

УДК 796.011

И. Г. Гибадуллин, доктор педагогических наук, профессор, Институт физической культуры и спорта имени четырехкратного олимпийского чемпиона А. И. Тихонова ИжГТУ имени М. Т. Калашникова
В. С. Кожевников, кандидат педагогических наук, ИжГТУ имени М. Т. Калашникова
Н. Б. Маямсин, Вольский военный институт материального обеспечения

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЛЬСКОГО ВОЕННОГО ИНСТИТУТА МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА

Проблема индивидуализации при организации занятий по физической подготовке военнослужащих и курсантов военных училищ на сегодняшний день является достаточно актуальной.

Анализ литературы показывает, что индивидуализировать физическую подготовку военнослужащих предлагается на основе показателей соматотипа, уровня физической подготовленности, физического развития [1], предпочтений военнослужащих [2] и др.

Результаты собственных исследований [3] позволили выдвинуть предположение, что распределение средств, используемых для развития силы и выносливости у курсантов военного института материального обеспечения, должно быть обосновано их биоэнергетическим типом. Курсанты, имеющие преимущественно анаэробный тип энергообеспечения, демонстрируют более высокие скоростно-силовые способности, тогда как курсанты аэробного типа более склонны к проявлению выносливости при работе в зоне умеренной мощности. Курсанты смешанного типа имеют способности как к скоростно-силовой работе, так и к работе на выносливость.

Биоэнергетический тип организма курсантов определялся с помощью программного комплекса «Экспресс-оценка функциональных и резервных возможностей «D&K Test».

Исходя из вышеизложенного в экспериментальной методике предлагается дифференцированное

использование средств и методов физической подготовки курсантов Вольского военного института материального обеспечения с учетом их биоэнергетического типа. Анализ тематического плана по дисциплине «физическая культура» показал, что занятия комплексной направленности на 2-м курсе занимают 43,75 % времени, отведенного на занятия различной тематики. Занятие комплексной направленности, как правило, содержит учебные вопросы, касающиеся совершенствования упражнений, указанных в наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [4], а также учебный вопрос «физическая подготовка». Основу экспериментальной методики составляет использование разных методов для развития силы и выносливости при решении учебного вопроса «физическая подготовка» на основе учета биоэнергетического типа организма курсантов на занятиях комплексной направленности (см. табл.).

Основная часть занятия комплексной направленности в экспериментальной и контрольной группах проводилась в следующей последовательности.

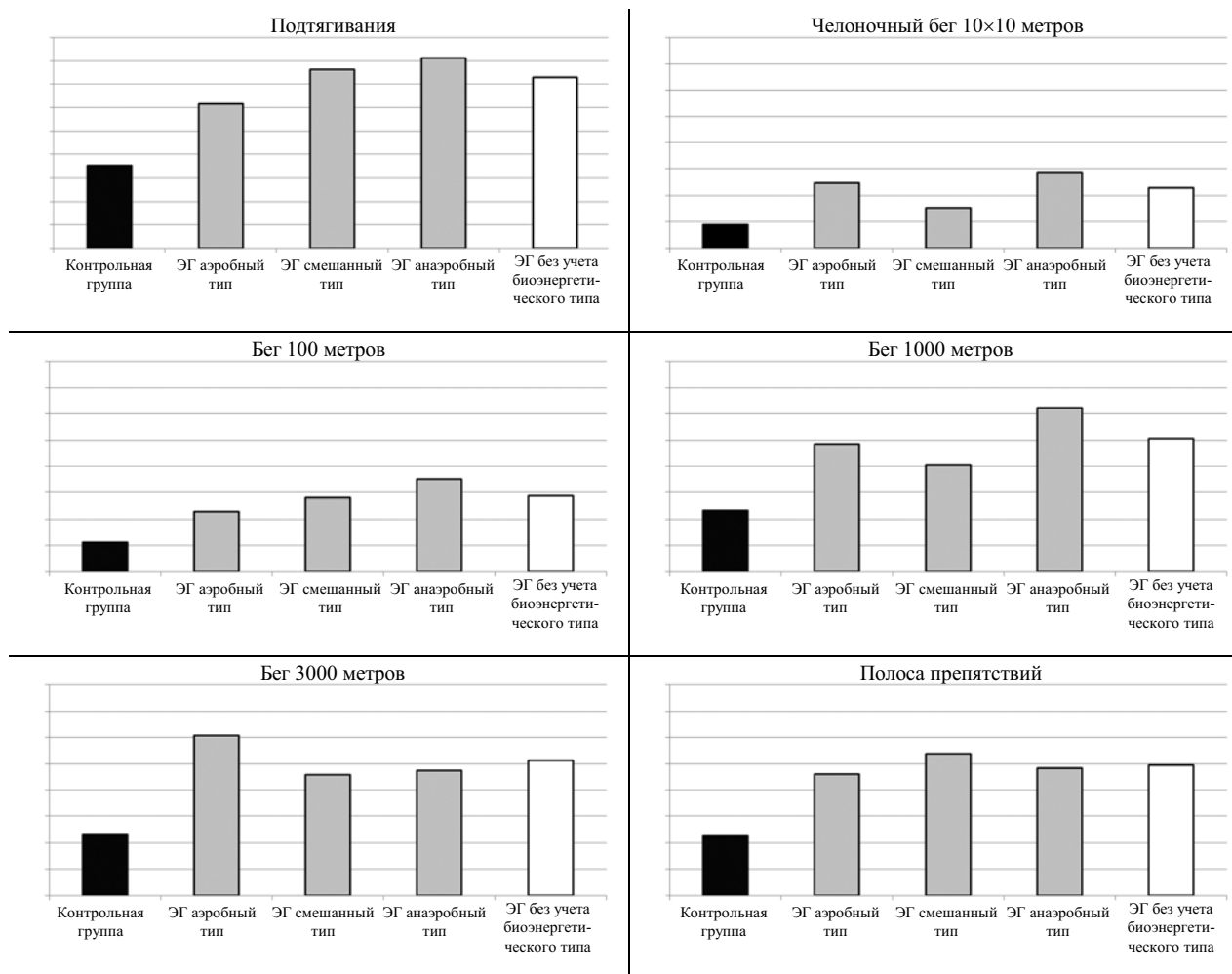
1. Решение учебных вопросов (задач), связанных с совершенствованием упражнений, указанных в наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [5].
2. Развитие выносливости.
3. Силовая подготовка.

Методы развития силы и выносливости у курсантов различных биоэнергетических типов экспериментальной группы и у курсантов контрольной группы

Физическое качество	Метод тренировки			
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		
		Аэробный тип	Смешанный тип	Анаэробный тип
Выносливость	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Метод стандартно-непрерывного упражнения	Метод переменного-непрерывного упражнения	Метод стандартно-интервального упражнения
Сила	Метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений	Метод «Изотон» [6]	Сочетание метода «изотон» и метода непредельных усилий с нормированным количеством повторений	Метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений

Результаты исследования представлены на рисунке. Результаты экспериментальной группы рассмотрены как отдельно для курсантов аэробного типа,

смешанного типа и анаэробного типа, так и в целом для всей экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа курсантов.



Динамика результатов в тестировании специальной физической подготовленности курсантов экспериментальной и контрольной групп

В тесте «подтягивание в висе на перекладине» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали прирост на 1,32 раза, или на 7 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали прирост на 2,09 раза, или на 12,34 %; курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали прирост на 2,91 раза, или на 15,26 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы анаэробного типа показали прирост на 3,26 раза, или на 16,24 % ($P < 0,05$). Средний прирост результатов в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа составил 2,75 раза, или 14,61 % ($P < 0,01$).

В тесте «челночный бег 10×10 метров» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали снижение времени на 0,23 сек. (прирост на 0,91 %); курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали снижение времени на 0,63 сек. (прирост на 2,50 %); курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали снижение времени на 0,39 сек. (прирост на 1,54 %); курсанты экспериментальной группы анаэробного типа показали снижение времени на 0,73 сек. (прирост на 2,88 %). Среднее снижение времени в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнерге-

тического типа составило 0,58 сек., что соответствует приросту на 2,30 % ($P < 0,01$).

В тесте «бег 100 метров» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали снижение времени на 0,15 сек. (прирост на 1,14 %); курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали снижение времени на 0,31 сек. (прирост на 2,31 %); курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали снижение времени на 0,37 сек. (прирост на 2,82 %); курсанты экспериментальной группы анаэробного типа показали снижение времени на 0,46 сек. (прирост на 3,53 %). Среднее снижение времени в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа составило 0,38 сек., что соответствует приросту на 2,89 % ($P < 0,01$).

В тесте «бег 1000 метров» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали снижение времени на 5,06 сек., т. е. прирост на 2,34 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали снижение времени на 10,7 сек., т. е. прирост на 4,86 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали снижение времени на 8,8 сек., т. е. прирост на 4,06 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной груп-

пы анаэробного типа показали снижение времени на 13,2 сек., т. е. прирост на 6,24 % ($P < 0,05$). Среднее снижение времени в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа составило 10,9 сек., что соответствует приросту на 5,05 % ($P < 0,01$).

В тесте «бег 3000 метров» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали снижение времени на 16,7 сек., т. е. прирост на 2,35 %; курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали снижение времени на 43,3 сек., т. е. прирост на 6,07 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали снижение времени на 32,8 сек., т. е. прирост на 4,58 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы анаэробного типа показали снижение времени на 33,6 сек., т. е. прирост на 4,75 %. Среднее снижение времени в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа составило 36,57 сек., что соответствует приросту на 5,13 % ($P < 0,01$).

В тесте «преодоление полосы препятствий» курсанты контрольной группы по результатам эксперимента показали снижение времени на 3,1 сек., т. е. прирост на 2,3 %; курсанты экспериментальной группы аэробного типа показали снижение времени на 6,2 сек., т. е. прирост на 4,61 %; курсанты экспериментальной группы смешанного типа показали снижение времени на 7,1 сек., т. е. прирост на 5,37 % ($P < 0,05$); курсанты экспериментальной группы анаэробного типа показали снижение времени на 6,9 сек., т. е. прирост на 4,83 %. Среднее снижение времени в данном тесте у курсантов экспериментальной группы без учета биоэнергетического типа составило 6,73 сек., что соответствует приросту на 4,94 % ($P < 0,01$).

Таким образом, по окончании эксперимента во всех тестах курсанты экспериментальной группы показали более значительный достоверный прирост результатов по сравнению с курсантами контрольной группы. Наиболее выраженная динамика результатов

Получено 21.06.2016

у курсантов экспериментальной группы наблюдается в тестах «подтягивание в висе на перекладине», «бег 1000 метров», «бег 3000 метров». В данных тестах прирост результатов является достоверным не только в среднем по экспериментальной группе без учета биоэнергетических типов курсантов, но и в отдельных подгруппах, учитывающих биоэнергетический тип курсантов экспериментальной группы.

Более низкие темпы прироста показаны в тестах, отражающих скоростные способности курсантов, хотя и в них прирост является достоверным.

Исходя из вышеизложенных данных, можно сделать вывод, что предложенная экспериментальная методика физической подготовки курсантов Вольского военного института материального обеспечения с учетом биоэнергетических типов организма является эффективной.

Библиографические ссылки

1. Проблемы медико-педагогического обоснования индивидуально-типологического подхода при организации занятий по физической подготовке / В. Л. Пашута, В. В. Аржаков, Т. И. Вихрук, Л. Г. Шагеева // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2014. – № 1. – С. 19–22.

2. Володин В. Н., Яковлев Д. С. Актуальность индивидуального подхода в процессе физической подготовки курсантов военно-инженерного вуза // *Paradigmata poznani.* – 2015. – № 1. – С. 56–58.

3. Гибадуллин И. Г., Кожевников В. С., Маямсин Н. Б. Анализ показателей общей физической подготовленности курсантов Вольского военного института материального обеспечения с учетом биоэнергетических типов организма // Вестник ИжГТУ имени М. Т. Калашникова. – 2016. – № 2. – С. 128–130.

4. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП-2009) : приказ Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 с изменениями, внесенными приказом Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560.

5. Там же.

6. Мясинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон». – М. : Дивизион, 2012. – 80 с.

УДК 378.147

А. А. Мирошниченко, доктор педагогических наук, профессор, Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко

О. В. Куртеева, Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко

СТРУКТУРИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА

Современные требования к воспитательной системе все больше связаны с экономической и геополитической обстановкой. В таких условиях ведущей детерминантой содержания воспитания становится его цель – формирование социально активной личности, осознающей

свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством; разделяющей традиционные нравственные ценности; готовой к мирному созиданию и защите Родины [1]. Достижение этой цели позволит России остаться открытой для сотрудничества и сохранить суверенитет.