

2. Изучение показателей функциональной подготовленности детей 12-13 лет. Позволило установить, что в контрольной группе в целом отмечено улучшение результатов, но оно порядком ниже, чем в экспериментальной группе. Кроме того, в экспериментальной группе в таких показателях, как жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений в покое, проба Штанге с задержкой дыхания после статистической обработки установлено, что данные различия достоверны. Отсюда следует вывод, что данные изменения произошли во многом за счет внедрения данной оздоровительной программы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калина, И.Г. Визуальная коммуникация в физкультурном образовании / И.Г. Калина, Р.А. Айдаров // Коммуникативные стратегии информационного общества : труды X Международной научно-теоретической конференции (Санкт-Петербург, 26-27 октября 2018). – Санкт-Петербург : Политех-пресс, 2018. – С. 398–400.
2. Кудяшева, А.Н. Влияние гимнастических упражнений на развитие гибкости у детей старшего школьного возраста / А.Н. Кудяшева, Г.Ш. Ашрафуллина, Н.Х. Кудяшев // Материалы IX международной научно-практической конференции "Современные концепции научных исследований" / Союз Евразийских ученых. – Москва, 2014. – Ч. 9. – С. 118–120.
3. Романенко, Н.И. Фитнес в системе физической воспитания населения / Н.И. Романенко, Л.В. Корсакова, О.Н. Оплетаяева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. 20 мая 2019 г. – Чебоксары, 2019. – С. 181–184.
4. Тумаров, К.Б. Потенциал ДЮСШ по популяризации физической культуры в г. Набережные Челны / К.Б. Тумаров, А.Н. Кудяшева, Н.Х. Кудяшев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 244–247.

REFERENCES

1. Kalina, I.G. and Aydarov, R.A. (2018), "Visual communication in physical education", *Communicative strategies of the information society: proceedings of the X International Scientific-Theoretical Conference, October 26–27, 2018*, Polytech-press, St. Petersburg, pp. 398-400.
2. Kudyasheva, A.N., Ashrafullina, G.Sh. and Kudyashev, N.Kh. (2014), "Influence of gymnastic exercises on the development of high-school children's flexibility", *Contemporary concepts of scientific research: proceedings of the IX International Scientific-Theoretical Conference (Eurasian union of scientists)*, Moscow, part 9, pp.118-120.
3. Romanenko, N.I., Korsakova, L.V. and Opletaeva, O.N. (2019), "Fitness in the system of the physical education of the population", *Topical problems of physical education and sport in contemporary socio-economic conditions: proceedings of the International Scientific-Theoretical Conference, May, 20, 2019*, Cheboksary, pp.181-184.
4. Tumarov, K.B., Kudyasheva, A.N. and Kudyashev, N.Kh. (2018), "Potential of the Sports School on popularizing physical education in Naberezhnye Chelny", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, No. 2 (156), pp. 244-247.

Контактная информация: tumarov-kostya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2020

УДК 796.011.3

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В СОДЕРЖАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОРГАНИЗУЕМЫХ В КАДЕТСКИХ КЛАССАХ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Артем Андреевич Кошелев, магистрант, Андрей Викторович Иванов, магистрант, Александр Александрович Небураковский, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск; Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный

Аннотация

Работа посвящена описанию результатов исследования по оценке эффективности использования круговой тренировки в содержании занятий по физической культуре, организуемых с учащимися кадетского класса пограничного профиля. В работе приведены сопоставительные данные начала и конца исследования по ряду тестов, позволяющих оценить двигательную и функциональную подготовленность учащихся кадетского класса. Эти данные свидетельствуют о целесообразности использования на уроках физической культуре круговой тренировки со специально подобранными разнонаправленными упражнениями, ориентированными на развитие основных мышечных групп и тренировку функциональных способностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: кадеты, кадетские классы пограничного профиля, физическая культура, круговая тренировка, двигательные тесты, функциональные пробы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p421-426

CIRCULAR TRAINING IN THE CONTENT OF PHYSICAL CULTURE LESSONS ORGANIZED IN THE CADET CLASSES OF THE BORDER PROFILE

Vyacheslav Grigoryevich Tyutyukov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Artem Andreevich Koshelev, the master student, Andrei Viktorovich Ivanov, the master student, Alexander Aleksandrovich Neburakovsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far East State Academy of Physical Culture, Khabarovsk; Peter Vladimirovich Borodin, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, The Far State Medical Eastern Federal University, Khabarovsk

Abstract

The article is devoted to describing the results of the study, evaluating the effectiveness of using the circular training in the content of physical education classes organized with the participation of the cadet class of border profile. The research provides the comparative data on the beginning and end of the study for a number of tests to assess the motor and functional readiness of students in the cadet class. These data indicate the appropriateness of using the circular training sessions with the physical training lessons with the special selection of diverse exercises, focused on the development of the main muscle groups, and training the functional abilities of the cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: cadets, cadet classes of the border profile, physical education, circle training, motor tests, functional tests.

ВВЕДЕНИЕ

Истории кадетского движения в России почти 300 лет! За данный период это движение пережило и взлеты, и падения, периоды бурного развития и едва ли не забвения. С середины 90-х годов прошлого столетия, после длительного перерыва, в стране стали создаваться кадетские корпуса, кадетские школы-интернаты и даже кадетские классы в общеобразовательных школах. Это было веление времени, когда сокращалось время военной службы, когда общество вновь серьезно задумалось о патриотическом воспитании подрастающего поколения. Опираясь на исторический опыт российского военного образования, указанные образовательные структуры начали заполнять пустующую нишу специальной, целенаправленной и образовательной подготовки и воспитания юношества [3]. Данный вид образования и воспитания ныне стал приоритетным направлением жизнеустройства нашего общества, для которого весьма необходимо воспитывать патриотизм и чувство гордости за свою отчизну у юных граждан. В рамках сформировавшейся политической ситуации в мире и в нашей стране, это является весьма и весьма актуальным [2].

Ныне на территории Хабаровского края существует три общеобразовательные школы, в которых созданы кадетские классы пограничного профиля. Их деятельность особо интересна, в связи с наличием в г. Хабаровске пограничного института ФСБ России,

который может стать для выпускников этих классов следующей образовательной ступенью. Физическому воспитанию, являющемуся неотъемлемой частью обучения в кадетских классах общеобразовательных школ, отведена роль важнейшего средства всестороннего гармоничного развития учащихся, подготовки их к военной службе, труду, занятиям спортом, а так же того, что в дальнейшем может увеличить шансы поступления в высшие учебные военные заведения. Через занятия физической культурой, которые решают в этом случае и задачи военно-прикладной подготовки, возможно с наибольшей вероятностью конструирование будущих способов разрешения профессиональных ситуаций, что может оказать несомненное влияние на психологическое, личностное и физическое состояние будущего военного специалиста [1].

По нашему мнению, для повышения оздоровительно-развивающего эффекта процесса физического воспитания школьников при его организации преимущество должно быть отдано физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм детей и имеющим ярко выраженный тренирующий эффект. Физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия и не являются развивающими как для функций организма, так и для его внешних параметров (соматических). Именно поэтому эффективное и качественное решение задач физического воспитания школьников, обучающихся в кадетских классах пограничного профиля, невозможно без систематической работы по совершенствованию системы физического воспитания, её методического обеспечения и научного обоснования. При этом особо возрастает необходимость разработки рациональных режимов массовой физической культуры. Этот тезис предполагает совершенствование существующих организационных форм проведения занятий и изыскание новых эффективных методов организации физической культуры в общеобразовательной школе.

По мнению авторов статьи, особого внимания заслуживает исследование и научное обоснование средств и методов круговой тренировки, направленных на укрепление здоровья учащихся в кадетских классах пограничного профиля, всестороннее развитие их физических качеств. Круговая тренировка, одним из преимуществ которой является возможность строгого дозирования нагрузок, как раз и создается условие для дифференцирования тренировочных программ в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся. Таким образом, нами установлено противоречие между необходимостью достижения тренирующего эффекта от занятий по физической культуре в кадетских классах пограничного профиля общеобразовательных школ и недостаточной разработанностью организационно-методических подходов к его обеспечению.

МЕТОДИКА

Объектом предпринятого нами исследования являлся процесс физического воспитания, организуемый в кадетских классах пограничного профиля, созданных в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: организационно-методические особенности использования круговой тренировки в физическом воспитании кадет-школьников 15-16 лет, обеспечивающие достижение более высоких показателей физической подготовленности.

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании эффективности использования круговой тренировки в физическом воспитании учащихся кадетских классов пограничного профиля в общеобразовательной школе.

Научная новизна и значимость исследования заключается в представлении результатов, свидетельствующих об эффективности использования круговой тренировки в физическом воспитании школьников 15-16 лет, обучающихся в кадетских классах пограничного профиля в общеобразовательной школе, по показателям их двигательной и функциональной подготовленности.

Суть исследования состояла в разработке программы круговой тренировки и обосновании эффективности ее использования в физическом воспитании учащихся кадетских классов пограничного профиля, созданных в общеобразовательной школе. Последнее должно было подтвердить возможность использования разработанной программы для подготовки старшекласников к сдаче вступительных экзаменов в высшие учебные заведения пограничного профиля. Основной экспериментальной базой данного исследования явилось Муниципальное образовательное учреждение МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза А.П. Богданова, находящееся в с. Казакевичево, Хабаровского края.

В исследовании приняли участие 20 учащихся мужского пола двух 10-х классов, из которых было сформировано две группы (контрольная ($n = 10$) и экспериментальная ($n = 10$)). Одним из названных классов (экспериментальная группа) был кадетским. Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на протяжении 2018-2019 учебного года и сопровождалось трехкратными процедурами тестирования.

Для выявления эффективности использования методики круговой тренировки в процессе физического воспитания был использован комплекс педагогических и медико-биологических методов исследования, включающих в себя анализ рабочей документации и программ занятий в средних школах, педагогический эксперимент, педагогическое и функциональное тестирование, математический анализ с обработкой материалов эксперимента.

Эксперимент основывался на том, что обеим группам испытуемых были предложены три занятия по физической культуре в неделю, с различными формами проведения уроков. Контрольной группе предлагалась общепринятая программа занятий по физической культуре, применяемая в общеобразовательных школах. Экспериментальная группа занималась по программе, в разделы которой были дополнительно включены комплексы упражнений круговой тренировки. Кроме того, отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлось выраженная тренирующая направленность выполняемой двигательной деятельности. В содержание комплекса круговой тренировки включались следующие упражнения: степы, прыжки через барьеры, «лодочка», сгибание разгибание рук, в том числе в упоре сзади, поднимание прямых ног из положения лежа, подтягивание на перекладине, выпрыгивание из приседа, повторный скоростной бег, интервальный бег на выносливость, силовые упражнения с гантелями. На момент начала исследования достоверные межгрупповые различия по тестам двигательной подготовленности отсутствовали.

Как следует из таблицы 1, распределение количества учебных часов в контрольной и экспериментальной группах не отличалось по соотношению основных разделов программы на протяжении всего учебного года. Вариативная часть программы в экспериментальной группе была представлена уроками круговой тренировки с использованием упражнений из разделов осваиваемой программы по физической культуре, а в контрольной группе эта часть была представлена флорболом. Кроме того, все разделы программы, реализуемые в экспериментальной группе, предполагали использование элементов круговой тренировки на уроках, где планировалось развитие физических качеств.

Таблица 1 – Распределения учебного материала по четвертям в контрольной и экспериментальной группах (в часах)

№	Раздел программы	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть	Всего
1	Легкая атлетика	10	-	-	12	22
2	Гимнастика	-	22	-	-	22
3	Спортивные игры	12	-	4	6	22
4	Лыжная подготовка	-	-	24	-	24
5	Вариативная часть (КГ – флорбол, ЭК – круговая тренировка)	2	2	2	6	12
6	Итого	24	24	30	24	102

Для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния занимающихся применялись следующие двигательные тесты и пробы: бег на 100 м и на 3000

м, подтягивание на перекладине, пробы Руфье-Диксона, Штанге и Генчи. В таблице 2 представлены средние показатели в беге на 100 и 3000 метров и подтягивании на перекладине на начало и конец исследования.

Таблица 2 – Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп по итогам эксперимента

Вид тестирования	Результат КГ	Результат ЭГ	Разница в ед. изм.	Разница в %	t	P
Бег на 100 м, с	14,5±0,08	13,9±0,06	0,6	4,1	6,0	<0,001
Бег на 3000 м, с	830,6±3,7 (13.50,6)	814,1±3,12 (13.34,1)	15,5	2,0	3,48	<0,001
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	9,7±0,22	13,2±0,26	3,5	36,1	10,2	<0,001

На момент окончания эксперимента были установлены достоверные различия в результатах двигательной подготовленности у представителей контрольной и экспериментальной групп. Так в беге на 100 метров испытуемые экспериментальной группы к концу исследования имели достоверное превосходство над испытуемыми контрольной группы равное 0,6 с (4,1%). В беге на 100 метров учащиеся кадетского класса так же имели достоверно-подтвержденное преимущество: в контрольной группе обычных школьников результат был равен 13 мин. 50,6 с, а в экспериментальной – 13 мин. 34,1 с. Различия составили 2%. В подтягивании на перекладине экспериментальная группа так же была достоверно лучше. Кадеты к концу исследования подтягивались 13 раз, а обычные школьники 9 раз. Различия составили 36,1%.

Что касается функциональных проб, то между результатами контрольной и экспериментальной групп к моменту окончания эксперимента также наблюдаются достоверные отличия в пользу кадетов (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп по итогам измерения функционального тестирования (M±m)

Вид функциональной пробы	Результат КГ	Результат ЭГ	Разница в ед. изм.	Разница в %	t	P
Руфье-Диксона, б	10,6±0,13	10±0,11	0,6	6	3,5	<0,01
Штанге, с	46,2±0,7	49,9±0,87	3,7	8	3,3	<0,01
Генчи, с	28,5±0,81	32,4±0,85	3,9	12	3,3	<0,01

Так в пробе Руфье-Диксона испытуемые экспериментальной группы имели достоверно значимое (P <0,01) превосходство над испытуемыми контрольной группы равное 6%. В пробе Штанге кадеты достоверно превосходили обычных школьников на 8, а в пробе Генчи на 12%.

Наличие значимых итоговых межгрупповых различий в беге на 100 и 3000 метров, в подтягивании на перекладине, в пробах Руфье-Диксона, Штанге и Генчи является свидетельством преимущества проведения школьных уроков физической культуры на основе использования круговой тренировки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, сравнение результатов двух групп десятиклассников между собой, позволили выявить, что за время проведения эксперимента (учебный год) результаты учащихся контролируемых показателей кадетского класса оказались достоверно более высокими, чем это было свойственно обычным школьникам во всех трех пробах и двигательных тестах. Здесь необходимо остановиться и на следующем. При сдаче вступительного экзамена по физической подготовке в высшие учебные заведения пограничного профиля используется балльная система. Для удовлетворительной сдачи экзамена абитуриенту необходимо набрать в сумме 120 баллов за 3 упражнения, но в каждом упражнении должно быть не ниже 30 баллов. Минимальные нормативные требования по экзаменационным упражнениям (30 баллов) должны быть следующими: подтягивание на перекладине не менее 8 раз; бег 3000 м не хуже 13 мин. 50 сек.; бег 100 м не хуже 14,4 с.

Результаты описанного в статье итогового двигательного тестирования свидетельствуют о том, что в случае поступления в высшее учебное заведение пограничного профиля лица, обучающиеся в кадетском классе, и использующие предложенную программу занятий могут рассчитывать на достаточно высокую экзаменационную оценку по физической подготовке. В среднем испытуемые экспериментальной группы смогли бы набрать по 50 баллов за каждое экзаменационное упражнение. Занятия по физической культуре, целенаправленные, дополнительные учебно-тренировочные занятия, и хорошо организованная спортивно-массовая работа реализуемые с учащимися профильных кадетских классов могут играть значимую роль в развитии и воспитании личности данной категории обучающихся, которые в будущем будут достойными представителями корпуса российского офицера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва, Г.В. Обоснование выбора вида физкультурно-спортивной деятельности в контексте профильно-ориентированного воспитания личности кадет / Г.В. Боброва // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 105–114.
2. Тезиков, А.Д. Признаки инициативности учащихся кадетских полицейских классов / А.Д. Тезиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 235–240.
3. Юдин, В.В. Кадетское образование: понятие, содержание, значимость / В.В. Юдин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 11 (130). – С. 247–254.

REFERENCES

1. Bobrova, G.V. (2016), "Justification of the choice of the type of physical culture and sports activities in the context of profile-oriented personality education cadet", *Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical education and sport*, No 2, pp 105-114.
2. Tezikov, A.D. (2017), "Signs of initiative of students of cadet police classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 151, No 9, pp 235-240.
3. Yudin, V.V. (2014) "Cadet education: concept, content, significance", *Bulletin of the Orenburg State University*, Vol. 130, No 11, pp 247-254.

Контактная информация: Vorodinpetr@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2020

УДК 796.015.82

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ЕГО ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, СПОРТИВНЫЙ ОТБОР НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Екатерина Рудольфовна Уголькова, соискатель, инструктор-методист, Спортивная школа олимпийского резерва «Комета», Санкт-Петербург

Аннотация

В настоящее время актуальным является вопрос способностей спортсменов при отборе в сборные команды. Рост результатов в спорте зависит, как известно, от методики и тактики спортивной тренировки, прогресса технических средств, своевременной и эффективной реабилитации спортсменов, а также от роста массовости и правильного спортивного отбора. Если решение большинства этих задач в значительной мере определяется социальными, экономическими и организационными вопросами, спортивный отбор – это проблема научного исследования, проблема научного поиска. Задачи исследования: обобщить методологические аспекты понятия спортивный отбор; рассмотреть содержание и принципы спортивного отбора; изучить состояние разработанности вопроса об отборе в сборные команды игроков в настольном теннисе; выявить ведущие параметры, определяющие эффективность отбора в сборные команды игроков в настольном теннисе на этапе углубленной специализации в процессе соревновательной деятельности. Методическую основу работы составляют такие общенаучные методы, как системно-функциональный анализ, синтез, наблюдение.