

ся узловыми. Они не только создают реальные предпосылки для осмысления самой сущности физической рекреации, но и значительно расширяют границы познания своих родовых понятий – физической культуры и общей рекреации, определяют формирование нового перспективного научного направления, связанного с изучением физической рекреации как социально-психологического явления.

Исследование социально-психологических основ физической рекреации закладывает прочный фундамент для проведения эмпирических исследований многочисленных проблем, решение которых чрезвычайно актуально для дальнейшего развития физкультурного движения в российском обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты её теории / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин // Человек в мире спорта : новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгресса. – М., 1998. – Т. 2. – С. 521-522.
2. Виноградов, П.А. Рекреация по-американски / П.А. Виноградов, С.И. Гуськов // Физкультура и спорт. – 1990. – № 2. – С. 81-164.
3. Галкин, Ю.П. Проблемы физической рекреации и неспецифического физкультурного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Галкин Ю.П. ; С.-Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 32 с.
4. Гусельцева, М.Г. Культура как психологическая реальность : опыт идеального моделирования / М.Г. Гусельцева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 13-25.
5. Николаев, А.Н. Социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев ; С.-Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. – 74 с.
6. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин. – СПб. : Нестор, 2005. – 165 с.
7. Шустерман, Р. Мыслить через тело : гуманитарное образование / Ричард Шустерман // Вопросы философии. – 2006. – № 6. – С. 52-67.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ АРТИЛЛЕРИЙСКОГО КОМАНДНО-ИНЖЕНЕРНОГО ВУЗА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Сергей Васильевич Севодин, соискатель

*Казанское высшее командно-инженерное артиллерийское училище,
г. Казань*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по использованию методики развития специальных физических качеств у курсантов артиллерийского командно-инженерного вуза для выполнения боевых задач. Автором выявлены факторы, определяющие эффективность развития специальных качеств, и определены педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса специальной физической подготовки в артиллерийских командно-инженерных вузах. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка; профессиональная подготовка; курсанты артиллерийских командно-инженерных вузов.

THE METHODS OF DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES AT CADETS OF ARTILLERY COMMAND-ENGINEERING HIGH SCHOOL TO EFFECTIVE PERFORMANCE OF FIGHTING PROBLEMS

Sergey Vasilevich Sevodin, the competitor

*The Kazan command-engineering artillery high school,
Kazan*

Abstract

In work results of carried out research on using the technique of development of special physi-

cal qualities of cadets of artillery command-engineering high school to performance of fighting problems are presented.

The author reveals the factors defining efficiency of development of special qualities and the pedagogical conditions necessary for improvement of quality of process of special physical preparation in artillery command-engineering high schools are certain. High efficiency of the developed technique is experimentally proved.

Keywords: special physical preparation; professional under-cooking; cadets of artillery command-engineering high schools.

Экономические преобразования в стране, изменения военно-политической ситуации в мире, переход Вооруженных Сил Российской Федерации на профессиональную основу выдвигают новые требования к подготовке курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов.

Офицер-артиллерист как основная фигура в обеспечении боевых действий сухопутных войск должен соответствовать требованиям, определяемым современными особенностями ведения общевойскового боя.

В соответствии с данными обстоятельствами изменяется цель обучения – основной системообразующий элемент дидактической системы физической подготовки курсантов артиллерийского командно-инженерного вуза. Цель обучения приобретает особенные установки и ориентиры: формирование личности, способной к физическому саморазвитию в процессе обучения, и, как результирующий ориентир – формирование физической готовности к эффективному выполнению боевых задач.

Вместе с тем, изучение вузовской и войсковой практики выявило недостаточный уровень физической подготовленности молодых офицеров-выпускников артиллерийских командно-инженерных вузов. В ходе изучения отзывов на выпускников артиллерийских командно-инженерных вузов было выявлено, что 22% отзывов содержат выводы о низком уровне физической подготовленности молодых офицеров.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что необходим поиск новых, более качественных подходов к развитию специальных физических качеств и военно-прикладных навыков у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов эффективного ведения боевых действий.

С целью выявления и ранжирования факторов, определяющих эффективность развития специальных качеств у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов, проводился опрос специалистов. В опросе принял участие 121 человек. Результаты ранжирования представлены в таблице 1.

С целью выявления педагогических условий улучшения качества процесса специальной физической подготовки в артиллерийских командно-инженерных вузах, а также научного обоснования и разработки методики развития специальных физических качеств у курсантов для эффективного выполнения боевых задач нами был проведен опрос специалистов.

В ходе проведенного исследования было установлено, что основными педагогическими условиями улучшения качества специальной физической подготовки в артиллерийских командно-инженерных вузах, являются: рациональное распределение тренировочной нагрузки во всех формах физической подготовки; правильное планирование всего бюджета времени, выделяемого на физическую подготовку; наличие учебно-материальной базы для развития специальных физических качеств; высокое методическое мастерство руководителей занятий по физической подготовке; организация четкого контроля за процессом физической подготовки курсантов; своевременный учет показателей тренированности курсантов.

Как показали проведенные исследования, эффективность развития специальных физических качеств у курсантов определяется правильным подбором величины физической нагрузки. В зависимости от уровня физической нагрузки осуществляется избирательная адаптация функциональных систем организма курсантов.

Таблица 1

Ранговая структура факторов, определяющих эффективное развитие специальных физических качеств у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов (n=121)

Значимость (ранговое место)	Факторы, определяющих эффективное развитие специальных физических качеств у курсантов	Ранговый показатель (в %)
1	Применение физических упражнений, развивающих специальные физические качества будущего офицера-артиллериста (общая и силовая выносливость, сила)	28,1
2	Использование в процессе специальной физической подготовки курсантов нагрузки, адекватной условиям боевой деятельности офицера-артиллериста	16,9
3	Моделирование специальной физической подготовки, соответствующей особенностям военно-профессиональной деятельности артиллеристов при выполнении боевых задач	14,8
4	Развитие мотивации у курсантов к занятиям военно-прикладными видами спорта	14,2
5	Формирование у курсантов стрессоустойчивости к экстремальным условиям боевой деятельности средствами специальной физической подготовки	9,7
6	Совершенствование алгоритма эффективных профессиональных действий по выполнению боевых задач на основе применения средств специальной физической подготовки	9,3
7	Преимущественное использование метода повышающейся сложности заданий в процессе специальной физической подготовки	7,0

Срочная адаптация обусловлена последствиями отдельной тренировочной нагрузки. Расход энергии компенсируется превышением исходного уровня, и функциональные возможности организма возрастают. В связи с физической нагрузкой снижение энергетического потенциала структур организма является основным условием их избыточного восстановления и перевода на новый, более высокий качественный уровень физической работоспособности.

При многократном повторении физических воздействий и суммировании их следов развивается долгосрочная адаптация. В организме формируются функционально-структурные изменения в связи с постепенным ростом физических нагрузок. Срочный тренировочный эффект возникает непосредственно во время выполнения физических упражнений и наблюдается в течение 0,5-1 часа после занятий. Отставленный тренировочный эффект имеет место в поздних фазах восстановления – обычно в пределах до 48 часов после окончания тренировки. Кумулятивный тренировочный эффект составляют срочный и отставленный эффекты от нагрузок. В результате кумуляции следовых явлений в процессе систематических занятий (несколько месяцев) развивается высокая тренированность и повышается физическая и профессиональная работоспособность курсантов.

Средний уровень аэробных нагрузок и организация годичной тренировки с относительно равномерным их повышением создают оптимальные условия для формирования адаптационных механизмов у курсантов. В ходе проведенных исследований были определены факторы, влияющие на величину физической нагрузки. К ним относятся: мощность мышечной работы; величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп; количество повторений упражнения; темп выполнения упражнений; продолжительность пауз отдыха между упражнениями; амплитуда движений; степень и характер мышечного напряжения; сложность упражнения; исходное положение.

Определив педагогические условия повышения эффективности специальной физической подготовки курсантов, мы приступили к разработке методики развития у

них специальных физических качеств.

При разработке методики развития специальных физических качеств у курсантов в процессе физической подготовки мы исходили из того, что физическая нагрузка на занятиях должна соответствовать не только уровню физической подготовленности курсантов, но и профессиональной нагрузке при выполнении боевых задач.

Исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о более высокой эффективности тренировочного процесса, основанного на постепенном увеличении физической нагрузки в рамках одного и того же ее объема (Г.М. Ранцев, 2005). В исследованиях установлено, что восстановление после умеренных анаэробных нагрузок происходит через 6-8 часов, а после объемных аэробных – через 30-36 часов, так как отмечаются более глубокие изменения в организме, что требует большего времени для восстановления энергетических затрат.

Адаптационный резерв организма ограничен генетически. Доводить организм до энергетического истощения нельзя. Это может вызвать его перенапряжение, требует более долгой реабилитации и отрицательно отразится на последующих этапах адаптационного процесса. Поэтому средний уровень аэробных нагрузок и организация годичной тренировки с относительно равномерным их повышением создают оптимальные условия для формирования адаптационных механизмов у курсанта.

Основываясь на этих теоретических положениях, нами была разработана методика развития специальных физических качеств у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов (рис. 1).

Эффективность разработанной методики развития специальных физических качеств у курсантов для выполнения боевых задач проверялась в ходе педагогического эксперимента. Для этого были созданы две группы: экспериментальная и контрольная, состоящие из курсантов I курса.

Контрольная группа (КГ) использовала упражнения для комплексного развития всех физических качеств. При этом изменялись как величина нагрузки, так и ее объем. Все учебно-тренировочные занятия проводились согласно действующей Программе по физической подготовке в артиллерийском командно-инженерном вузе.

Экспериментальная группа (ЭГ) использовала постепенное повышение тренировочной нагрузки. Все учебно-тренировочные занятия были направлены на преимущественное развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости.

Таблица 2

Показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности у курсантов экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	$\bar{X} \pm m$		Изменение (%)
		до эксперимента	после эксперимента	
1	Вес, кг	69,5 ± 1,0	68,8* ± 0,8	6,8
2	ЖЕЛ, см ³	3894 ± 87	4231* ± 94	10,8
3	Проба Штанге	61,8 ± 6,1	63,3 ± 5,4	10,4
4	Проба Генча	30,6 ± 3,0	34,7* ± 3,1	13,4
5	Подтягивание на перекладине	7,3 ± 1,2	16,1* ± 1,0	124,6
6	Бег на 3 км, мин, с	14.12 ± 0,25	12.41* ± 0,29	23,6
7	Бег на 100 м	16,2 ± 0,6	14,2* ± 0,7	97,5
8	Индекс Гарвардского степ-теста	63,7 ± 1,6	70,9* ± 2,0	11,3
9	Функциональный показатель	44,9 ± 1,3	51,8* ± 1,2	15,4
10	Статическая выносливость мышц, с	28,1 ± 2,3	32,2* ± 1,8	114,6
11	Коэффициент выносливости (КВ)	17,3 ± 1,0	13,7* ± 0,8	29,2

Примечание: * - значения статистически достоверно отличаются от исходных показателей (при $p < 0,05$).

Как свидетельствуют результаты проведенного педагогического эксперимента,

применение классического подхода к организации и проведению физической подготовки в КГ, когда в равной мере развивались все физические качества, не привело к столь очевидным положительным сдвигам в функциональном состоянии, а также уровне физической и профессиональной подготовленности, как это произошло в ЭГ (табл. 2).

Таким образом, более значительные положительные сдвиги в ЭГ свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики развития специальных качеств в процессе физической подготовки.

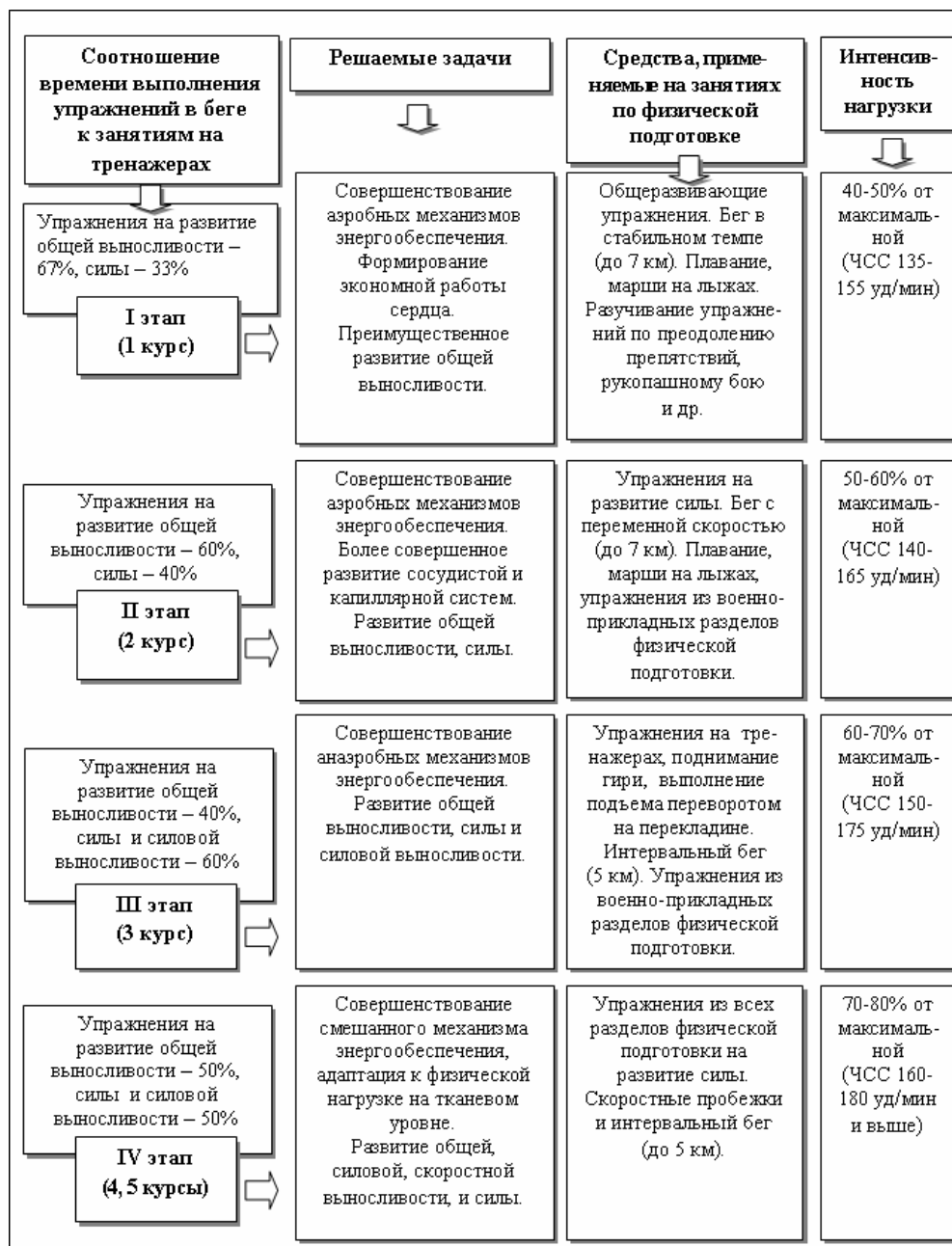


Рис. 1. Методика развития специальных физических качеств и военно-прикладных навыков эффективного выполнения боевых задач у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов.

Объективной оценкой преимущества экспериментальной методики развития специальных физических качеств у курсантов артиллерийских командно-инженерных

вузов явилось качественное улучшение отзывов, поступивших на выпускников. Количество отзывов с оценкой «удовлетворительно» снизилось с 35% в 2002 году до 8% в 2008 году и с оценкой «отлично», наоборот, увеличилось более чем в три раза - с 12% в 2002 году до 37% в 2008 году.

ВЫВОД

В ходе проведенного исследования разработанная методика развития специальных физических качеств у курсантов артиллерийских командно-инженерных вузов показала высокую эффективность, что позволило в значительной степени повысить уровень физической подготовленности курсантов артиллерийского командно-инженерного вуза.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Борисов, А.В. Педагогическая технология организации физической подготовки офицеров радиотехнических частей ВВС ПВО с использованием функционально-дифференцированного подхода / А.В. Борисов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 22-26.
2. Ендальцев, Б.В. О степени научной обоснованности упражнений для проверки физической подготовленности военнослужащих / Б.В. Ендальцев // Материалы науч. конф. / Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2002. – С. 61-63.
3. Игнашин, Е.А. Педагогическая технология применения средств и методов тренировки для повышения уровня физической подготовленности курсантов-выпускников к несению боевого дежурства / Е.А. Игнашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 61-65.
4. Михайлов, А.В. Влияние занятий гиревым спортом на выполнение военно-профессиональных действий военнослужащих артиллерийских расчетов / А.В. Михайлов // Материалы итог. науч. конф. ин-та за 1994 год / ВДКИФК. – СПб., 1995. – С. 236-237.
5. Михайлов, А.В. Жонглирование гирями как средство развития ловкости у артиллеристов / А.В. Михайлов // Материалы итог. науч. конф. ин-та за 1994 год / ВДКИФК. – СПб., 1995. – С. 238.

СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА КАК СУБЪЕКТ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО СОЮЗА

Николай Гурьевич Соколов, кандидат педагогических наук, доцент,

Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет

Аннотация

В статье рассматривается процесс возрождения и развития студенческого баскетбола в стране. Разработанный «Регламент Всероссийских соревнований по баскетболу среди студенческих команд» обеспечил четырехлетнюю перспективу участия студентов в чемпионатах СБЛ, определил спортивно-территориальный принцип построения календаря и системы розыгрыша региональных турниров. В статье представлена динамика роста количества участвующих команд в мужских первенствах СБЛ Северо-запада России.

Ключевые слова: баскетбол, Студенческая баскетбольная лига России (СБЛ), чемпионат СБЛ России и Северо-запада России, массовый студенческий баскетбол.

STUDENTS' BASKETBALL LEAGUE AS THE SUBJECT OF THE SPORT FEDERATION OF RUSSIAN STUDENTS' SPORT UNION

Nikolay Gurevich Sokolov, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

St.-Petersburg state engineering-economic university

Abstract

The article concerns the process of re-birth and development of student's basketball in the na-