusakh: istoriya i sovremennoe sostoyanie [Physical education peculiarities in cadet military schools: history and modern state]. *Uspekhi sovremennoy nauki* [Modern Science Success]. Moscow, 2017, vol. 1, no. 4, pp. 43-47. (In Russian).
 7. Chizh I.M., Zhilyaev E.G. Aktual'nye problemy psikhofiziologicheskogo obespecheniya voenno-professional'noy deyatel'nosti [Relevant problems of psychological provision of military-professional activity]. *Voenno-meditsinskiy zhurnal – Military Medical Journal*, 2016, vol. 319, no. 3, pp. 4-10. (In Russian).
 8. Selitrenikova T.A. Aktual'nost' korrektsii ploskostopiya u vospitannikov kadetskogo korpusa v protsesse professional'no-prikladnoy podgotovki [The relevance of flat-foot correction among cadet school pupils in the process of professional-applied preparation]. *Psihologo-pedagogicheskij zhurnal Gaudeamus – Psychological-Pedagogical Journal Gaudeamus*, 2016, vol. 15, no. 3, pp. 109-113. (In Russian).
 9. Meracle P. Ordo Deus. *Medical practice*, 2016, no. 1 (55), pp. 12-15.
- Поступила в редакцию 17.12.2016 г.
Отрецензирована 18.01.2017 г.
Принята в печать 08.08.2017 г.
- Received 17 December 2016
Reviewed 18 January 2017
Accepted for press 8 August 2017

UDC 376.23

CONTROLS OF THE LEVEL OF CADETS' PHYSICAL FITNESS

Maxim Gennadievich KOZADAEV

Post-graduate Student, Adapted Physical Education and Life Security Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: kozadaev1988@yandex.ru

The research urgency is caused by necessity of observance of requirements of "Instructions for physical culture and sport for pre-University educational institutions of the Ministry of Defence of the Russian Federation" to the level of physical fitness of cadets with a view to their entering higher military educational institutions of the Russian Federation. The aim was to study the physical preparedness of cadet with disorders of the arch of the foot. Main research methods were: run 100 m, shuttle run 10 at 10 m, run 3000 m. It is proved that the cadet with the flat of varying severity, level of physical fitness can improve subject to regular, dosed exercises correctional, or entry into a program of professional-applied physical preparation of the corresponding exercises. The dynamics of the results of the above mentioned tests of the cadets of the control and experimental groups and the comparison of these indicators are described. Physical preparedness determines the level of fitness or organism made in the process, targeted training necessary to constantly monitor. The results of physical fitness level control of the cadet discover the relationship status of their musculoskeletal system, exposure to exercises and correctional results of tests to assess motor abilities of the student.

Keywords: physical preparedness; cadets; pathology of the musculoskeletal system

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-138-143

Для цитирования: Козадаев М.Г. Элементы контроля уровня физической подготовленности кадет // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 138-143. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-138-143.

For citation: Kozadaev M.G. Elementy kontrolya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti kadet [Controls of the level of cadets' physical fitness]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 6 (170), pp. 138-143. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-138-143. (In Russian, Abstr. in Engl.).