

ПЕДАГОГИКА

Шевцов Владислав Вячеславович

канд. пед. наук, профессор,
член-корреспондент Академии военных наук РФ

Яковлев Дмитрий Сергеевич

канд. пед. наук, начальник кафедры

Коковкин Андрей Викторович

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВПО «Тюменское военно-инженерное командное училище
им. маршала инженерных войск А.И. Прошлякова»
г. Тюмень, Тюменская область

МЕТОДИКА СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА (ВФСК)

Аннотация: в статье представлены результаты исследования модельно-целевого проектирования спортивно-ориентированной физической подготовки по упражнениям комплекса ГТО, показана результативность выполнения норм комплекса ГТО и НФП-2009 учащимися специализированных классов профильной оборонно-спортивной подготовки.

Ключевые слова: модель, спортивно-ориентированная подготовка, комплекс ГТО, экспериментальная группа, контрольная группа, физическая подготовленность.

Повышение эффективности подготовки учащейся молодежи к выполнению нормативов ВФСК предполагает использование современных направлений и технологий оптимизации физической подготовки [1; 3]. Одной из таких технологий является технология спортивно-ориентированной физической подготовки.

Цель исследования:

– разработать и экспериментально обосновать опытную модель спортивно-ориентированной подготовки к выполнению норм ВФСК.

Организация исследования

Исследование выполнено на базе специализированного учебного центра «Аванпост» в 2011 – 2013 гг. В эксперименте участвовали учащиеся-юноши 16–17-летнего возраста (КГ – 15 человек, ЭГ – 18 человек).

Содержание, количество занятий, объем выполняемых упражнений был одинаков в обеих опытных группах.

Различие заключалось в организации и методике физической подготовки. Учащиеся контрольной группы занимались по общепринятой методике подготовки в отдельных видах упражнений комплекса.

Организация и проведение занятий в экспериментальной группе осуществлялось на основе модельно-целевого подхода, широко используемого в спортивной практике и комплексирования упражнений ВФСК [6].

На основе анализа характера и условий соревновательной деятельности в летнем и зимнем полиатлоне, атлетическом двоеборье, исследования физической подготовленности спортсменов различной квалификации, были определены специальные физические качества, необходимые для успешного выступления в соревнованиях, разработаны модели спортсменов различной квалификации и их физической подготовки [3–5].

Тренировочный процесс был организован в соответствии с общепринятой периодизацией, задачами и содержанием спортивной подготовки в годичном цикле.

Оценка результатов тестирования проводилась в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО [1] и Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НПФ-2009) [2].

Результаты исследования приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности (М+Ж)

№ п/п	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Группа, результаты		Р
			КГ	ЭГ	
1	Бег на 100 м.	с	14,3 ± 0,02	13,9 ± 0,03	< 0,05
2	Бег на 3000 м.	с	732 ± 4,6	713 ± 3,5	< 0,05
3	Подтягивание	Кол-во	10 ± 1	14 ± 1	< 0,05
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во	28 ± 1	36 ± 1	< 0,01
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во	13 ± 1	18 ± 1	< 0,01
6	Угол в упоре на брусьях	с	6,5 ± 0,4	18,2 ± 0,3	< 0,01
7	Прыжок в длину с места	см	218 ± 0,8	231 ± 0,7	< 0,01
8	Поднимание туловища из и. п. лежа за 1 мин.	Кол-во	42 ± 1	48 ± 1	< 0,01
9	Рывок гири 16 кг за 1 мин.	Кол-во	21 ± 1	27 ± 1	< 0,01
10	Метание гранаты	м	33,6 ± 0,7	38,3 ± 0,9	< 0,01
11	Плавание 100 м. в\с	с	114 ± 1,1	96 ± 0,8	< 0,01

Анализ материалов таблицы 1 свидетельствует о том, что среднегрупповые результаты в КГ во всех упражнениях, кроме прыжка в длину с места, соответствуют нормативам ГТО на «сдано».

В ЭГ среднегрупповые результаты во всех упражнениях, кроме прыжка в длину с места, соответствуют нормативам ГТО на «золотой» значок.

В соответствии с критериями оценки НФП-2009, среднегрупповые результаты КГ в прыжках в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре на полу и на брусьях, в удержании угла в упоре на брусьях оцениваются «неудовлетворительно».

В ЭТ среднегрупповые результаты в беге на 3 км, поднимании туловища, метании гранаты, рывке «хорошо», в остальных упражнениях – «удовлетворительно».

Среднегрупповые результаты в экспериментальной группе существенно и достоверно ($p < 0,05 - 0,01$) выше, по сравнению с результатами контрольной группы.

Оценка показателей физической подготовленности опытных групп (в % от общего количества) приведена в таблице 2.

Оценка показаний физической подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты выполнения (в %)					
		ГТО		НПФ – 2009			
		сдано	зол.	5	4	3	2
1	Бег на 100 м.	53,3	46,7	6,7	13,3	60,0	20,0
		16,7	83,3	27,8	33,3	33,3	5,6
2	Бег на 3000 м.	66,7	33,3	6,7	13,3	46,7	33,3
		0	0	16,7	27,8	38,9	16,6
3	Подтягивание	26,7	73,3	13,4	53,3	33,3	0
		0	100	33,3	55,6	11,1	0
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33,3	53,3	13,3	26,7	33,3	26,7
		11,1	88,9	27,8	66,7	5,5	0
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	–	–	–	–	–	–
		–	–	–	–	–	–
6	Угол в упоре на брусьях	–	–	0	13,3	46,7	40,0
		–	–	11,1	22,2	66,7	0
7	Прыжок в длину с места	53,3	33,3	13,3	20,0	46,7	20,0
		44,4	55,6	26,7	22,2	44,4	6,7
8	Поднимание туловища за 1 мин.	40,0	46,7	13,3	60,0	26,7	0
		5,5	94,5	33,3	61,2	5,5	0
9	Рывок гири 16 кг за 1 мин.	26,7	73,3	20,0	53,3	26,7	0
		0	100	33,3	61,2	5,5	0
10	Метание гранаты	46,7	53,3	6,7	33,3	53,3	6,7
		0	100	11,2	45,2	38,3	5,5

Анализ материалов таблицы 2 свидетельствует о том, что нормативы ГТО на «золотой» значок выполняют от 83,3% до 100% учащихся экспериментальной группы и от 33,3% до 73,3% учащиеся контрольной группы.

Показатели общей и качественной успеваемости в беге на 3 км свидетельствуют об относительно низком уровне проявления общей выносливости учащимися обеих опытных групп.

Качественная успеваемость учащихся экспериментальной группы существенно и достоверно ($p < 0,01$) выше, по сравнению с успеваемостью учащихся контрольной группы. Общая оценка физической подготовленности учащихся

экспериментальной группы по упражнениям НФП-2009 – «хорошо», учащихся контрольной группы – «удовлетворительно».

В результате исследования выявлена высокая эффективность подготовки учащихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса на основе летнего и зимнего полиатлона, атлетического двоеборья, т.е. спортивно-ориентированной подготовки. Учащиеся экспериментальной группы по показателям среднегрупповых результатов, общей и качественной успеваемости во всех упражнениях комплекса значительно превосходят учащихся контрольной группы.

Список литературы

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 32 с.

2. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НПФ – 2009) [Текст]. – СПб.: ВИФК, 2013. – 197 с.

3. О разработке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / С.В. Шелпаков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/новости/3453/файл/2306/13.06.19-9-Шелпаков.pdf>

4. Шевцов, В.В. Летний полиатлон [Текст]: Учебно-методическое пособие / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова. – Тюмень: Печатник, 2006. – 52 с.

5. Шевцов В.В. Модельно-целевое планирование физической подготовки [Текст]: Монография / В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова // Профильная оборонно-спортивная подготовка: модельно-целевое проектирование. – Тюмень – Уфа: БРО АВН, 2014. – С. 69–89.