

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНИХ ОБОРОННО-СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ

*Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),
Геннадий Александрович Дзержинский, кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
(Волгоградский филиал)*

Аннотация

В статье представлено содержание процесса физической подготовки в летнем оборонно-спортивном оздоровительном лагере и основные организационные положения, обеспечивающие положительные изменения показателей физической подготовленности подростков 13-17 лет и качественное освоение военно-прикладных двигательных умений.

Ключевые слова: физическая подготовка, оборонно-спортивный лагерь.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p72-75

ORGANIZATION AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING IN SUMMER MILITARY-SPORTS CAMPS

*Lyudmila Borisovna Dzerzhinskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Culture,
Gennady Aleksandrovich Dzerzhinsky, the candidate of pedagogical sciences,
department chairman,
Russian Academy of National Economy and Public Service (Volgograd branch)*

Annotation

The article presents the content of the physical training in the summer military-sports recreation camp and the main organizational provisions for positive changes in the indices of physical fitness of adolescents 13-17 years old and qualitative development of military-applied motor skills.

Keywords: physical training, students, summer military-sports camps.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в летних оздоровительных лагерях большинство смен являются профильными: творческими, спортивно-оздоровительными, языковыми, этнокультурными, оборонно-спортивными и пр. По статистическим данным количество оборонно-спортивных смен во всех субъектах Российской Федерации неуклонно растет.

Независимо от того, какой род войск представляет собой оборонно-спортивный оздоровительный лагерь (ОСОЛ), в течение смены традиционно осуществляются следующие виды подготовки: строевая, огневая, физическая, тактическая, радиационная, химическая и биологическая защита. Вместе с тем, проблема организации и содержания физической подготовки в профильных оборонно-спортивных сменах стоит достаточно остро, т.к. она, с одной стороны, должна решать собственные задачи – как общие, так и специальные, с другой, создавать предпосылки для качественного освоения других видов подготовки [1, 3]. Данный факт и определил актуальность нашего исследования.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Исследование проводилось на базе оборонно-спортивного оздоровительного лагеря «Постовец» (организатор – МОУ Центр дополнительного образования детей «Пост № 1» г. Волгограда) в течение 4-х лет. Участниками смены являлись воспитанники МОУ

Центра «Пост № 1», воспитанники военно-патриотических клубов и объединений г. Волгограда и Волгоградской области, а также обучающиеся средних образовательных школ г. Волгограда, несшие Почетную вахту Памяти на Посту № 1 у Вечного огня г. Волгограда. В общей сложности в эксперименте приняло участие 496 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, (240 девушек 256 юношей).

ОСОЛ «Постовец» представлял собой мотострелковую роту, в состав которой входило 6 взводов. В целом, жизнедеятельность лагеря осуществлялась на основе Уставов Вооруженных сил Российской Федерации. Профиль смены определял основные направления работы. Таковыми являлись военно-прикладное и спортивное направления. В свою очередь, физическая подготовка осуществлялась с опорой на Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ [2].

Основными формами являлись: утренняя гигиеническая гимнастика, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Утренняя гигиеническая гимнастика являлась обязательным элементом распорядка дня и проводилась ежедневно (кроме воскресенья) со всем личным составом лагеря. Комплекс утренней гимнастики обновлялся каждые четыре дня. Содержание составляли общеразвивающие упражнения общего и регионального воздействия.

Учебно-тренировочные занятия представляли собой урочную форму, проводились два раза в день (исключение составляли дни проведения соревнований) и решали образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Учебно-тренировочные занятия были двух видов: тренировочные, которые, как правило, проводились в первой половине дня, и игровые.

В соответствии с Наставлением по физической подготовке тренировочные занятия были направлены на преимущественное развитие силы, общей и скоростной выносливости, быстроты двигательных действий; выработку навыков в преодолении препятствий, метании гранат; овладение приемами рукопашного боя; подготовку к совершению длительных маршей в пешем порядке, марш-бросков по пересеченной местности; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

Основными средствами являлись гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, метание гранат различного веса, марш-броски по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий, бег с отягощением, переноска грузов, лазание различными способами, преодоление препятствий, прыжки в глубину, передвижение по-пластунски и т.д.

Игровые занятия были направлены на совершенствование элементов игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол, изученных на урочных формах занятий в общеобразовательной школе.

Спортивные состязания являлись составной частью процесса физической подготовки и могли быть как физкультурно-оздоровительной направленности (Чемпионат лагеря по волейболу, мини-футболу, общей физической подготовке, «Веселые старты» и пр.), так и военно-прикладной направленности (преодоление полосы препятствий, легкоатлетической биатлон, марш-бросок, стрельба из пневматической винтовки и т.д.). Зачет результатов производился как в личном, так и в командном первенстве.

Особенностями организации физической подготовки являлись: проведение занятий одновременно для всего личного состава лагеря, приоритетность в решении развивающих задач, обязательность занятий для всех участников смены (подростки, чье состояние, по мнению врача, требовало снижения физической нагрузки, занимались в составе отдельного подразделения, по индивидуальным программам, учитывающим рекомендации врача), материально-техническая обеспеченность процесса физической подготовки. При организации деятельности занимающихся на учебно-тренировочных занятиях чаще

всего использовался фронтальный метод (одновременный, посменный, поочередный), что способствовало повышению моторной плотности занятия. Обучение двигательным действиям осуществлялось посредством использования как общепедагогических методов, так и методов строго регламентированного упражнения (целостного и аналитического). При развитии двигательных способностей чаще всего использовались непрерывный и стандартно-повторный методы, а также методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности начала и конца профильной смены выявил достоверные изменения результатов в беге на 1000 м у юношей 16-17-летнего возраста (на 5,6%; при $p < 0,05$) и в подтягивании на высокой перекладине (на 4,7%; при $p < 0,05$). У девушек достоверные изменения выявлены только в группе 13-14-летних воспитанниц в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на 6,7%; при $p < 0,05$). В среднем нами отмечены положительные изменения, как у юношей, так и у девушек во всех возрастных группах в тестах, характеризующих развитие общей выносливости, быстроты, силы мышц брюшного пресса и верхних конечностей. Отсутствие достоверных изменений, по нашему мнению, объясняется, во-первых, кратковременностью эксперимента (21 день), во-вторых, изначально высоким уровнем развития двигательных способностей у участников профильной смены.

Вместе с тем, процесс физической подготовки способствовал качественному освоению военно-прикладных двигательных умений и навыков. Группа экспертов оценила в среднем на 4,3 балла у юношей и на 4,0 балла качество освоения техники освобождения от захвата шеи сзади, обезоруживания при ударе ножом сверху и освобождения при угрозе оружия сзади. На 4,1 балл у юношей и на 3,9 балла у девушек качество освоения техники метания гранаты из траншеи, передвижения по-пластунски в противогазе с массогабаритным макетом автомата Калашникова (ММГ АКМ), преодоление забора «зацепом» с ММГ АКМ.

Кроме того, освоение раздела физической подготовки оказало содействие в формировании гражданско-патриотического самосознания подростков. Проведенный анкетный опрос свидетельствует, что к концу смены в 2 раза увеличилось количество респондентов, считающих, что защита Родины – почетный и святой долг каждого гражданина (69,2%); большинство участников профильной смены (77,5%) выразили желание в случае необходимости встать на защиту Родины; 92% юношей считают для себя обязательной службу в Вооруженных силах Российской Федерации.

ВЫВОДЫ

1. Организация и содержание физической подготовки в летних оборонно-спортивных оздоровительных лагерях должны опираться на Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ и соответствовать роду войск и подразделению.

2. Занятия по физической подготовке способствуют улучшению показателей физической подготовленности подростков 13-17-летнего возраста, качественному освоению техники выполнения военно-прикладных двигательных умений, а также содействуют формированию гражданско-патриотического самосознания у участников профильной смены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коваль, В.В. Методика физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Коваль В.В. – Волгоград, 2008. – 24 с.
2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП-2009). – М. : Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2009. – 220 с.
3. Попков, А.А. Модель военно-прикладной физической подготовки подростков и допризывной молодежи : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Попков А.А. – Волгоград, 2014. – 24 с.

REFERENCES

1. Koval, V. V. (2008), Methodic of physical preparation of preinduction youth in space of sports and patriotic education, dissertation, Volgograd.
2. *Manual on physical preparation in Armed forces of the Russian Federation (NFP-2009)*, (2009), Publishing center of the General Staff of VS RF, Moscow.
3. Popkov, A.A. (2014), *Model of military and applied physical training of teenagers and preinduction youth*, dissertation, Volgograd.

Контактная информация: dzer-family@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.07.2015.

УДК 796:658

ПРАВОВОЙ АСПЕКТ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Виктория Валерьевна Ермилова, кандидат педагогических наук, доцент,
Елена Янверовна Михайлова, кандидат педагогических наук,
Сергей Сергеевич Филиппов, доктор педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматривается правовой аспект разработки программы спортивной подготовки на основе новых нормативно-правовых документов. Приведены основные нормативно-правовые документы, используемые при разработке программ спортивной подготовки. Представлена структура программы спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, федеральный стандарт спортивной подготовки, нормативно-правовые документы программа спортивной подготовки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.07.125.p75-81

LEGAL ASPECT OF DEVELOPMENT OF PROGRAMS FOR SPORTS PREPARATION

*Victoria Valeryevna Yermilova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Elena Yanverovna Mikhaylova, the candidate of pedagogical sciences,
Sergey Sergeevich Filippov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article considers the legal aspect of development of the program for the sports preparation on the basis of the new standards and legal documents. The main standards and legal documents used when developing the programs of sports preparation have been provided. The structure of the program of sports preparation is presented.

Keywords: sports preparation, federal standard of sports preparation, standards and legal documents, program for sports preparation.

Актуальность данной работы определяется современным этапом модернизации системы подготовки спортивного резерва в нашей стране. Она связана со значительным повышением конкуренции между спортсменами разных стран на международных спортивных соревнованиях и осуществляется в целях повышения качества подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно выступать на международных спортивных аренах. Совершенствование процесса подготовки спортсменов самым тесным образом связано с новыми нормативно-правовыми документами, которые регулируют