

УДК 796(063)

doi: 10.20310/1810-231X-2017-16-2-57-62

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СВОДА СТОПЫ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОГО КОРПУСА

Селитреникова Татьяна Анатольевна

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Россия, г. Тамбов,
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Козадаев Максим Геннадьевич

Санкт-Петербургский кадетский военный корпус Министерства обороны РФ,
Россия, г. Санкт-Петербург

В статье рассмотрены вопросы подбора тестов для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности подростков – воспитанников суворовских училищ. Отражены основания для выбора тех или иных видов тестов для определения двигательных навыков подростков-суворовцев, имеющих диагноз плоскостопие. Подобраны упражнения, при выполнении которых у суворовцев, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, нагрузка распределяется именно на костно-мышечную систему. Для контроля за уровнем развития профессиональных навыков подобраны тесты, при выполнении которых основная нагрузка у суворовцев приходится на свободные нижние конечности, прежде всего, на стопы. Отражены аспекты и особенности подготовки будущих военных, имеющих плоскостопие начальных степеней, к освоению ими приемов профессионально-прикладной физической подготовки. Учтены особенности будущей профессии подростков при оценке уровня их физического здоровья в области формирования опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, суворовцы, двигательные навыки, плоскостопие, тестирование, контроль

Суворовцы, кадеты и обучающиеся в других средних военных образовательных учреждениях получают особое физкультурное образование. Кроме традиционных уроков физической культуры и внеурочных занятий в спортивных секциях у данной категории учащихся в учебном расписании присутствуют занятия профессионально-прикладной направленности. Профессионально-прикладная (военно-прикладная) направленность физической культуры обеспечивается включением в содержание предусмотренных занятий военно-прикладных физических упражнений. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они по технике выполнения были максимально приближены к основному учебному материалу и учитывали специфику предстоящего обучения в вузах Министерства обороны РФ.

В процессе этих занятий воспитанники суворовских училищ и кадетских корпусов осваивают навыки построения, прохождения строем, выполнения упражнений на месте и при передвижении. Для оценки указанных умений мы предлагаем использовать предложенные Г. В. Бобровой и рекомендован-

ные Министерством обороны РФ тесты: строевые приемы на месте, в движении в составе подразделения и индивидуально.

Кроме занятий по построению и перестроению (строевые приемы на месте, в движении в составе подразделения и индивидуально; перестроение в составе подразделения при переходе с шага на бег и наоборот; повороты при движении строем), в процесс профессионально-прикладной физической подготовки входят занятия по преодолению препятствий, которые направлены на формирование и совершенствование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие физических качеств, воспитание уверенности в собственных силах, смелости и решительности.

Основными задачами по преодолению препятствий для кадет 9-10-х классов являются следующие:

- формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий;
- развитие быстроты в действиях, общей, скоростно-силовой и специальной выносливости;

- воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах;

- формирование навыков преодоления естественных и искусственных препятствий (забора, рва, лабиринта, пролома в стене, разрушенной лестницы).

В соответствии с требованиями «Наставления по физической культуре и спорту для довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации», физическая подготовка кадет 9-10-х классов имеет профессионально-прикладную направленность на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Поэтому мы осуществляли подборку тестов с учетом требований означенного документа. Соответственно, тесты, необходимые для решения поставленных в нашей работе задач, включали следующие позиции: строевые приемы на месте, в движении в составе подразделения и индивидуально, бег на 400 м, челночный бег 10 x 10 м, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега, прыжок с приземлением на одну ногу, прыжок с приземлением на обе ноги, прыжок в глубину из положения стоя, прыжок в глубину из положения сидя, передвижение по узкой опоре шагом и бегом.

Выполняя все перечисленные выше задания и упражнения, кадет задействует в работе, прежде всего, опорно-двигательный аппарат, в том числе стопу. Поэтому представляется несомненно важной коррекция плоскостопия у кадет, выполняющих задания, рекомендованные «Наставлениями по физической культуре и спорту для довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации». В этой связи, считаем целесообразным, прежде чем описывать непосредственно подборку рекомендуемых нами контрольных тестов и испытаний, остановиться на рассмотрении требований к организации и проведению учебных занятий по выполнению элементов профессионально-прикладной направленности.

Занятия, которые направлены на преодоление препятствий, проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными либо искусственными препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий. Элементы преодоления конкретного или группы препятствий разучиваются в целом, по частям, по разделам, а также с помощью подготовительных упражнений [1].

Тренировка кадет по выполнению приемов преодоления одного или нескольких

препятствий заключается в многократном повторении их в предлагаемых условиях. С целью повышения интенсивности и физической нагрузки в процессе занятий применяются поточный и соревновательный методы, а также круговая тренировка, что особенно актуально для учащихся с нарушениями свода стопы.

Подготовительная часть занятия профессионально-прикладной направленности обычно проводится на дорожках или местности, которая прилегает непосредственно к полосе препятствий. В данную часть занятия рекомендуется включить: ходьбу и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, перебежки, переползания, действия по внезапно подаваемым сигналам и командам («К бою!», «В укрытие!», «Воздух!» и др.), бег на 150 - 200 м, а также бег с попутным преодолением несложных препятствий.

В основную часть занятия обычно включают упражнения по преодолению участков полосы препятствий или пересеченной местности длиной 40-60 м с выполнением ранее изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Кроме того, в каждое занятие рекомендуется включать комплексную тренировку по выполнению контрольного упражнения или основной его части в сочетании с бегом до 400 м, а также другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения. Мы рекомендуем распределять кадет с патологией свода стопы не в отдельные группы, а в коллектив здоровых сокурсников, поскольку это будет дополнительно стимулировать подростка на достижение более высоких поставленных целей в профессионально-прикладной подготовке, а, значит, стимулировать его к дальнейшей двигательной активности. Это же, в свою очередь, будет способствовать более успешной коррекции имеющейся патологии.

Комплексная тренировка должна состоять из скоростного преодоления кадетом участков либо всей полосы препятствий (или местности) в совокупности с выполнением метаний гранат, а также специальных приемов и действий. При ее организации необходимо учитывать следующее: в упражнениях необходимо включать приемы и действия, которые были изучены ранее и на данном занятии в различном их сочетании; насыщать упражнения разнообразными приемами и элементами, которые будут способствовать развитию выносливости, силы, координации

онных способностей, быстроты, а также совершенствованию волевых качеств.

Обычно в содержание комплексной тренировки включают два комплексных упражнения: первое направлено на развитие скоростных качеств кадет (передвижения и действий), второе – преимущественно на развитие выносливости и ловкости.

Первое упражнение традиционно представляет собой преодоление кадетом небольших участков полосы препятствий (60-80 м) с выполнением при этом разнообразных изученных приемов и действий в максимально возможном темпе. Во втором упражнении обучающиеся должны преодолеть всю полосу препятствий (либо большую ее часть), сочетая свои действия с бегом на 400 м [2].

Заключительная часть занятия направлена на приведение организма кадета в относительно спокойное состояние, сбор обучающимися инвентаря и подведение преподавателям итогов. Проводится заключительная часть в групповой форме в течение 3-5 (реже 5-10) минут. После окончания комплексной тренировки рекомендуется к выполнению медленный бег, спокойная ходьба, а также 2-3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

Занятия профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на преодоление препятствий, должны быть организованы в форме предметных занятий. Преодоление отдельных препятствий может включаться в содержание комплексных занятий. Продолжительность и структура занятий включает: 45 мин. (из них: подготовительная часть – 12-16 мин., основная – 22-26 мин., заключительная – 5-6 мин.).

В подготовительную часть занятий для здоровых, а также кадет, имеющих плоскостопие начальной степени, включаются: организация обучающихся (построение, прием рапорта, объявление темы и учебных задач занятия, проверка присутствующих и формы их одежды, объяснение мер предупреждения травматизма и требований безопасности при выполнении приемов преодоления препятствий); проверка теоретической подготовленности обучающихся (устный или письменный опрос в объеме предварительного задания на самоподготовку); подготовка организма обучающихся к предстоящей нагрузке в основной части занятия [3].

Основную часть рекомендуется начинать с упражнений коррекционной направленности (совершать перекаты с пяток на носки и обрат-

но, шагать на пятках, носочках и внешней стороне стопы), поскольку данные упражнения не займут много времени и будут полезны как для кадет, имеющих нарушения свода стопы, так и для здоровых воспитанников (в качестве профилактики развития плоскостопия). Кроме того, означенные упражнения являются «базой» для разучивания предметных заданий в разделе обучения кадет навыкам преодоления препятствий в процессе их профессионально-прикладной подготовки. Затем в основной части занятия разучиваются новые и совершенствуются ранее изученные действия (приемы, упражнения); выполняются упражнения для совершенствования физических качеств; решаются воспитательные задачи.

Заключительная часть занятия должна включать: приведение функций организма кадет к значениям в состоянии покоя; сбор и уборку спортивного инвентаря; подведение итогов занятия; постановку задач для самостоятельной подготовки.

На занятиях профессионально-прикладной направленности, связанных с преодолением препятствий, развиваются следующие физические качества: быстрота, координация движений, сила и выносливость. Исходя из этого, мы рекомендуем для контроля уровня их развития использовать следующие оценочные тесты: бег на 100 м, челночный бег 10 x 10 м, бег на 3 км, прыжок в длину с разбега. Для контроля уровня формирования и развития профессионально-прикладных навыков у кадет с различной степенью плоскостопия рекомендуем к применению следующие тесты: строевые приемы на месте и в движении индивидуально, прыжок с приземлением на одну ногу, прыжок с приземлением на обе ноги, прыжок в глубину из положения стоя, прыжок в глубину из положения сидя, передвижение по узкой опоре шагом и бегом [4].

Для контроля строевых приемов на месте и в движении индивидуально оценивается выполнение кадетом строевой стойки, поворотов на месте и в движении, строевого шага, выход из строя и возвращение в строй. Строевая стойка кадета оценивается с учетом следующих параметров: ноги выпрямлены в коленях, носки выровнены по линии фронта и развернуты на ширину ступни, каблуки поставлены вместе. Руки распрямлены в локтях, кисти рук находятся на середине бедра и обращены ладонями внутрь, пальцы полусогнуты и касаются бедра. Грудь приподнята, живот подобран, плечи развернуты, корпус подан вперед. Голова поднята, подбородок подобран.

Правильность выполнения поворотов на месте оценивается следующим образом: после поворота кадет сохраняет правильное положение корпуса и ног. Во время поворота ноги (нога) обучающегося не сгибаются в коленях, кисти рук находятся посередине бедер и пальцы касаются бедра. Нога представляется кратчайшим путем. Поворот в движении должен быть выполнен своевременно. Поворот налево (направо) должен производиться на носке левой (правой) ноги. При повороте должно быть выполнено движение руками в такт шага. Поворот кругом должен выполняться на носках обеих ног.

Правильность выполнения строевого шага определяется по следующим позициям. Корпус кадета должен быть подан вперед. Сохранена координация движений рук и ног. Голова приподнята. Движения руками около корпуса должны производиться от плеча, а не за счет сгибания рук в локтях. Движение рук вперед должно производиться на определенной высоте, при этом локоть находится на уровне кисти руки, а при движении назад рука отводится до отказа в плечевом суставе. Носок вынесенной вперед ноги должен быть оттянут. Нога должна ставиться твердо на всю ступню. Строевая стойка не должна быть нарушена. Темп движения должен приближаться к 110-120 шагам в минуту.

Выход из строя и возвращение в строй должен производиться походным шагом. Выход из строя должен быть осуществлен на указанное командиром количество шагов. После выхода необходимо выполнить поворот лицом к строю. Кроме этого, кадет должен дать ответ: «Есть» после команды о выходе из строя. По команде «рядовой Фамилия» обучающийся, стоящий лицом к строю, должен повернуться к начальнику и ответить «Я». По команде «Стать в строй» кадету необходимо приложить руку к головному убору и ответить «Есть». При этом нельзя нарушать положение строевой стойки. Возвращение в строй должно производиться кратчайшим путем.

Кроме означенных выше строевых приемов, мы рекомендуем производить оценку правильности упражнений профессионально-прикладной направленности, при выполнении которых основная нагрузка приходится на нижние конечности и, соответственно, на стопы. К таким упражнениям относятся нижеперечисленные.

Прыжок с приземлением на одну ногу. Кадету для преодоления какого-либо препят-

ствия необходимо с разбегу оттолкнуться перед ним одной ногой и, вынося другую ногу широким шагом (махом) вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на нее и, подав плечи вперед, продолжить движение.

Прыжок с приземлением на обе ноги выполняется следующим образом. Обучающийся с разбегу отталкивается перед препятствием одной ногой и, помогая себе взмахом обеих рук, осуществляет взлет, вынося вперед-вверх согнутую в колене ногу. Затем по ходу движения он подтягивает толчковую ногу к маховой, а затем обе ноги – как можно больше вперед, перепрыгивает через препятствие, приземляется на согнутые и слегка расставленные ноги и продолжает движение.

Для выполнения прыжка в глубину из положения стоя кадету необходимо стать на край препятствия и слегка согнуть ноги, оттолкнуться обеими ногами и спрыгнуть на носки полусогнутых и слегка расставленных ног.

Для выполнения прыжка в глубину из положения сидя воспитанник садится на край препятствия, свешивает ноги и опирается ладонями о его верхний край, а пятками – о стенку. Затем, оттолкнувшись одновременно руками и ногами от препятствия, он должен спрыгнуть на носки полусогнутых и слегка расставленных ног.

Передвижение по узкой опоре шагом и бегом осуществляется кадетом следующим образом: короткими и быстрыми шагами на слегка согнутых ногах. При этом взгляд должен быть направлен вперед [5].

В ходе настоящего исследования нами были сделаны следующие выводы.

1. Тестирование уровня физической подготовленности и освоения навыками профессионально-прикладной физической подготовки кадет с плоскостопием различной степени тяжести крайне необходимо, поскольку помогает определить адекватность предлагаемой им физической нагрузки, а также степень готовности юношей к службе в армии либо поступлению в высшее военное учебное заведение.

2. Для определения уровня сформированности физических качеств у воспитанников кадетских корпусов, имеющих плоскостопие, нами подобраны следующие рекомендованные к применению Министерством обороны оценочные тесты: бег на 100 м, челночный бег 10 x 10 м, бег на 3 км, прыжок в

длину с разбегу, поскольку тестируемые с помощью них двигательные действия обеспечиваются нагрузкой на нижние конечности, а, соответственно, на стопы.

3. Для тестирования уровня формирования у обучающихся в кадетских корпусах, которые имеет плоскостопие различных степеней, профессионально-прикладных умений и навыков, нами подобраны следующие рекомендованные к применению Министерством обороны упражнения: строевые приемы на месте и в движении индивидуально, прыжок с приземлением на одну ногу, прыжок с приземлением на обе ноги, прыжок в глубину из положения стоя, прыжок в глубину из положения сидя, передвижение по узкой опоре шагом и бегом.

Литература

1. Сорокин В. П., Калмыков А. А. Формирование направленности личности учащихся кадетских классов общеобразовательных школ // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб., 2013. № 1(19). С. 169-172.
2. Сорокин В. П., Калмыков А. А. Кадетские корпуса в системе общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб., 2013. № 1(19). С. 166-169.
3. Обвинцев А. А. К исследованию военно-педагогической системы физической подготовки военнослужащих на заключительном этапе реформы Вооруженных сил Российской Федерации // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб., 2012. № 1. С. 5-23.

4. Сермеев Б. В. Определение физической подготовленности школьников. М., 1993.

5. Жаринов Н. М. Формирование физической готовности молодежи допризывного и призывного возраста к военной службе. СПб., 2006.

References

1. Sorokin V. P., Kalmykov A. A. Formirovaniye napravlenosti lichnosti uchashchikhsya kadetskikh klassov obshcheobrazovatel'nykh shkol [Formation of an orientation of the identity of the studying cadet troupes of comprehensive schools] // Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur. SPb., 2013. № 1(19). S. 169-172.
2. Sorokin V. P., Kalmykov A. A. Kadetskiye korpusa v sisteme obshcheobrazovatel'nykh shkol g. Sankt-Peterburga [Cadet corps in system of comprehensive schools of St. Petersburg] // Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur. SPb., 2013. № 1(19). S. 166-169.
3. Obvintsev A. A. K issledovaniyu voenno-pedagogicheskoy sistemy fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchikh na zaklyuchitel'nom etape reformy Vooruzhennykh sil Rossijskoj Federatsii [To a research of military and pedagogical system of physical training of the military personnel at the final stage of reform of the Armed Forces of the Russian Federation] // Aktual'nye problemy fizicheskoy i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur. SPb., 2012. № 1. S. 5-23.
4. Sermeev B. V. Opredeleniye fizicheskoy podgotovlennosti shkol'nikov [Definition of physical fitness of school students]. M., 1993.
5. Zharinov N. M. Formirovaniye fizicheskoy gotovnosti molodezhi doprizyvnogo i prizyvnogo vozrasta k voennoj sluzhbe [Formation of physical readiness of youth of premilitary and military age for military service]. SPb., 2006.

* * *

TESTING OF LEVEL OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF PUPILS WITH VIOLATIONS OF THE ARCH OF FOOT IN THE CONDITIONS OF THE CADET CORPS

Selitrenikova Tatyana Anatolyevna

Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Russia, Tambov,
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

Kozadaev Maksim Gennadyevich

St. Petersburg Cadet Military Corps of the Ministry of Defense
of the Russian Federation, Russia, St. Petersburg

In article authors considered questions of selection of tests for determination of level of professional and applied physical fitness of teenagers – pupils of Suvorov Military Schools, reflected the bases for the choice of these or those types of tests for determination of movement skills of the teenage Suvorov Military School students having the diagnosis flat-footedness, chose exercises when which performing at

the Suvorov Military School students having muscle-skeleton disorder, loading distributes on bone and muscular system, chose tests for control of the level of development of professional skills when which performing the main loading at Suvorov Military School students is the share of free lower extremities, first of all, on feet, reflected aspects and features of training of future military having flat-footedness of initial degrees to development of methods of professional and applied physical training by them and considered features of future profession of teenagers at an assessment of level of their physical health in the field of formation of the musculoskeletal device.

Key words: professional and applied physical training, physical culture, Suvorov Military School students, movement skills, flat-footedness, testing, control

Об авторах:

Селитреникова Татьяна Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина

Козадаев Максим Геннадьевич, преподаватель отдельной дисциплины (физическая культура) Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса Министерства обороны РФ

About the authors:

Selitretnikova Tatyana Anatolyevna, Doctor of Pedagogics, Associate Professor of the Adaptive Physical Culture and Basics of Life Safety Department, Tambov State University named after G. R. Derzhavin

Kozadaev Maksim Gennadyevich, Teacher of Separate Discipline (Physical Culture), St. Petersburg Cadet Military Corps of the Ministry of Defense of the Russian Federation