

УДК 355.231.1.016:796

**ПОВЫШЕНИЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ X КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЙ СИСТЕМЫ КАДЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

А.Н. СТРОК, канд. пед. наук Л.Г. ХАРАЗЯН

(Гродненский государственный университет имени Янки Купалы)

Физическая подготовленность учащихся X классов учреждений системы кадетского образования характеризуется уровнем ниже среднего, что обусловлено недостаточностью военно-прикладной направленности процесса физического воспитания. Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке «Абаронца» для учащихся X классов учреждений системы кадетского образования. В содержание учебной программы включены комплексы упражнений военно-прикладной направленности, формирующие умения и навыки учащихся в преодолении естественных и искусственных препятствий, метании болванок учебных гранат на дальность и точность, в выполнении приемов общего комплекса рукопашного боя, упражнений с военно-прикладной направленностью по гимнастике и атлетической подготовке, а также комплексные занятия. Эффективность разработанной учебной программы была обоснована в ходе педагогического эксперимента, который проводился в государственном учреждении образования «Гродненское областное кадетское училище» ($n = 22$). В результате педагогического эксперимента были выявлены достоверные внутригрупповые изменения по всем исследуемым показателям военно-прикладной физической подготовленности у испытуемых экспериментальной группы ($p < 0,05-0,01$). Наибольший прирост показателя отмечен в тестах рывок гири весом 16 кг (25,65%) и метание гранаты на дальность (10,51%).

Ключевые слова: *военно-прикладная физическая подготовленность, учащиеся, кадетское образование, факультативные занятия.*

Введение. Военно-прикладная физическая подготовка – процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, способствующий повышению готовности военнослужащего к успешному выполнению задач по боевому предназначению [1]. Особая роль военно-прикладной физической подготовки отводится в становлении будущих офицеров. Во многом успех в этом виде подготовки будет зависеть от процесса обучения в кадетских училищах. Однако этому вопросу не уделяется достаточно внимания, т.к. обучение в кадетских училищах Республики Беларусь по учебному предмету «Допризывная подготовка» осуществляется по учебной программе факультативных занятий «Школа защитника Отечества», которая носит недостаточную военно-прикладную направленность.

Проведенные нами социологические исследования среди преподавателей физического воспитания военных факультетов в гражданских учреждениях высшего образования и учреждении образования «Военная академия Республики Беларусь» установило, что уровень военно-прикладной физической подготовленности выпускников кадетских училищ не отвечает требованиям, предъявляемым к курсантам военных учебных заведений. Причинами недостаточной физической подготовленности кадетов является малая военно-прикладная направленность физического воспитания в кадетских училищах как во время проведения обязательных форм учебных занятий, так и на внеклассных занятиях [2]. Исследования с выпускниками кадетских училищ, которые поступили на первый курс в высшие военные учебные заведения, дают нам основания полагать, что уровень военно-прикладной физической подготовленности ниже среднего. Оценка и анализ военно-прикладной физической подготовленности курсантов позволяют сделать вывод о необходимости совершенствования военно-прикладной физической подготовки в кадетских училищах [3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке «Абаронца» для учащихся X классов учреждений системы кадетского образования.

Основная часть. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогических эксперимент, математико-статистический анализ полученных результатов.

На *первом этапе* изучалась научно-методическая литература, отражающая состояние проблемы исследования, проводилось социологическое исследование среди преподавателей физической подготовки военных факультетов в гражданских учреждениях высшего образования, осуществлялось тестирование военно-прикладной физической подготовленности выпускников кадетских училищ. На *втором этапе* разработаны нормативы по военно-прикладной физической подготовке для учащихся учреждений системы кадетского образования и доказана их аутентичность; разработана экспериментальная учебная программа факультативных занятий по военно-

прикладной физической подготовке «Абаронца» для учащихся X классов учреждений системы кадетского образования [3; 4]. На *третьем этапе* проведен формирующий педагогический эксперимент по обоснованию эффективности учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке «Абаронца» для учащихся X классов учреждений системы кадетского образования, проанализированы, систематизированы и обобщены полученные результаты; внедрены результаты исследования в образовательный процесс учреждений системы кадетского образования.

В исследовании принимали участие учащиеся государственного учреждения образования «Гродненское областное кадетское училище». Кадеты были разделены на две однородные группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа 10 «Б» класс ($n = 11$) занималась согласно учебной программе факультативных занятий «Школа защитника отечества» по учебному предмету «Допризывная подготовка». В экспериментальной группе ($n = 11$) учащиеся 10 «А» класса занимались по учебной программе факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке «Абаронца». Данная учебная программа была разработана с опорой на анализ научно-методической литературы, результаты анкетного опроса и констатирующего педагогического эксперимента. Программа прошла экспертизу в государственном учреждении образования «Гродненский областной институт развития образования» и легла в основу педагогического эксперимента, который проводился с сентября 2019 г. по май 2020 г.

Цель программы: повышение уровня военно-прикладной физической подготовленности учащихся X классов кадетских училищ, привлечение к систематическим занятиям физической культурой, подготовка учащихся к адаптированному переходу в процесс обучения в высших военных учебных заведениях Республики Беларусь.

Основные задачи:

- развитие и поддержание у учащихся кадетских училищ на высоком уровне физических качеств с учетом возрастных способностей;
- овладение навыками в передвижении по местности, преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат, рукопашного боя;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов учебно-боевой деятельности;
- формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития;
- подготовка учащихся к поступлению в высшие военные учебные заведения Республики Беларусь.

К практическим занятиям допускались учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск врача. Программа факультативных занятий «Абаронца» составлена на основе нормативных документов Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь. При составлении программы были использованы практический опыт работы специалистов физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Республики Беларусь, материалы программ по учебным предметам «Физическая культура и здоровье» и «Допризывная подготовка» для учащихся X классов учреждений общего среднего образования, а также материалы учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Факультативные занятия проводились один раз в неделю по 45 мин в течение всего 2019/2020 учебного года в соответствии с расписанием учебных занятий, с соблюдением организационных и санитарно-гигиенических требований, а также требований и правил безопасности проведения занятий по физической культуре. Распределение учебного материала факультатива «Абаронца» для учащихся кадетских училищ X классов представлено в учебно-тематическом плане (таблица 1).

Таблица 1. – Учебно-тематический план для учащихся X классов (1 ч в неделю)

Наименование разделов и тем	Количество учебных часов
I. Теоретический раздел	
Всего часов:	1
1.1. Требования безопасности при проведении практических занятий по военно-прикладной физической подготовке	1
II. Практический раздел	
Всего часов:	34
2.1. Преодоление препятствий и метание гранат	6
2.2. Ускоренное передвижение	7
2.3. Рукопашный бой	6
2.4. Гимнастика и атлетическая подготовка	7
2.5. Комплексное занятие	7
2.6. Контрольное занятие	2
Всего часов:	35

В содержание программного материала включены комплексы упражнений военно-прикладной направленности, формирующие умения и навыки учащихся в преодолении естественных и искусственных препятствий, метании болванок учебных гранат на дальность и точность, выполнении приемов общего комплекса рукопашного боя, упражнений с военно-прикладной направленностью по гимнастике и атлетической подготовке, а также по ускоренному передвижению, комплексные занятия. С целью определения уровня военно-прикладной физической подготовленности учащихся кадетских училищ в программу включены контрольные занятия по упражнениям, характеризующим различные физические качества [4].

Учащиеся кадетского училища после освоения программного материала факультатива «Абаронца» должны:

- знать требования безопасности и меры по предупреждению травматизма на занятиях по военно-прикладной физической подготовке, методы самоконтроля за своим функциональным состоянием, нормативы по военно-прикладной физической подготовке;
- иметь высокий уровень физических и специальных качеств и связанные с их проявлением двигательные способности;
- владеть навыками в передвижении по пересеченной местности, преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат, ведении рукопашного боя.

Для оценки эффективности экспериментальной учебной программы было проведено тестирование уровня военно-прикладной физической подготовленности учащихся X классов. Контрольное тестирование проводилось по 12 упражнениям: метание гранаты на дальность, бег 30 м зигзагом, челночный бег 4x10 м, рывок гири весом 16 кг, бег 60 м со старта лежа, контрольное упражнение на единой полосе препятствий, комплексное упражнение на ловкость, комплексное силовое упражнение, бег 30 м с грузом, марш-бросок 3 км, бег 500 м, бег 250 м.

Сравнение внутригрупповых показателей физической подготовленности испытуемых контрольной группы не выявило достоверных изменений ни в одном из тестовых заданий ($p > 0,05$). Однако стоит отметить незначительный прирост показателей в тестах метание гранаты на дальность (0,81%), рывок гири весом 16 кг (0,24%), челночный бег 4x10 м (0,78%), бег 60 м со старта лежа (2,30%) (таблица 2).

Таблица 2. – Сравнение внутригрупповых показателей физической подготовленности испытуемых контрольной группы

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$		t-критерий Стьюдента	p
	Сентябрь 2019	Май 2020		
Метание гранаты на дальность, м	43,82±2,14	44,18±2,17	-0,12	>0,05
Рывок гири весом 16 кг, к-во раз	37,55±4,41	37,64±4,49	-0,01	>0,05
Челночный бег 4x10 м, с	10,27±0,14	10,19±0,13	0,42	>0,05
Бег 30 м зигзагом, с	7,55±0,17	7,55±0,17	0,04	>0,05
Бег 30 м с грузом, с	5,19±0,09	5,27±0,08	-0,68	>0,05
Бег 60 м со старта лежа, с	9,13±0,12	8,92±0,14	1,17	>0,05
Бег 250 м, с	39,41±1,27	39,64±1,29	-0,13	>0,05
Бег 500 м, с	95,91±1,86	97,27±1,81	-0,53	>0,05
Марш-бросок 3 км, с	853,36±11,36	854,45±11,22	-0,07	>0,05
Комплексное упражнение на ловкость, с	7,31±0,13	7,33±0,14	-0,09	>0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз	45,64±1,30	45,36±1,51	0,14	>0,05
Комплексное упражнение на единой полосе препятствий, с	149,55±2,42	150,09±2,13	-0,17	>0,05

Сравнение внутригрупповых показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы выявило достоверные изменения во всех тестовых заданиях. В тесте метание гранаты на дальность прирост составил 10,51%, а показатель повысился с 40,64±1,39 до 44,91±0,95 м ($p < 0,05$). Наибольший прирост среди всех тестовых заданий отмечен в рывке гири весом 16 кг, он составил 25,65%, а показатель повысился с 37,55±4,41 до 47,18±1,86 раз ($p < 0,05$). Динамика изменений в тесте челночный бег 4x10 м составила 3,63%, при этом данный показатель улучшился с 10,27±0,14 до 9,91±0,04 с ($p < 0,05$). Во всех тестах на короткие дистанции отмечено уменьшение времени преодоления дистанции: в беге 30 м зигзагом прирост составил 5,59%, а показатель улучшился с 7,55±0,17 до 7,15±0,03 с ($p < 0,05$), бег 30 м с грузом – 4,98% (с 5,42±0,07 до 5,15±0,08 с ($p < 0,05$)), бег 60 м со старта лежа – 5,59% (с 9,13±0,12 до 8,62±0,09 с ($p < 0,01$)). В беге на дистанции 250 м, 500 м прирост составил 7,52% и 7,73% соответственно, а время преодоления дистанции уменьшилось в первом случае с 42,81±0,86 до 39,59±0,64 с ($p < 0,05$), а во втором – с 101,18±1,64 до 93,36±1,10 с ($p < 0,01$). Наименьший прирост, на 2,06%, отмечен в тесте марш-бросок 3 км, время преодоления дистанции уменьшилось с 869,55±6,08 до 851,64±5,89 с ($p < 0,05$). Также у учащихся экспериментальной группы наблюдались существенные изменения показателей в комплексных заданиях: в упражнении на ловкость прирост составил 6,67% (с 7,50±0,18

до $7,00 \pm 0,10$ с ($p < 0,05$)), в силовом упражнении – $11,85\%$ (с $43,73 \pm 1,13$ до $48,91 \pm 1,27$ раз ($p < 0,05$)), в упражнении на единой полосе препятствий – $6,50\%$ (с $149,55 \pm 2,42$ до $159,27 \pm 2,41$ с ($p < 0,05$)) (таблица 3).

Таблица 3. – Сравнение внутригрупповых показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$		t-критерий Стьюдента	p
	Сентябрь 2019	Май 2020		
Метание гранаты на дальность, м	40,64±1,39	44,91±0,95	-2,54	<0,05
Рывок гири весом 16 кг, к-во раз	37,55±4,41	47,18±1,86	-2,01	<0,05
Челночный бег 4x10 м, с	10,27±0,14	9,91±0,04	2,47	<0,05
Бег 30 м зигзагом, с	7,55±0,17	7,15±0,03	2,35	<0,05
Бег 30 м с грузом, с	5,42±0,07	5,15±0,08	2,59	<0,05
Бег 60 м со старта лежа, с	9,13±0,12	8,62±0,09	3,43	<0,01
Бег 250 м, с	42,81±0,86	39,59±0,64	2,98	<0,05
Бег 500 м, с	101,18±1,64	93,36±1,10	3,96	<0,01
Марш-бросок 3 км, с	869,55±6,08	851,64±5,89	2,11	<0,05
Комплексное упражнение на ловкость, с	7,50±0,18	7,00±0,10	2,42	<0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз	43,73±1,13	48,91±1,27	-3,05	<0,05
Комплексное упражнение на единой полосе препятствий, с	149,55±2,42	159,27±2,41	-2,85	<0,05

Сравнение показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп до эксперимента не выявило достоверных различий ни по одному из тестовых заданий ($p > 0,05$). Данный результат говорит о равенстве анализируемых групп по исследуемым показателям в начале педагогического эксперимента. Сравнение межгрупповых показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента выявило достоверные различия в тестах *челночный бег 4x10 м* ($p < 0,05$), *бег 30 м зигзагом* ($p < 0,05$), *комплексное упражнение на единой полосе препятствий* ($p < 0,05$) (таблица 4).

Таблица 4. – Сравнение межгрупповых показателей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Тест	Сентябрь 2019		Май 2020	
	t	p	t	p
Метание гранаты на дальность, м	1,25	>0,05	-0,31	>0,05
Рывок гири весом 16 кг, к-во раз	0,00	>0,05	-1,96	>0,05
Челночный бег 4x10 м, с	0,00	>0,05	2,04	<0,05
Бег 30 м зигзагом, с	0,00	>0,05	2,27	<0,05
Бег 30 м с грузом, с	-2,03	>0,05	1,12	>0,05
Бег 60 м со старта лежа, с	0,00	>0,05	1,83	>0,05
Бег 250 м, с	-2,21	>0,05	0,03	>0,05
Бег 500 м, с	-2,13	>0,05	1,85	>0,05
Марш-бросок 3 км, с	-1,26	>0,05	0,22	>0,05
Комплексное упражнение на ловкость, с	-0,86	>0,05	1,85	>0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз	1,11	>0,05	-1,80	>0,05
Комплексное упражнение на единой полосе препятствий, с	0,00	>0,05	-2,85	<0,05

Заключение. Таким образом, эффективность учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке «Абаронца» для учащихся X классов учреждений системы кадетского образования подтверждена в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента. Установлено ее значимое преимущество по сравнению с учебной программой факультативных занятий «Школа защитника Отечества».

ЛИТЕРАТУРА

1. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб. метод. пособие / А.К. Лушневский [и др.]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2011. – 318 с.
2. Строк, А.Н. Проблемы организации военно-прикладной физической подготовки учащихся кадетских училищ / А.Н. Строк, С.К. Городилин, В.И. Гавроник // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Сер. Пед. науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – Т. 147, № 1. – С. 361–365.
3. Строк, А.Н. Методика оценки военно-прикладной физической подготовленности учащихся кадетских училищ 10–11 классов / А.Н. Строк, С.К. Городилин // Вісн. нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. Сер. Пед. науки. – 2019. – Вип. 3 (159). – С. 213–217.

4. Строк, А.Н. Теоретическое и экспериментальное обоснование разработки учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке для учащихся кадетских училищ 10–11 классов «Абаронца» / А.Н. Строк, С.К. Городилин // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Сер. Пед. науки. Фізичне виховання та спорт. – 2018. – Т. 154, № 2. – С. 80–84.

Поступила 23.06.2021

**IMPROVING THE MILITARY-APPLIED PHYSICAL FITNESS
OF PUPILS OF THE X CLASSES OF INSTITUTIONS OF THE CADET EDUCATION SYSTEM
IN OPTIONAL CLASSES**

A. STROK, L. KHARAZIAN

The physical preparedness of pupils of the X classes of institutions of the cadet education system is characterized by a level below the average, which is due to the inadequacy of the military-applied orientation of the process of physical education. The purpose of the study is to experimentally substantiate the effectiveness of the curriculum of elective classes in military-applied physical training “Abaronets” for pupils of the X classes of institutions of the cadet education system. The content of the curriculum includes sets of exercises of a military-applied orientation, which form the abilities and skills of pupils in overcoming natural and artificial obstacles, throwing blanks of training grenades for range and accuracy, in performing techniques of the general complex of hand-to-hand combat, in performing exercises with a military-applied orientation in gymnastics and athletic training, as well as complex classes. The effectiveness of the curriculum of elective classes in military-applied physical training “Abaronets” for pupils of the X classes of institutions of the cadet education system was justified in the course of a pedagogical experiment conducted in the state educational institution “Grodno Regional Cadet School” (n = 22). As a result of the pedagogical experiment, significant intra-group changes were revealed in all the studied indicators of military-applied physical fitness in the experimental group of subjects ($p < 0,05-0,01$). The greatest increase in the indicator was noted in the tests 16 kg weight snatch (25,65%) and throwing grenades at a range (10,51%).

Keywords: military-applied physical fitness, pupils, cadet education, optional lesson.