

УДК 37

DOI 10.21661/r-472555

*А.В. Буриков*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

*Аннотация:* в статье показано целенаправленное использование средств и методов физической культуры в контексте лично ориентированной парадигмы образования. В экспериментальной группе резко просматривается положительная динамика развития физических качеств по предложенным автором текстам.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, физические качества, сила, быстрота, выносливость, курсант.

*A.V. Burikov*

## USE OF MEANS AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE FOR PHYSICAL TRAINING OF CADETS

*Abstract:* the article shows the purposeful use of means and methods of physical culture in the context of the personally oriented paradigm of education. In the experimental group the positive dynamics of development of physical qualities according to the texts suggested by author is sharply examined.

*Keywords:* physical preparation, physical qualities, force, rapidity, endurance, cadet.

Рассматриваемая нами существующая тенденция современного высшего военного образования определяется как социально-личностная. Данное образование предполагает формирование личности, способной к самоизменению, самосовершенствованию, творческой преобразовательной деятельности, адаптации в обществе и профессионально-трудовой деятельности на основе принятия норм и ценностей общественной жизни. Данное положение обусловило выделение в качестве одной из важных задач в ходе реформирования высшего военного

образования в целом, повышение роли и значения физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений воздушно-космических сил как основного средства обеспечения эффективности военно-профессиональной подготовки специалиста-профессионала [1, с. 23].

Целенаправленное использование средств и методов физической культуры и спорта в контексте личностно ориентированной парадигмы высшего военного образования обеспечивает комплексное и наиболее полное удовлетворение социальных и личностных потребностей военнослужащих, отвечающих требованиям высшего военного образования военнослужащих воздушно-космических сил [2].

Оценивая эффективность личностно ориентированной физической подготовки курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил нами было использовано тестирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливости военнослужащих контрольная и экспериментальная. В контрольных группах физическая подготовка осуществлялась по традиционной методике, основанной на дифференцированном подходе к физической подготовке. В экспериментальных группах физическая подготовка осуществлялась на основе интегративного подхода и обеспечивалась реализацией разработанной нами модели личностно ориентированной физической подготовки курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил.

Всего в исследовании приняли участие 10 контрольных и 10 экспериментальных групп курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил в. Состав контрольных групп включал – 282 человека, экспериментальных – 276 военнослужащих.

Сделанная выборка является репрезентативной, т.к. отражает специфику генеральной совокупности включенных в нее людей как по составу, так и по индивидуальным характеристикам.

В конце каждого периода обучения нами проводилось тестирование основных физических качеств испытуемых: быстрота, сила, выносливость. У женщин в качестве критерия быстроты были прыжок в длину с места и бег 100 м; силы –

подъем корпуса и сгибание, разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки; выносливости – бег на 500 м и 2000 м. У мужчин в качестве критерия быстроты те же показатели; силы – подтягивание и поднос ног к перекладине; выносливости – бег на 1000 м и 3000 м.

В результате наблюдений у женщин экспериментальной группы произошли достоверные улучшения всех изучаемых показателей физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Причем наибольшие изменения показателей наблюдались в конце обучения в высшем военном учебном заведении воздушно-космических сил.

Интересно отметить, что такое физическое качество как быстрота, которое, как известно, развивается в более раннем возрасте, также достоверно улучшилось ( $p < 0,001$ ). Это, по-видимому, объясняется низким начальным уровнем развития этого качества [3, с. 26]. Так, результат бега на 100 м был в среднем 16,2–17,2 сек, а прыжок в длину с места 168–180 см.

В развитии силы у женщин наблюдалась примерно такая же динамика развития этого качества. Однако, исходный уровень был достаточно высоким: сгибание, разгибание рук от пола 14–18 раз; подъем корпуса 52–62 раза, что соответствует контрольному тестированию на оценку 4–5 баллов.

В развитии выносливости, по предложенным тестам, также наблюдалась положительная динамика у курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил экспериментальной группы. Так в беге на 500 м стабильный рост результата, достоверный во всех семестрах ( $p < 0,001$ ). Результаты в беге на 500 м находились в пределах 1 мин 56 сек. до 2 мин 12 сек.

Интересно отметить, что в беге на 2000 м также наблюдалась положительная динамика результата в экспериментальной группе. Однако, достоверные положительные сдвиги наблюдались только в тестом семестре ( $p < 0,001$ ).

У курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил в тестах по развитию физического качества быстрота также наблюдалась положительная и достоверная динамика ( $p < 0,001$ ). В экспериментальной группе

наблюдался рост результата в беге на 100 м с 14,2 сек. до 13,6 сек., тогда как в контрольной группе результат существенно не изменился.

Другой показатель развития этого качества – прыжок в длину с места в экспериментальной группе увеличился с 230 см до 245 см. В контрольной группе изменения этого показателя не выявлены.

Интересно отметить достоверный рост силовых показателей в экспериментальной группе ( $p < 0,001$ ). Поднос ног к перекладине увеличился с 7 до 11 раз, подтягивание с 8 до 12 раз. Наблюдалось также незначительное увеличение силовых показателей в контрольной группе курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил.

Тестирование на развитие выносливости показало достоверный рост показателей в экспериментальной группе: 1000 м – с 4 мин 5 сек. До 3 мин 35 сек.; 3000 м – с 13 мин 20 сек. До 12 мин. 10 сек. ( $p < 0,001$ ). В контрольной группе курсантов высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил показатели тестирования существенно не изменились.

Таким образом, анализируя показатели тестирования основных физических качеств (быстроты, силы и выносливости) хочется обратить внимание на низкий уровень показателей тестирования почти у всех наблюдаемых.

Однако, в экспериментальной группе, четко преследуется положительная динамика развития физических качеств по предложенным нами тестам. Тогда как в контрольной группе эти показатели продолжали оставаться на низком уровне, несмотря на положительную динамику у отдельных студентов. Низкий уровень развития качеств курсантов первого курса высшего военного учебного заведения воздушно-космических сил, по-видимому, связан со слабой физической подготовкой учащихся общеобразовательных школ. Выход из данной ситуации может быть следующим: либо увеличение учебных часов; либо развитие внеучебной работы с учащимися и увеличение мотивации для занятий различными видами физической культуры и спортом.

---

**Список литературы**

1. Буриков А.В. Физическая подготовка студентов в условиях современного образования / А.В. Буриков, А.В. Борисов // Актуальные проблемы совершенствования высшего профессионального образования: Материалы XI Областной научно-методической конференции, посвященной 300-летию со дня рождения М.В. Ломоносова. – Ярославль, 2011. – С. 22–24.

2. Воронин С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / С.М. Воронин – Ярославль, ЯрГУ, 2009 – 282 с.

3. Воронов Н.А. Физическая культура и личность // Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.

**References**

1. Burikov, A. V., & Borisov, A. V. (2011). Fizicheskaiia podgotovka studentov v usloviakh sovremennogo obrazovaniia // Aktual'nye problemy sovershenstvovaniia vysshego professional'nogo obrazovaniia. – P. 22–24. Iaroslavl'.

2. Voronin, S. M. (2009). Lichnostno orientirovannaia fizicheskaiia podgotovka studentov neprofil'nykh vuzov., 282. IarGU.

3. Voronov, N. A. (2016). Fizicheskaiia kul'tura i lichnost'. – N.A. Voronov, L.V. Emel'ianova. – P. 25–26.

---

**Буриков Александр Владимирович** – кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России, Россия, Ярославль.

**Burikov Aleksandr Vladimirovich** – candidate of Biological Sciences, associate professor, professor of the Physical Training Department at the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Russia, Yaroslavl.

---