

УДК 355.237

Строк А. Н., Городилин С. К.

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ
УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КАДЕТСКИХ УЧИЛИЩ 10 – 11 КЛАССОВ «АБАРОНЦА»**

В данной статье рассмотрены аспекты теоретического и экспериментального обоснования разработки учебной программы факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке для учащихся кадетских училищ «Абаронца». Выявлена необходимость и значимость использования данной программы в учебном процессе учащихся кадетских училищ. Разработаны комплексы упражнений военно-прикладной направленности, развивающие 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, в выполнении упражнений с военно-прикладной направленностью по гимнастике и атлетической подготовке, а также по ускоренному передвижению, комплексные занятия.

Ключевые слова: *военно-прикладная физическая подготовка, учащиеся кадетских училищ, курсанты, военно-прикладная физическая подготовленность, факультативные занятия, военные учебные заведения.*

Постановка проблемы и ее связь с важными научными заданиями. Военно-прикладная физическая подготовка – процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, способствующих повышению готовности военнослужащего к успешному выполнению задач по боевому предназначению [8].

Военно-прикладные навыки – это доведенные до автоматизма двигательные действия, выполняемые в соответствии с поставленной боевой задачей [1, 2].

К военно-прикладным навыкам относятся навыки в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке или на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении естественных и искусственных препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою, метании гранат [1].

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, двигательных способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1].

В период с сентября 2016 по август 2017 года в рамках диссертационного исследования «Повышение военно-прикладной физической подготовленности кадетов 16 – 17 лет на внеклассных занятиях по физической культуре» нами было проведено социологическое исследование по проблеме физической подготовленности кадетов среди преподавателей военных вузов. Целью данного исследования явилось изучение проблемы военно-прикладной физической подготовки учащихся кадетских училищ. Социологические исследования проводились среди преподавателей физического воспитания военных факультетов в гражданских учреждениях высшего образования и учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» (далее – УО «ВА РБ»).

Генеральная совокупность социологического исследования включала в себя преподавателей физического воспитания военных факультетов Республики Беларусь и учреждения образования «ВА РБ». Выборочная совокупность составила 73,6 % от генеральной совокупности и была представлена преподавателями – военнослужащими военных факультетов и учреждения образования «ВА РБ», что обеспечило высокую репрезентативность выборки.

Во время проведения исследования нами была обоснована необходимость и значимость военно-прикладной физической подготовки учащихся кадетских училищ, а также установлено, что уровень военно-прикладной физической подготовленности выпускников кадетских училищ не отвечает требованиям физической подготовки курсантов военных учебных заведений. Причинами недостаточной физической подготовленности кадетов являются: недостаточная военно-прикладная направленность физического воспитания в кадетских училищах, как во время проведения обязательных форм учебных занятий, так и на внеклассных (факультативных) занятиях.

Рассматривая предложения преподавателей физического воспитания военных факультетов и УО «ВА РБ» по совершенствованию физического воспитания кадетских училищ 70 % респондентов предложили включить в программу выполнение нормативов по военно-прикладной физической подготовке; 65 % опрошенных предложили проводить военно-прикладную физическую подготовку на

факультативних заняттях по фізическій культурі; 55 % – ввести в содержание программы по фізическій культурі елементи воєнно-прикладної фізическої підготовки; 50 % респондентів пропонували включити воєнно-спортивні змагання в систему фізкультурної спортивно-оздоровчої роботи; 35 % – включити в содержание форм фізическої підготовки елементи воєнно-прикладної фізическої підготовки і тільки 25 % пропонували здійснювати воєнно-прикладну фізическую підготовку на внікласних заняттях по фізическій культурі.

В цій зв'язі 75 % респондентів рекомендували включити в содержание программ факультативних занять по фізическій культурі в кадетських училищах армійський рукопашний бій і преодолення перешкодок; 60 % респондентів пропонували включити в содержание программ факультативних занять по фізическій культурі в кадетських училищах метання гранат на дальність і точність і прискорене переміщення з елементами воєнно-прикладної направленності; 40 % – лижну підготовку з елементами воєнно-прикладної направленності; 30 % – воєнно-прикладне плавання; 25 % – стрільбу з штатного озброєння і тільки 10 % респондентів пропонували включити в содержание программ факультативних занять по фізическій культурі в кадетських училищах воєнно-спортивне орієнтування.

Направлення дослідження зв'язано з науково-дослідницькою роботою «Совершенствование системы воєнно-прикладної фізическої підготовки» (шифр – Модель), проводимої на кафедрі теорії і організації фізическої підготовки воєннослужащих воєнного факультета в університеті освіти «Гродненський державний університет імені Янки Купалы».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі роботи були проаналізовані результати останніх досліджень в області воєнно-прикладної фізическої підготовки учасників кадетських училищ. Ми розглянули навчальну програму факультативних занять «Школа захисника Вітчизни», яку використовують в освітньому процесі кадетських училищ Республіки Білорусь, а також ряд навчальних програм і публікацій з воєнно-прикладної направленністю для кадетів, такі, як «Кадетський компонент» (автор – Осипов В. Н.), «Програма воєнної підготовки кадетів» (Костин А. І.), «Програма по воєнно-прикладної фізическої підготовці кадетів» (Земцов В. Н.) і інших авторів, і прийшли до висновку, що в програмах даного роду в недостатньому об'ємі представлені засоби воєнно-прикладної фізическої підготовленості. Подібного роду програми відсутні на сьогоднішній день, що не сприяє підвищенню воєнно-прикладної фізическої підготовленості учасників кадетських училищ. Використання в навчальному процесі программ факультативних занять по воєнно-прикладної фізическої підготовці для учасників кадетських училищ 10 – 11 класів «Абаронца» дозволить підвищити рівень воєнно-прикладної фізическої підготовленості кадетів, а також буде сприяти якісній підготовці до вступу в вищі військові навчальні заклади Республіки Білорусь.

Ціль дослідження – розробити навчальну програму факультативних занять по воєнно-прикладної фізическої підготовці для учасників 10 – 11 класів учасників кадетських училищ «Абаронца».

Задачі дослідження

1. Виявити необхідність і значимість розробки навчальної програми воєнно-прикладної фізическої підготовки учасників кадетських училищ.
2. Розробити систему засобів воєнно-прикладної фізическої підготовки учасників кадетських училищ 10 – 11 класів на факультативних заняттях.
3. Изучив мнение експертів о содержанні программ фізического виховання воєнно-прикладної направленності кадетських училищ, розробити навчальну програму факультативних занять по воєнно-прикладної фізическої підготовці для учасників 10 – 11 класів учасників кадетських училищ «Абаронца».

Основний матеріал дослідження. Оскільки результатом фізического виховання в кадетських училищах є відповідність показателів фізическої підготовленості кадетів вимогам кафедр фізическої підготовки вищих військових вузів, оцінка фізического стану викладачами військових факультетів явилася важливою інформацією.

В зв'язі з цим нами розроблена навчальна програма факультативних занять по воєнно-прикладної фізическої підготовці для учасників кадетських училищ 10 – 11 класів «Абаронца». Данна програма пройшла експертизу в обласному інституті розвитку освіти. Навчальна програма «Абаронца» легла в основу педагогічного експерименту, який з вересня 2018 г. проводиться на навчально-спортивній базі Державного університету освіти «Гродненське обласне кадетське училище». Вищезазначена програма відсутня в освітньому процесі учасників кадетських училищ.

Ціллю програми є: підвищення рівня воєнно-прикладної фізическої підготовленості учасників кадетських училищ 10–11 класів, залучення до систематичних занять фізическої підготовкою, підготовка учасників до адаптованого переходу до навчання в вищих військових навчальних закладах Республіки Білорусь.

Основними задачами являються:

- розвиток і підтримка у учасників кадетських училищ на належному рівні фізических якостей з урахуванням вікових здібностей;
- оволодіння навичками в переміщенні по місцевості, протидії природних і штучних перешкодок, метанні гранат, рукопашному бою;

- 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.

Факультативные занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в соответствии с расписанием учебных занятий; с соблюдением организационных и санитарно-гигиенических требований; с соблюдением требований и правил безопасности проведения занятий по физической культуре.

Программа может быть реализована в рамках обязательного для каждого учащегося учебного занятия «Час здоровья и спорта», в рамках шестого школьного дня, согласно инструктивно-методическим письмам Министерства образования по организации шестого школьного дня и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Факультативные занятия проводятся в объеме 35 часов в течение учебного года. Продолжительность каждого занятия соответствует 45 минутам.

К практическим занятиям допускаются 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, а также материалы программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье для учащихся 10 – 11 классов» и по учебному предмету «Допризывная подготовка» для 10 – 11 классов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения, материалы учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» для курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Учебный материал факультатива «Абаронца» для учащихся кадетских училищ 10 – 11 классов был распределен на основании учебно-тематического плана в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1

Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов		
		Всего	В том числе	
			10 кл.	11 кл.
<i>I. Теоретический раздел</i>				
	<i>Всего часов:</i>	2	1	1
1	Требования безопасности при проведении практических занятий по военно-прикладной физической подготовке	2	1	1
<i>II. Практический раздел</i>				
	<i>Всего часов:</i>	68	34	34
2.1.	Преодоление препятствий и метание гранат	12	6	6
2.2.	Ускоренное передвижение	14	7	7
2.3.	Рукопашный бой	12	6	6
2.4.	Гимнастика и атлетическая подготовка	14	7	7
2.5.	Комплексное занятие	14	7	7
2.6.	Контрольное занятие	4	2	2
	<i>Всего часов:</i>	70	35	35

В содержание программного материала мы включили комплексы упражнений военно-прикладной направленности, развивающие 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, в выполнении 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 [3, 5, 7].

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;

– уметь выполнять упражнения, включенные в настоящую программу, поддерживать на надлежащем уровне физические и специальные качества, связанные с их проявлением, двигательные способности;

– владеть навыками в передвижении по пересеченной местности, преодолении естественных и искусственных препятствий, метании гранат, ведении рукопашного боя.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. По результатам теоретических и социологических исследований разработана система средств и учебная программа факультативных занятий по военно-прикладной физической подготовке для учащихся кадетских училищ 10–11 классов «Абаронца».

Перспективным направлением исследований в данной области будет являться экспериментальное обоснование эффективности технологии применения разработанной программы.

Использованные источники

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах: утв. МО РБ. – Минск, 2014. – 212 с.
2. Преодоление препятствий : учеб. пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинок, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин. – Минск : МО РБ, 2006. – 248 с.
3. Рукопашный бой : учеб. пособие / К.А. Русинов, А.Ю. Яковлев. – Минск: МО РБ, 2006. – 248 с.
4. Ускоренное передвижение : учеб. пособие / А.А. Мирошниченко, В.В. Ращупкин, А.В. Саплин, А.Н. Одинок, А.П. Кудин, М.А. Товкач, М.М. Канафин, А.Е. Ермаков, В.А. Гавриченко, Г.В. Гринцевич. – Минск : МО РБ, 2006. – 196 с.
5. Гимнастика и атлетическая подготовка : учеб. пособие / В.А. Отчик, Я.Д. Сабадаш, П.П. Пархоменко, Н.Л. Сидоров. – Минск : МО РБ, 2006. – 252 с.
6. Методические рекомендации по организации и проведению комплексных занятий и комплексных тренировок по физической подготовке в воинских частях и военно-учебных заведениях : метод. рекомендации / авт. колл. – Минск : ГУ СК ВС РБ, 2008. – 113 с.
7. Требования безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении физической подготовки : пособие / А.К. Лушневский [и др.]; под общ. ред. А.К. Лушневского. – Гродно : ГрГУ, 2015. – 74 с.
8. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб. метод. пособие / А.К. Лушневский [и др.]; под общ. ред. А.К. Лушневского. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2011. – 318 с.

Strok A., Gorodilin S.

THEORETICAL AND EXPERIMENTAL JUSTIFICATION DEVELOPMENT OF THE TRAINING PROGRAM OPTIONAL LESSONS ON THE MILITARY-APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS OF CADET COLLEGES 10 - 11 CLASSES «ABARONTSA»

This article describes aspects of the theoretical and experimental justification for the development of the curriculum of elective classes on military-applied physical training for students of cadet colleges "abaronca" are considered. The necessity and significance of using this program in the educational process of students of cadet colleges is revealed. A system military-applied physical training of cadets has been developed. A promising direction of research in this area is to develop the technology of military-applied physical training in extracurricular (elective) activities. Providing young men with the knowledge and competencies necessary for the development of the duties of the defender of the Fatherland, is solved by learning the basics of military affairs, practical training methods, exercises and standards, military-applied skills. Learning outcomes students of cadet colleges are: the production of basic special knowledge, including the basics of military affairs. The studies revealed a lack of military-applied orientation of physical training in the cadet schools. In the course of the study established that the level of military-applied physical readiness of graduates of cadet colleges does not meet the requirements of physical training of cadets of military educational institutions. Reasons for the lack of physical preparedness of cadets are: lack of military-applied orientation of physical training in the cadet school, as during the compulsory forms of training sessions and extracurricular activities. During the study there were analyzed the results of the latest research in the field of physical education of students of cadet colleges. During the study there were analyzed the results of the latest research in the field of physical education of students of cadet colleges. The aim of the investigation was to study the problem of military-applied physical training of students of cadet colleges. Tasks that needed to be solved in the study was: to identify the need and significance of military-applied physical training of students of cadet colleges; to determine the results of the questionnaire survey level of military-applied physical training of cadets; to explore the opinion of experts about the content of the physical education programs of the military-applied orientation of cadet colleges.

Key words: *military-applied physical training, students of cadet schools, cadets, military-applied physical fitness, elective classes, military educational institutions.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2018 р.